

ARTIGO DE INVESTIGAÇÃO

Espiritualidade, Qualidade e Sentido de Vida: contribuições para o bem-estar psicológico

Spirituality, Quality, and Meaning of Life: contributions to psychological well-being

Espiritualidad, Calidad, y Sentido de la Vida: aportes al bienestar psicológico

Andreia Barbosa da Silva¹ , Valeschka Martins Guerra¹ 

¹ Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória-ES, Brasil.

Forma de citar: Silva, A. B., & Guerra, V. M. (2025). Espiritualidade, Qualidade e Sentido de Vida: contribuições para o bem-estar psicológico. *Rev. CES Psico*, 18(1), 67-80. <https://dx.doi.org/10.21615/cesp.7353>

Resumo

Diversos estudos apresentaram diferentes correlatos do bem-estar psicológico. O presente estudo apresenta os impactos da espiritualidade, do sentido de vida e da qualidade de vida em relação ao bem-estar psicológico (BEP) total da população investigada. Participaram da pesquisa 841 adultos (amostra de conveniência), sendo a maioria do sexo feminino (70,9%), com idade variando entre 18 e 86 anos ($M = 35,21$; $DP = 13,96$). A coleta de dados foi realizada de modo virtual, por meio de um questionário contendo perguntas sociodemográficas e as seguintes escalas: Questionário de Sentido de Vida; Escala de Bem-Estar Psicológico; Instrumento de Qualidade de Vida (WHOQOL-Abreviado); e Instrumento de Qualidade de Vida, Módulo Espiritualidade, Religião e Crenças Pessoais-WHOQOL-SRPB. Foram realizadas análises de regressão linear múltipla, cujos resultados apontam que cada dimensão do BEP é impactada por diferentes variáveis. As mais comuns através de todas as dimensões são: WHOQOL Domínio Psicológico, explicando diretamente as seis dimensões; e o WHOQOL Domínio Físico, explicando diretamente quatro das seis dimensões. O escore total de Espiritualidade foi um preditor significativo de quatro das seis dimensões do BEP, enquanto pelo menos uma das duas dimensões de sentido de vida contribuiu significativamente para cinco dimensões do BEP. Os dados do estudo demonstraram contribuições importantes dos fenômenos investigados para o funcionamento saudável dos indivíduos, confirmando resultados de outras pesquisas científicas e fornecendo subsídios para novos estudos.

Palavras-chave: Espiritualidade; Sentido de Vida; Bem-Estar Psicológico.

Abstract

The present study shows the impacts of spirituality, meaning in life and quality of life in relation to the total psychological well-being (PWB) of the investigated population. 841 adults participated in the research (convenience sample), the majority of whom were female (70.9%), with ages ranging between 18 and 86 years old ($M = 35.21$; $SD = 13.96$). Data collection was carried out virtually, using a questionnaire containing sociodemographic questions and the following scales: Meaning of Life Questionnaire; Psychological Well-Being Scale; Quality of Life Instrument (WHOQOL-Abbreviated); and Quality of Life Instrument, Spirituality, Religion and Personal Beliefs Module-WHOQOL-SRPB. Multiple linear regression analyzes were carried out, the results of which indicate that each PWB dimension is impacted by different variables. The most common across all dimensions are: WHOQOL Psychological Domain, directly explaining the six dimensions; and the WHOQOL Physical Domain, directly explaining four of the six dimensions. The Spirituality total score was a significant predictor of four of the six PWB dimensions, while at least one of the two meaning in life dimensions contributed significantly to five PWB dimensions. The study data demonstrated important contributions of the investigated phenomena to the healthy functioning of individuals, confirming results from other scientific research and providing support for new studies.

Keywords: Spirituality; Meaning of Life; Psychological Well-Being.

Resumen

El presente estudio presenta los impactos de la espiritualidad, el sentido de la vida y la calidad de vida con relación al bienestar psicológico total (BSP) de la población investigada. Participaron de la investigación 841 adultos (muestra de conveniencia), la mayoría del sexo femenino (70,9%), con edades comprendidas entre 18 y 86 años ($M = 35,21$; $DE = 13,96$). La recolección de datos se realizó de manera virtual, mediante un cuestionario que contenía preguntas sociodemográficas y las siguientes escalas: Cuestionario de Sentido de Vida; Escala de Bienestar Psicológico; Instrumento de Calidad de Vida (WHOQOL-Abreviado); y Instrumento de Calidad de Vida, Módulo de Espiritualidad, Religión y Creencias Personales-WHOQOL-SRPB. Se llevaron a cabo análisis de regresión lineal múltiple, cuyos resultados indican que cada dimensión del BEP se ve afectada por diferentes variables. Los más comunes en todas las dimensiones son: Dominio psicológico del WHOQOL, que explica directamente las seis dimensiones; y el dominio físico de WHOQOL, que explica directamente cuatro de las seis dimensiones. La puntuación total de Espiritualidad fue un predictor significativo de cuatro de las seis dimensiones del BEP, mientras que al menos una de las dos dimensiones del significado de la vida contribuyó significativamente a cinco dimensiones del BEP. Los datos del estudio demostraron importantes contribuciones de los fenómenos investigados al funcionamiento saludable de los individuos, confirmando resultados de otras investigaciones científicas y brindando apoyo para nuevos estudios.

Palabras clave: Espiritualidad; Sentido de la Vida; Bienestar Psicológico.

Introdução

A origem do entendimento do bem-estar está relacionada às reflexões filosóficas acerca da felicidade (Seibel et al., 2016). Esse construto já foi elaborado a partir de diferentes propostas teóricas, com o enfoque mudando ao longo do tempo: felicidade, satisfação com a vida, estado de espírito, afeto positivo e qualidade de vida (Albuquerque & Tróccoli, 2004).

Segundo Ryan e Deci, (2001), o bem-estar pode ser compreendido a partir de duas abordagens filosóficas acerca da felicidade, quais sejam, bem-estar hedônico e bem-estar eudaimônico. A visão hedônica se concentra na busca pela felicidade e define o bem-estar em termos de realização, prazer e como modo de evitar a dor; enquanto a visão eudaimônica se concentra no significado e na autorrealização, definindo o bem-estar em termos do grau em que uma pessoa está funcionando plenamente (van Dierendonck & Mohan, 2006; Ryan & Deci, 2001). Para Ryff (2014), a abordagem eudaimônica de Aristóteles abrange dois imperativos da filosofia grega: a importância do autoconhecimento e o aperfeiçoamento e a realização dos próprios talentos.

Assim, a abordagem eudaimônica do bem-estar, adotada neste estudo, traz a ideia de que o bem viver está relacionado a aspectos além do prazer, salientando a importância de um sentido de vida e da aplicação dos potenciais humanos para a felicidade (Seibel et al., 2016). Essa ideia sugere que através do desenvolvimento em diversas áreas da vida, o sujeito pode atingir a felicidade, ou seja, “a felicidade seria um resultado final, e não algo com um fim em si mesmo” (Seibel et al., 2016, p.65). Essa visão pode ser observada na obra de Frankl (2018) e de outros autores, sendo a felicidade apresentada como consequência da sensação de realização de sentido (autorrealização), não como algo que se deve buscar para alcançar (Steger, 2022; Steger et al., 2006; Aquino, 2009).

Essa perspectiva eudaimônica tem influenciado as investigações sobre bem-estar psicológico, tal como a teoria de Bem-Estar Psicológico (BEP), da Carol Ryff (2014; van Dierendonck & Lam, 2023). Ryff propõe a existência de seis dimensões centrais para o que seria considerado um bem-estar eudaimônico:

- a) *Relacionamentos interpessoais positivos*, que afirma a importância de ter relacionamentos que sejam baseados em confiança e satisfação, com uma sincera preocupação pelo bem-estar dos outros. Essa dimensão valoriza a capacidade de empatia, de afeto e intimidade;
- b) *Autonomia*, que enfatiza a autodeterminação e a independência. Essa dimensão discorre sobre a

importância de uma regulação interna do comportamento e da resistência à diferentes pressões sociais para pensar e agir, assim como seu impacto no bem-estar;

c) *Domínio ambiental*, que afirma a importância da competência individual no modo de lidar com o meio. Essa dimensão enfatiza a habilidade de criar e escolher contextos adequados aos valores pessoais, com controle de atividades complexas e bom uso das oportunidades;

d) *Desenvolvimento ou crescimento pessoal*, que enfatiza o sentimento de desenvolvimento contínuo. Envolve uma percepção de si como em permanente crescimento, com abertura à diferentes experiências uma busca por realizar seu potencial e mudanças que reflitam seu nível de autoconhecimento;

e) *Propósito de vida*, que enfatiza a importância de ter um senso de direção, objetivos que ajudem a guiar a sua vida, e a crença de que a vida tem um propósito;

f) *Autoaceitação*, que é uma atitude positiva frente a si mesmo e em relação ao próprio passado. Essa dimensão afirma a importância de perceber-se e se aceitar como um ser complexo, com qualidades e defeitos.

Essas dimensões representariam “tarefas evolutivas características do desenvolvimento saudável” (Machado et al., 2013, p. 263). Assim, o bem-estar psicológico incluiria essas características como representações de um funcionamento psicológico positivo, estando fortemente associadas ao sentido de vida (García-Alandete et al., 2018).

Espiritualidade e sentido como correlatos do BEP

Diversos estudos apresentaram diferentes correlatos do bem-estar psicológico (ver Machado et al., 2013). Em sua revisão da teoria do BEP, Ryff (2014) apresenta alguns estudos que mencionam a relação da espiritualidade e religiosidade com esse tipo de bem-estar, citando a associação positiva observada na literatura científica entre espiritualidade e todas as dimensões do BEP.

Evidências sinalizam a importância dos elementos sentido de vida e/ou espiritualidade para o funcionamento saudável e para a promoção da saúde. A esse propósito Damásio et al. (2013) avaliaram o papel do sentido de vida nos indicadores de bem-estar psicológico e qualidade de vida, apontando que o sentido de vida é um importante indicador do funcionamento psicológico positivo e uma variável importante para uma vida satisfatória. Outros estudos já observaram relações positivas entre o significado da vida e o bem-estar psicológico (Brouzos et al., 2016). Para Wnuk e Marcinkowski (2014), o sentido de vida seria o mecanismo que associa experiências espirituais com o bem-estar.

A proposta teórica de Viktor Frankl, denominada Logoterapia e Análise Existencial, é conhecida como a psicoterapia centrada no sentido da vida (Aquino et al., 2009). Em sua teoria, o autor argumentou que a motivação primordial do ser humano é a busca por sentido de vida, que se refere ao interesse contínuo por um significado para a vida (Frankl, 2016; 2018). Além de preocupar-se com as realidades existenciais da psicologia humana e com a sua motivação primária por sentido, essa abordagem está orientada na conscientização da importância da dimensão espiritual na experiência humana.

Para esta abordagem, a felicidade é um estado que surge como consequência da realização de sentido, ou seja, efeito colateral da autotranscendência (Aquino, 2009). Assim, quanto mais o homem busca a felicidade como um fim em si mesmo, mais se sentirá frustrado existencialmente. Nesse sentido, o vazio existencial se manifesta por meio do tédio, da falta de interesse e da indiferença, o que pode ocasionar transtornos psicossociais diversos, como agressão e depressão (Frankl, 2016, 2018).

O autor apresenta uma visão de ser humano que abarca a sua totalidade, a partir das dimensões somática, psíquica e noológica (espiritual). Na dimensão noológica (espiritual) se originam os fenômenos especificamente

humanos e estes não são redutíveis ao psicofísico. Nessa perspectiva, o físico se manifesta por fatores genéticos, o psíquico, conduzido pela educação, enquanto o espiritual precisa ser realizado existencialmente. Dessa maneira, o psicofísico seria uma via de expressão da dimensão espiritual (Frankl, 2016). (Ver também Aquino, 2009; 2021).

De acordo com a proposta de mensuração do sentido de vida feita por Steger et al. (2006), por meio do Questionário de Sentido de Vida (QSV), este construto é compreendido como o grau de percepção e compreensão que os indivíduos têm do significado das suas vidas. O construto se divide em duas dimensões principais: a presença de sentido, no qual há a percepção de sentido para a própria vida, usualmente associado na literatura a um maior nível de satisfação com a vida, melhores afetos experimentados e maior religiosidade intrínseca; e a busca por sentido, que pressupõe que o indivíduo ainda não encontrou o significado, estando associada a estados emocionais negativos. Resultados semelhantes também foram observados no estudo de Li et al. (2019), onde a presença de sentido de correlacionou negativamente com o sofrimento psicológico de adolescentes chineses e italianos.

Diversos estudos continuam mostrando a relevância do sentido de vida para a compreensão do bem-estar. Hadden e Smith (2019) observaram relações consistentes entre sentido de vida e bem-estar psicológico, mesmo quando controladas a presença de outras necessidades psicológicas básicas, como autonomia, competência e relacionamentos. Li et al. (2021) realizaram uma meta-análise para investigar a relação entre presença de sentido e bem-estar subjetivo, sendo observadas relações robustas com tamanhos de efeito médios nos 147 estudos encontrados.

O sentido de vida tem sido compreendido como um fator de proteção fundamental para questões relacionadas a saúde física e mental (Aquino, 2021; Haugan & Dezutter, 2021; Steger, 2022). Steger (2022) resume diversos estudos mostrando as relações inversas entre a presença de sentido de vida e sintomas de psicopatologias, em pesquisas feitas em pacientes com depressão, esquizofrenia, transtornos alimentares, transtornos de ansiedade, estresse pós-traumático entre outros. Boullion et al. (2020) mostraram que a presença de sentido também está associada ao desenvolvimento de um processo de crescimento pós-traumático em situações de desastres naturais.

Com base nos resultados de um estudo correlacional para investigar a relação entre o sentido de vida e a atividade religiosa, Aquino et al. (2009) sugeriram que a atitude religiosa pode ser considerada como uma forma de encontro de sentido de vida, bem como um elemento de prevenção do vazio existencial e do desespero existencial, impactando no bem-estar psicológico.

Em pesquisa realizada por Barton e Miller (2015), os dados mostram que o nível de depressão está inversamente associado com traços psicológicos positivos e com práticas espirituais, mas que apenas as práticas espirituais atuam como fator de proteção contra o uso de substâncias. Para estes autores, a espiritualidade pessoal, independente de denominações religiosas, está diretamente correlacionada com os níveis de satisfação com a vida, perdão, gratidão, empatia e resiliência. Moreira-Almeida et al. (2006), em revisão sistemática de artigos sobre a relação entre a saúde mental e a religiosidade na população brasileira, encontrou que os maiores níveis de envolvimento religioso estão associados positivamente a indicadores de bem-estar psicológico e menores índices de transtornos psiquiátricos como depressão, comportamentos suicidas e abuso de álcool e outras drogas.

Aqui, é importante considerar que a definição geral de qualidade de vida (QV) proposta ainda na década de 1990 pela Organização Mundial da Saúde entende a QV a partir de vários elementos, quais sejam, bem-estar físico, mental, social, cultural, ambiental e espiritual (World Health Organization [WHO], 1994; 1998a). Esse entendimento acerca da QV vai além dos limites da ausência de doença e está relacionado ao equilíbrio de vários aspectos presentes na vida cotidiana das pessoas, que podem resultar num estado de saúde (Contini, 1998).

Dentro dessa proposta, a qualidade de vida representa a percepção do sujeito sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHO, 1994). Assim, de modo subjetivo, o indivíduo pode avaliar e refletir sobre seu estado de saúde, seu bem-estar geral, incluindo a saúde física, o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais, as crenças pessoais e suas relações com características peculiares do seu meio ambiente (WHO, 1994, 1998a, 1998b).

O instrumento mais utilizado para avaliar a QV em pesquisas é o WHOQOL-Bref (Whoqol Group, 1998), que apresenta quatro domínios a serem avaliados: a) *Domínio psicológico*, que envolve perguntas sobre a vivência de emoções positivas e negativas, sobre o nível de autoestima, imagem corporal e crenças pessoais, além da manutenção das habilidades cognitivas relacionadas ao pensamento, aprendizagem, memória e concentração; b) *Domínio físico*, que avalia nível de dor, desconforto e fadiga na vida diária. Também inclui informações sobre nível de disposição e energia, mobilidade, capacidade de trabalho, atividades cotidianas e uso de medicamentos ou tratamentos; c) *Meio ambiente*, que envolve perguntas sobre segurança física e financeira, sobre a disponibilidade de cuidados de saúde, de lazer, um bom ambiente no lar, além da qualidade do ambiente físico e do transporte; e d) *Relações sociais*, que avalia a qualidade das relações pessoais, da rede de apoio e a vivência de relacionamentos que envolvam atividades sexuais (Fleck et al, 2000).

Adicionalmente a esses domínios, para a avaliação da QV, em 1998, a OMS propôs o desenvolvimento do WHOQOL-SRPB (*Spiritual, Religious, and Personal Beliefs*), que enfatiza o domínio espiritual. O instrumento desenvolvido (e validado no Brasil por Panzini et al., 2011), integra todos os termos relacionados à espiritualidade (religião, religiosidade e crenças pessoais), sendo aplicável para avaliar pessoas de culturas diferentes e que possuem as mais variadas crenças espirituais, religiosas ou pessoais, possibilitando que o indivíduo responda segundo seu próprio sistema de crenças.

O WHOQOL-SRPB avalia oito dimensões das crenças espirituais na qualidade de vida. Tais dimensões são intrinsecamente associadas entre si, mas os autores do instrumento original propuseram escores diferentes no instrumento, de forma a enfatizar as diferenças conceituais entre suas categorias de itens: a) *Conexão*, que engloba perguntas sobre a percepção de sentir-se conectado a um ser espiritual que ajuda em momentos de necessidade; b) *Sentido*, que engloba perguntas sobre o sentido e propósito da vida; c) *Totalidade*, que inclui perguntas sobre a conexão e o equilíbrio entre a mente, o corpo e a alma; d) *Admiração*, que apresenta perguntas sobre a vivência de momentos de inspiração e apreciação da beleza; e) *Força espiritual*, que inclui perguntas sobre a percepção de possuir uma força interior que ajuda o indivíduo a passar por adversidades ou a vivenciar felicidade; f) *Paz interior*, que engloba perguntas sobre sentir-se em paz e ter um senso de harmonia com a vida; g) *Esperança*, que inclui perguntas sobre otimismo e esperança em momentos de dificuldade; e h) *Fé*, que engloba perguntas sobre a importância da vivência da fé como fonte de conforto, força e bem-estar na vida diária (Panzini et al., 2011).

Diante do crescente interesse científico acerca do funcionamento saudável do ser humano, este estudo avalia os impactos que esses aspectos da qualidade de vida, incluindo a espiritualidade, e do sentido de vida podem ter nas diferentes dimensões do bem-estar psicológico. Tal conhecimento pode contribuir para avançar as reflexões acerca de diferentes aspectos que impactam na saúde dos indivíduos, grupos e instituições.

Método

Para a realização desta pesquisa foi utilizada uma abordagem quantitativa com desenho correlacional, descritivo e transversal

Participantes

Participaram da pesquisa 841 pessoas adultas de população geral (amostra de conveniência), sendo 596 (70,9%) do gênero feminino e 245 (29,1%) do gênero masculino. A média de idade dos participantes foi de

35,21 (DP = 13,96), variando entre 18 e 86 anos. A maior parte dessa amostra é representada por moradores de grandes cidades-capitais, regiões metropolitanas (N=620, 74%), residentes da região Sudeste do Brasil (N = 737, 87,7%), pessoas com nível de formação a partir do ensino médio completo (N=307, 36,5%), com renda entre cinco e 15 salários-mínimos (N=302, 36%) e solteiros (N=432, 51,4%). A crença religiosa mais frequente foi a católica (N = 213, 25%) seguida pelo grupo de participantes que afirmam ter uma espiritualidade independente de religiões (N = 170, 20%). O escore médio do nível de importância da crença religiosa foi de 3,76 (DP = 1,14) e o escore médio do nível de importância da espiritualidade foi de 4,33 (DP = 0,90). Como critério de inclusão dos participantes, foi estabelecida a idade mínima de 18 anos.

Instrumentos

Para coletar os dados, foi desenvolvido um questionário *online*, contendo os instrumentos identificados a seguir:

Dados sociodemográficos. Questionário que busca levantar dados sociodemográficos e profissionais, contendo informações, como: sexo, idade, escolaridade, ocupação, família, local que vive, renda familiar, estado civil, crença religiosa ou espiritual e a importância da crença religiosa ou espiritual.

Escala de Bem-Estar Psicológico. Desenvolvida por Carol Ryff, adaptada e validada no Brasil por Machado et al., (2013), composta por 36 itens (oriundos da versão original de 84 itens), que englobam as seguintes dimensões: relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação. Esses itens são respondidos em uma escala do tipo *Likert* de seis pontos, cujos extremos são “discordo totalmente” e “concordo totalmente”. A adaptação realizada por Machado et al. (2013) corrobora a validade e fidedignidade do instrumento. A consistência interna no atual estudo variou entre $\alpha = 0,71$ (Autonomia) e $\alpha = 0,86$ (Autoaceitação).

Questionário de Sentido de Vida (QSV). Instrumento desenvolvido por Steger et al., (2006), validado ao contexto brasileiro por Damásio (2013), constituído de 10 (dez) itens. É uma medida confiável para avaliar duas dimensões, presença e busca de significado na vida, na população brasileira em uma ampla variedade de faixas etárias. Cada item é respondido em uma escala de 7 pontos, a qual varia de “Totalmente falso” a “Absolutamente verdadeiro”. Nesse estudo, foram observados índices de fidedignidade de $\alpha = 0,88$ para o fator Busca e $\alpha = 0,93$ para o fator Presença.

Instrumento de Qualidade de Vida (WHOQOL-Abreviado). Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (Whoqol Group, 1998) e adaptado ao contexto brasileiro por Fleck et al. (2000), contém 26 itens, subdivididos pelos domínios: a) físico; b) psicológico; c) relações sociais; e d) meio ambiente. Os itens são respondidos em escala do tipo *Likert* de cinco pontos, apresentando variações cujos extremos são: de intensidade (nada-extremamente); de capacidade (nada-completamente), de frequência (nunca-sempre) e de avaliação (muito insatisfeito-muito satisfeito; e muito ruim-muito bom). Além dos quatro domínios, o instrumento apresenta duas questões gerais: uma faz referência à percepção da qualidade de vida e a outra à satisfação com a saúde. Os valores obtidos no coeficiente de *Cronbach* variaram entre $\alpha = 0,69$ (Relações sociais) e $\alpha = 0,83$ (Domínio psicológico), atestando uma consistência interna satisfatória (Fleck et al., 2000).

Instrumento de Qualidade de Vida, Módulo Espiritualidade, Religião e Crenças Pessoais (WHOQOL-SRPB). Desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1998), contém 32 itens, subdivididos pelas oito facetas a seguir: conexão com o ser ou força espiritual; sentido na vida; admiração; totalidade e integração; força espiritual; paz interior; esperança e otimismo; e fé. Os itens são respondidos em escala do tipo *likert* de cinco pontos (1 = nada a 5 = extremamente). Os índices de fidedignidade para as dimensões do WHOQOL-SRPB variaram entre $\alpha = 0,65$ (Admiração) e $\alpha = 0,96$ (Fé).

Procedimento

O estudo foi desenvolvido atendendo às normas e exigências éticas vigentes na Resolução nº 466/12, do

Conselho Nacional de Saúde (2012), garantido os direitos dos participantes da pesquisa. Também obteve aprovação do Programa de Pós-Graduação em Psicologia, assim como do Comitê de Ética da Universidade Federal do Espírito Santo [sob o protocolo nº 13572719.4.0000.5542].

Após aprovação do Comitê de Ética, foi desenvolvido um questionário virtual, por meio do *Google Forms*, contendo os instrumentos adotados. Em seguida, o questionário foi divulgado entre no primeiro semestre de 2019, por meio de redes sociais, listas de transmissão e e-mail institucional, permitindo maior abrangência de participação de sujeitos em diferentes contextos.

Os participantes foram informados acerca dos objetivos e procedimentos da pesquisa, assim como orientados em relação ao caráter confidencial e voluntário da participação. Na primeira seção do questionário foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual os participantes declararam ciência e concordância em participar da pesquisa, antes de continuar respondendo ao questionário virtual. Em média, os participantes levaram cerca de 20 minutos para concluir sua participação.

Análise de dados

Os dados foram organizados em planilha de *Excel* e exportados para o *software* JASP versão 0.16.2.0. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, para caracterização da amostra. Para avaliar os impactos da espiritualidade, do sentido de vida e da qualidade de vida no bem-estar psicológico (BEP) dos participantes, foram realizados testes de regressão múltipla com método *backward* para cada dimensão do BEP e para o escore total. Para evitar a multicolinearidade dos diversos fatores do WHOQOL-SRPB, que são altamente correlacionados entre si, as análises foram feitas com o escore geral de espiritualidade do SRPB. Como indicador de tamanho de efeito, será utilizado o valor do beta, considerando que valores entre $|0,00|$ e $|0,30|$ são considerados pequenos; valores entre $|0,30|$ e $|0,50|$ são considerados moderados; e valores a partir de $|0,50|$ são considerados de tamanho de efeito grande (Nieminen, 2022).

Resultados

Na [Tabela 1](#), a seguir, podem ser observados os preditores das dimensões e do escore total do BEP. No que diz respeito à dimensão Relacionamentos positivos, o modelo explicou 45% da variância. Os preditores que compuseram o modelo, contribuindo de forma direta, foram as dimensões relações sociais e domínio psicológico, da qualidade de vida (WHOQOL), o escore total de espiritualidade e a dimensão presença de sentido (QSV). Negativamente, foi possível verificar ainda a contribuição da dimensão busca de sentido (QSV). A variável que apresentou maior tamanho de efeito foi a dimensão Relações sociais, podendo este ser considerado moderado.

Com relação à dimensão Domínio do ambiente, o modelo explicou 51% da variância desta dimensão. Quatro foram os preditores que compuseram o modelo. Os domínios Psicológico, Físico e Ambiental da qualidade de vida foram preditores diretos. O último preditor a contribuir para o modelo foi o escore total de espiritualidade, que também contribuiu diretamente para explicar a dimensão. Domínio psicológico apresentou um tamanho de efeito moderado.

No que diz respeito à dimensão Crescimento pessoal, o modelo explicou 29% da variância. Seis foram os preditores que, de forma geral, apresentaram tamanhos de efeito pequenos. O crescimento pessoal foi explicado diretamente pelas relações sociais (WHOQOL), espiritualidade (SRPB), domínio psicológico, busca de sentido (QSV), domínio físico e presença de sentido (QSV).

O modelo da dimensão Autonomia explicou cerca de 21% da variância, tendo como variáveis explicadoras com associação positiva domínio psicológico (WHOQOL), com tamanho de efeito moderado; e busca de sentido (QSV) com uma associação negativa e tamanho de efeito pequeno.

Tabela 1. Regressão múltipla com método backward das dimensões e do escore total do BEP.

Preditores	R ² _{ajust}	B	SE	β	t	p	95% CI
Relacionamentos positivos							
WHOQOL Relações Sociais	0,45	0,46	0,04	0,39	11,67	< 0,001	[0,380 – 0,534]
WHOQOL Domínio Psicológico		0,22	0,06	0,16	3,90	< 0,001	[0,112 – 0,339]
SRPB Espiritualidade		0,15	0,05	0,10	2,67	0,008	[0,039 – 0,257]
QSV Presença de sentido		0,07	0,03	0,10	2,62	0,009	[0,017 – 0,120]
QSV Busca de Sentido		-0,05	0,02	-0,09	-3,37	0,001	[-0,088 – -0,023]
Domínio do ambiente							
WHOQOL Domínio Psicológico	0,51	0,66	0,06	0,48	10,78	< 0,001	[0,540 – 0,780]
WHOQOL Domínio Físico		0,28	0,05	0,18	5,49	<0,001	[0,177 – 0,374]
WHOQOL Meio ambiente		0,16	0,05	0,11	3,38	0,001	[0,069 – 0,258]
SRPB Espiritualidade		0,09	0,04	0,06	1,97	0,049	[0,000 – 0,177]
Crescimento pessoal							
WHOQOL Relações sociais	0,29	0,11	0,02	0,17	4,51	< 0,001	[0,065 – 0,162]
SRPB Espiritualidade		0,13	0,03	0,17	3,78	< 0,001	[0,064 – 0,202]
WHOQOL Domínio Psicológico		0,12	0,04	0,16	2,86	0,004	[0,038 – 0,205]
QSV Busca de sentido		0,04	0,01	0,13	4,21	< 0,001	[0,023 – 0,064]
WHOQOL Domínio Físico		0,10	0,03	0,12	2,93	0,003	[0,033 – 0,165]
QSV Presença de sentido		0,03	0,02	0,09	1,99	0,046	[0,001 – 0,066]
Autonomia							
WHOQOL Domínio psicológico	0,21	0,45	0,04	0,37	11,68	< 0,001	[0,343 – 0,524]
QSV Busca de Sentido		-0,09	0,02	-0,17	-5,37	< 0,001	[-0,119 – -0,055]
Propósito de vida							
QSV Presença de sentido	0,62	0,21	0,02	0,35	10,33	< 0,001	[0,174 – 0,255]
WHOQOL Domínio psicológico		0,45	0,05	0,34	8,49	< 0,001	[0,345 – 0,553]
SRPB Espiritualidade		0,13	0,04	0,10	3,08	0,002	[0,049 – 0,221]
WHOQOL Domínio físico		0,12	0,04	0,08	2,79	0,005	[0,035 – 0,199]
WHOWOL Relações sociais		0,08	0,03	0,07	2,57	0,010	[0,019 – 0,142]
QSV Busca de sentido		0,03	0,01	0,05	2,00	0,046	[0,000 – 0,051]
Autoaceitação							
WHOQOL Domínio psicológico	0,65	0,76	0,05	0,54	14,05	< 0,001	[0,651 – 0,863]
QSV Presença de sentido		0,09	0,02	0,13	4,76	< 0,001	[0,051 – 0,124]
WHOQOL Domínio físico		0,17	0,04	0,11	3,73	< 0,001	[0,078 – 0,253]
WHOQOL Meio ambiente		0,15	0,04	0,09	3,44	0,001	[0,063 – 0,229]
BEP Total							
WHOQOL Domínio psicológico	0,71	0,42	0,03	0,44	12,19	< 0,001	[0,356 – 0,492]
QSV Presença de sentido		0,07	0,01	0,16	5,42	< 0,001	[0,046 – 0,098]
WHOQOL Relações sociais		0,10	0,02	0,13	5,11	< 0,001	[0,063 – 0,143]
WHOQOL Domínio físico		0,13	0,03	0,12	4,77	< 0,001	[0,077 – 0,185]
SRPB Espiritualidade		0,09	0,03	0,09	3,19	0,001	[0,034 – 0,144]
QSV Busca de sentido		-0,02	0,01	-0,05	-2,24	0,026	[-0,035 – -0,002]

Nota: Relacionamentos positivos $F(5, 835) = 140,19$, $p < 0,001$; Domínio do ambiente $F(6, 834) = 146,27$, $p < 0,001$; Crescimento pessoal $F(6, 834) = 58,55$, $p < 0,001$; Autonomia $F(2, 838) = 109,91$, $p < 0,001$; Propósito de vida $F(6, 834) = 225,75$, $p < 0,001$; Autoaceitação $F(5, 835) = 305,88$, $p < 0,001$; BEP Total $F(7, 833) = 291,80$, $p < 0,001$.

Com relação ao Propósito de vida, o modelo explicou 62% da variância da dimensão. Seis variáveis se associaram positivamente com propósito: presença de sentido (QSV), domínio psicológico (WHOQOL), espiritualidade (SRPB), domínio físico (WHOQOL), relações sociais (WHOQOL) e busca de sentido (QSV). A maioria das variáveis apresentou tamanhos de efeito pequenos, mas presença de sentido (QSV) e domínio psicológico tiveram efeitos que podem ser considerados moderados no propósito de vida.

No que diz respeito à Autoaceitação, o modelo incluiu quatro variáveis, que juntas explicaram 65% da variância. Foi observado um tamanho de efeito grande na associação com o domínio psicológico (WHOQOL). Outras variáveis associadas diretamente que compuseram o modelo foram: presença de sentido (QSV), domínio físico (WHOQOL); e meio ambiente (WHOQOL).

Finalmente, o escore total do BEP teve 71% de sua variância explicada pelo modelo formado por seis variáveis. A única variável preditora que apresentou associação inversa foi busca de sentido (QSV), com tamanho de efeito pequeno. Cinco variáveis apresentaram associação positiva: domínio psicológico (WHOQOL), presença de sentido (QSV), relações sociais (WHOQOL), domínio físico (WHOQOL) e espiritualidade (SRPB), sendo o tamanho de efeito do domínio psicológico o único considerado moderado.

Discussão

Esta pesquisa buscou investigar possíveis impactos da espiritualidade, do sentido de vida e da qualidade de vida em relação ao bem-estar psicológico (BEP) total da população investigada. Para tanto, foram realizadas sete regressões lineares, uma para cada dimensão e uma para o escore total do BEP. De forma geral, os resultados apresentam associações significativas entre os construtos, mas poucas associações de impacto com tamanhos de efeito moderados ou grandes, sendo a maioria das associações considerada de tamanho de efeito pequeno (Nieminén, 2022). Apesar de todas as dimensões do bem-estar psicológico se relacionarem de forma direta e positiva com a espiritualidade na literatura científica, há diferentes tamanhos de efeito nessas relações observadas (Shakarian et al., 2021).

Por compreender as diferentes dimensões do bem-estar psicológico como tarefas evolutivas (Machado et al., 2013), cada dimensão ou tarefa demonstra relação com diferentes variáveis. Assim, com relação às dimensões individuais do bem-estar psicológico, a dimensão Relacionamentos positivos foi explicada pela vivência de boas relações sociais, pelo domínio psicológico, pela espiritualidade, presença de sentido de vida e, negativamente, pela busca de sentido; esta última variável refere-se ao fato de o indivíduo ainda não ter encontrado significado (Steger et al., 2006). O domínio psicológico expressa fatores cognitivos e emocionais, além da autoestima, que contribuem para a forma como o indivíduo lida com as adversidades e se relaciona no dia a dia (WHO, 1998b). Tais aspectos se mostram importantes para a manutenção de bons relacionamentos, assim como a espiritualidade e o sentido de vida, corroborando achados prévios da literatura científica (García-Alandete, 2015). Relacionamentos podem ser considerados fontes importantes de sentido, e a sua presença associada ao bem-estar é identificada em diferentes estudos (Dewitte et al., 2021; Steger et al., 2009).

A dimensão Domínio ambiental foi explicada principalmente pelos aspectos cognitivos e emocionais que compõem o domínio psicológico, sendo a dimensão com maior tamanho de efeito. Considerando que esta dimensão expressa a forma como o indivíduo lida com o meio, criando ou escolhendo contextos que se adequem aos seus valores pessoais, a associação com o domínio psicológico é coerente com o construto (WHO, 1994; 1998a). O domínio físico também foi incluído aqui, com um impacto pequeno da disposição e do desconforto na vida diária. A dimensão meio ambiente, da QV, também entrou no modelo, apontando para a importância de uma qualidade de vida nesse contexto em que se vive. No entanto, seu impacto, assim como o da espiritualidade, é pequeno.

A dimensão Crescimento pessoal foi explicada por seis diferentes construtos. No entanto, nenhuma das variáveis contribui de forma realmente impactante para explicar o crescimento pessoal. Essa dimensão da BEP, que fala sobre a sensação de estar em contínuo desenvolvimento, aberto a experiências que contribuam para o

desenvolvimento e a expansão pessoal, já foi significativamente associada na literatura científica à saúde física (Ryff et al., 2004) e ao sentido de vida (García-Alandete, 2015). A variável que apresentou maior associação foi o domínio relações sociais, da QV. Outras variáveis foram espiritualidade, o domínio psicológico, o domínio físico e as duas dimensões do sentido de vida. De forma geral, como a pessoa se percebe e sente que está sua QV física e psicológica e suas relações sociais, além de perceber a presença de sentido em sua vida contribuem, mesmo que de forma pouco impactante, para a percepção de estar em permanente expansão.

O modelo explicativo da Autonomia inclui apenas duas variáveis, com a dimensão domínio psicológico apresentando um tamanho de efeito moderado. Nesse sentido, a vivência das emoções no dia a dia, assim como as capacidades cognitivas e a autoestima influenciam de forma moderada no nível de autodeterminação e independência vivenciado pelos participantes. A confiança que se tem em suas próprias capacidades e as emoções vivenciadas no dia a dia contribuíram para a regulação interna do comportamento e para agir de forma coerente com seus valores e pensamentos. Por outro lado, a percepção de uma ausência de sentido contribui de forma negativa, diminuindo a autonomia do indivíduo, apesar de apresentar um tamanho de efeito pequeno. Tal resultado corrobora com a literatura científica prévia acerca da relação entre busca de sentido e bem-estar (Dewitte et al., 2021; Steger et al., 2009).

O Propósito de vida, como dimensão do BEP, foi explicado principalmente (de forma moderada) pela presença de sentido (Dewitte et al., 2021; García-Alandete, 2015) e pelo domínio psicológico da QV. Ou seja, quanto maior a percepção de que há um sentido para a vida e maior a qualidade das habilidades cognitivas e da vivência de emoções no dia a dia, maior o direcionamento para um propósito. As outras quatro variáveis explicadoras do propósito de vida incluem espiritualidade, o domínio físico e as relações sociais da QV e a busca de sentido, todos com tamanhos de efeito pequenos.

A Autoaceitação é definida como uma atitude positiva frente a si mesmo, em que o indivíduo lida bem com o próprio passado, reconhecendo e aceitando suas próprias qualidades e defeitos. O fator explicativo mais importante para esta dimensão foi o domínio psicológico (QV), com um alto impacto sobre a autoaceitação. Fatores de qualidade de vida, como meio ambiente e domínio físico também se fizeram presentes no modelo, demonstrando que o BEP não é impactado apenas por variáveis exclusivamente psicológicas, mas também por aquelas que avaliam questões de saúde e o contexto social de forma mais ampla (Ryff, 2014). A presença de sentido completa o modelo, também contribuindo de forma direta para a autoaceitação, apesar do tamanho de efeito pequeno.

Os aspectos que influenciaram no nível do BEP total dos participantes foram: a saúde física, psicológica e social do instrumento de qualidade de vida, representados pelos escores do domínio psicológico, das relações sociais e do domínio físico; a presença de sentido, do QSV; e a espiritualidade, todos de forma positiva; e a busca de sentido, de forma negativa. Esses impactos positivos no BEP total eram esperados, tendo em vista os relatos da literatura científica indicando a importância dos fenômenos espiritualidade (Ryff, 2014) e sentido de vida (García-Alandete, 2015) em relação ao bem-estar psicológico.

Em análises de regressão simples, García-Alandete (2015) observou que o sentido de vida explicou de forma significativa mais de 50% da variância do BEP total. Nas associações com as diferentes dimensões do BEP, esse estudo encontrou que mais de 40% da variância de propósito de vida, autoaceitação e domínio ambiental; mais de 20% da variância de relacionamentos positivos e crescimento pessoal. Com relação a autonomia, a explicação foi de apenas 18%. Para este autor, as dimensões do BEP que apresentam maiores associações com o sentido de vida são aquelas que se referem a aspectos ligados à motivação humana de buscar por realização do sentido existencial (Dewitte et al., 2021; García-Alandete, 2015; Steger et al., 2009).

Tendo em consideração os estudos de Brouzos et al. (2016) e de Damásio et al. (2013), o sentido de vida é um indicador do funcionamento psicológico positivo. As evidências do estudo de Steger et al. (2006) também sugerem que o significado na vida é um indicador de uma vida saudável, assim como indica que o sentido de

vida está relacionado ao engajamento em atividades religiosas.

Já no estudo de Aquino et al., (2009), os resultados sugerem que a correlação da espiritualidade com o sentido de vida pode ser um fator de proteção, impactando no bem-estar psíquico. A pesquisa de Barton e Miller (2015) ressalta a importância do construto espiritualidade em relação à satisfação com a vida, perdão, gratidão, empatia e resiliência; enquanto os resultados do estudo de Moreira-Almeida et al. (2006) sinalizam a espiritualidade como indicador de bem-estar psicológico.

No entanto, é importante ressaltar aqui que o domínio psicológico da QV foi o que apresentou, de forma geral e ao longo das diversas análises, o maior impacto nas diferentes dimensões do BEP. Relações sociais e presença de sentido também contribuíram individualmente de forma moderada, impactando dimensões específicas do BEP. Em um estudo com crianças indianas (Singh & Junnarkar, 2015), os quatro domínios da QV também foram preditores significativos do BEP, mas todos apresentando tamanhos de efeito pequenos. A avaliação da QV nesses contextos mostra-se relevante, abrangente e contribuindo para a compreensão de que o BEP não é influenciado exclusivamente apenas por variáveis consideradas psicológicas.

Conclusão

O presente estudo buscou avaliar os impactos da espiritualidade, do sentido de vida e da qualidade de vida em relação ao bem-estar psicológico da população investigada. Apesar da amostra ser constituída por conveniência, o estudo não objetivou a generalização dos resultados; mas, tão somente, conhecer as relações estabelecidas entre as variáveis propostas e suas implicações no bem-estar psicológico da amostra em questão.

Outro aspecto que pode estar relacionado à população investigada foi a forma de coleta de dados adotada (questionário virtual). Mesmo sendo um instrumento de grande abrangência e que permitiu a participação de sujeitos em diferentes contextos, não favoreceu o acesso de analfabetos, assim como pode ter dificultado o acesso de pessoas com nível escolar fundamental. Desta forma, pode ter propiciado apenas as respostas de pessoas interessadas no tema, o que pode revelar algum viés.

No estudo atual, o BEP foi explicado por vários indicadores de qualidade de vida, além de sentido de vida e espiritualidade. Os modelos explicativos, que apresentaram grande impacto da QV, contribuem para mostrar que o BEP é um construto complexo, que é impactado pela saúde física, mental e social, além da qualidade do contexto ambiental em que se vive. Adicionalmente, questões relacionadas ao sentido de vida e a espiritualidade também contribuem para a sua compreensão, mesmo que de forma pontual e menos pronunciada.

Estudos futuros podem investigar o impacto desses construtos no bem-estar psicológico em participantes com características identitárias diversas: integrantes de diferentes grupos religiosos, gêneros, etnias e em diferentes grupos etários, considerando o impacto que o sentido de vida e a qualidade de vida podem ter de acordo com determinados momentos e demandas do desenvolvimento humano (Silva & Guerra, 2024).

De forma geral, o principal resultado deste artigo refere-se à relevância da associação entre a qualidade de vida, a espiritualidade e o sentido de vida para a compreensão das diferentes dimensões do bem-estar psicológico. Acredita-se que discussão dos construtos propostos e, principalmente, o estudo da relação entre a espiritualidade e o sentido de vida evidenciou a importância desses fenômenos não somente no campo científico. A compreensão dessa associação apresenta contribuições importantes para o funcionamento saudável dos indivíduos, confirmando resultados de outras pesquisas científicas, fornecendo subsídios para novos estudos e possíveis intervenções.

Agradecimentos

As autoras agradecem à UFES pela licença concedida à primeira autora para o desenvolvimento desta pesquisa,

resultado de sua dissertação de mestrado na mesma instituição.

Referências

- Aquino, T. A. A. de. (2009). *Atitudes e Intenções de Cometer o Suicídio: seus Correlatos Existenciais e Normativos* [Tese de Doutorado]. Universidade Federal da Paraíba e Universidade Federal do Rio Grande do Norte. <https://vitaalere.com.br/download/ATITUDES%20E%20INTENC%CC%A7O%CC%83ES%20DE%20COMETER%20O%20SUICIO%CC%81DIO-%20SEUS%20CORRELATOS%20EXISTENCIAIS%20E%20NORMATIVOS.pdf>
- Aquino, T. A. A. de. (2021). Religião, espiritualidade e saúde: um olhar da logoterapia. *Revista Horizonte*, 19 (60), 1041-1056. <https://doi.org/10.5752/P.2175-5841.2021v19n60p1041>
- Aquino, T. A. A. de, Correia, A. P. M., Marques, A. L. C., Souza, C. G. de, Freitas, H. C. de A., & Araújo, I. F. de. (2009). Atitude religiosa e sentido da vida: um estudo correlacional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 29(2), 228-243. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932009000200003>
- Barton, Y. A., & Miller, L. (2015). Spirituality and positive psychology go hand in hand: An investigation of multiple empirically derived profiles and related protective benefits [Espiritualidade e psicologia positiva andam de mãos dadas: uma investigação de vários perfis empiricamente derivados e benefícios de proteção relacionados]. *Journal of Religion and Health*, 54(3), 829-843. <https://dx.doi.org/10.1007/s10943-015-0045-2>
- Boullion, G. Q., Pavlacic, J. M., Schulenberg, S. E., Buchanan, E. M., & Steger, M. F. (2020). Meaning, social support, and resilience as predictors of posttraumatic growth: A study of the Louisiana flooding of August 2016. *American Journal of Orthopsychiatry*, 90(5), 578-585. <https://doi.org/10.1037/ort0000464>
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., & Boumpouli, C. (2016). Adolescents' subjective and psychological well-being: The role of meaning in life [Bem-estar subjetivo e psicológico dos adolescentes: o papel do sentido na vida]. *Hellenic Journal of Psychology*, 13(3), 153-169.
- Conselho Nacional de Saúde (2012). *Resolução nº 466, de 12 de Dezembro de 2012*. <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2012/resolucao-no-466.pdf/view>
- Contini, M. L. J. (1998). Psicólogo e a Promoção de saúde na Educação (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas. https://www.fe.unicamp.br/alle/teses_dissert_tcc/maria_lourdes_contini-d.html
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P., & Silva, J. P. (2013). Sentido de Vida, Bem-Estar Psicológico e Qualidade de Vida em Professores Escolares. *Paidéia*, 23(54), 73-82. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309>
- Dewitte, L., Vandenbulcke, M., Schellekens, T., & Dezutter, J. (2021). Sources of well-being for older adults with and without dementia in residential care: relations to presence of meaning and life satisfaction. *Aging and Mental Health*, 25(1), 170-178. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1691144>
- Fleck, M. P. A., Louzada, S., Xavier, M., Chachamovich, E., Vieira, G., Santos, L., & Pinzon, V. (2000). Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida "WHOQOL-bref". *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 178-183. <https://www.scielo.org/pdf/rsp/2000.v34n2/178-183/pt>
- Frankl, V. E. (2016). *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia*. São Paulo: Paulus.
- Frankl, V. E. (2018). *Em busca de sentido*. Petrópolis: Vozes.
- García-Alandete, J., Rosa Martínez, E., Sellés Nohales, P., & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 206-216. <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89-98. <http://doi.org/10.5964/eicop.v3i2.27>
- Hadden, B. W., & Smith, C. V. (2019). I gotta say, today was a good (and meaningful) day: daily meaning in life as a potential basic psychological need. *Journal of Happiness Studies*, 20, 185-102. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9946-y>
- Haugan, G., & Dezutter, J. (2021). Meaning-in-life: a vital salutogenic resource for health. Em: G. Haugan & M. Eriksson (Eds.). *Health Promotion in Health Care – Vital theories and research* (pp. 85-101). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-63135-2_8

- Li, J.-B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: a three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22, 467-489. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00230-y>
- Li, J., Salcuni, S., & Delvecchio, E. (2019). Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study. *Psychiatry Research*, 272, 122-129. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.033>
- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-Being Scale [Escala de Bem-Estar Psicológico] em amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v12n2/v12n2a17.pdf>
- Moreira-Almeida, A., Lotufo, F., Neto, & Koenig, H. G. (2006). Religiousness and mental health: A review [Religiosidade e saúde mental: uma revisão]. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 28(3), 242-250. <http://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462006005000006>
- Nieminen, P. (2022). Application of Standardized Regression Coefficient in Meta-Analysis. *BioMedInformatics*, 2(3), 434-458. <https://doi.org/10.3390/biomedinformatics2030028>
- Panzini, R. G., Maganha, C., Rocha, N. S., Bandeira, D., & Fleck, M. P. A. (2011). Validação brasileira do Instrumento de Qualidade de Vida / espiritualidade, religião e crenças pessoais. *Revista Saúde Pública*, 45(1), 153-165. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102011000100018>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being [Felicidade e potenciais humanos: uma revisão da pesquisa sobre o bem-estar hedônico e eudaimônico]. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: advances in the science and practice of Eudaimonia [Bem-estar psicológico revisitado: avanços na ciência e na prática da Eudaimonia]. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://dx.doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(29), 1383-1394. <https://dx.doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Seibel, B. L., Poletto, M., & Koller, S. H. (Orgs.). (2016). *Psicologia positiva: teoria, pesquisa e intervenção*. Juruá Editora.
- Shakarian, A., Maroufi, Y., & Nateghi, F. (2021). The Structural Equation Modeling of the Relationship Between Spirituality and Psychological Well-being Mediated by Spiritual Health. *Health, Spirituality and Medical Ethics Journal*, 8(2), 123-132. <https://doaj.org/article/6e5e62fe05aa4479bec5da bdc6b9d182>
- Silva, A. B., & Guerra, V. M. (2024). Espiritualidade e sentido de vida: correlatos sociodemográficos. *Psicologia em Pesquisa*, 18, e37757. <http://doi.org/10.34019/1982-1247.2024.v18.37757>
- Singh, K., & Junnarkar, M. (2015). Correlates and predictors of positive mental health for school going children. *Personality and Individual Differences*, 76, 82-87. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.047>
- Steger, M. F. (2022). Meaning in life is a fundamental protective factor in the context of psychopathology. *World Psychiatry*, 21(3), 389-390. <https://doi.org/10.1002/wps.20916>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life [Questionário de Sentido de vida: avaliando presença e busca de sentido]. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 15, 594-610. <https://doi.org/10.1111/aphw.12398>
- van Dierendonck, D., & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being [Algumas reflexões sobre espiritualidade e bem-estar eudaimônico]. *Mental Health, Religion e Culture*, 9(3), 227-238. <https://dx.doi.org/10.1080/13694670600615383>
- World Health Organization, (1994). The Development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (the WHOQOL) [O Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde-WHOQOL]. In J. Orley & W. Kuyken (Eds.), *Quality of Life Assessment: International Perspectives* (pp. 41-57).

https://doi.org/10.1007/978-3-642-79123-9_4

- World Health Organization, (1998a). *WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs-SRPB* [Instrumento de Qualidade de Vida, Módulo Espiritualidade, Religião e Crenças Pessoais-WHOQOL-SRPB. O Desenvolvimento do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (o WHOQOL)]. Report on WHO Consultation. Geneva: 1998. (WHO/MSA/MHP/98.2, 2-23). <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/70897/W?sequence=1>
- World Health Organization. (1998b). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties [Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL): Desenvolvimento e propriedades psicométricas gerais]. *Social Science and Medicine*, 46, 1585–1596. [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)
- Whoqol Group. (1998). Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28(3), 551–558. <https://doi.org/10.1017/S0033291798006667>
- Wnuk, M., & Marcinkowski, J. T. (2014). Do Existential Variables Mediate Between Religious-Spiritual Facets of Functionality and Psychological Wellbeing. *Journal of Religion and Health*, 53, 56–67. <https://doi.org/10.1007/s10943-012-9597-6>