

## *Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults*

Joaquín García-Alandete\*, Eva Rosa Martínez, Pilar Sellés Nohales y Beatriz Soucase Lozano  
Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España

Recibido, junio 10/2017

Concepto de evaluación, agosto 14/2017

Aceptado, agosto 23/2017

**Referencia:** 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  
doi: <http://www.dx.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>

### Abstract

Experiencing meaning in life (MiL) and psychological well-being (PWB) is an important developmental task in emerging adulthood, perhaps more than in any other period in life due to its transitional character and to the nature of its features, in Western societies. This study analyzes the relationship between MiL and PWB, as well as the differences in PWB according to the level of MiL (lack of meaning, indefinite meaning, and presence of meaning), in a sample of 333 Spanish emerging adults (224 women, 109 men), age ranged from 17 to 26 years,  $M = 21.06$ ,  $SD = 2.23$ . Both Spanish versions of the *Purpose-In-Life Test* and the Ryff's *Scales of Psychological Well-Being* were used. The Spearman's coefficient of correlation showed a positive, significant relationship between MiL and PWB (global and dimensions). The Kruskal-Wallis test showed significant differences in PWB between lack of meaning, indefinite meaning, and presence of meaning groups, except in Autonomy, in which only the difference between the presence of meaning group and the indefinite meaning group was significant. MiL is associated to the cognitive, emotional, and motivational aspects that directly point to PWB: positive self-worth and self-acceptance, perception and experience of freedom, responsibility and self-determination, positive view of both life as a whole and future, purpose and commitment of significant existential goals, self-transcendence and opening up to the others, integrative but not resigned coping of the adversity, life satisfaction, and self-realization.

*Key words:* Meaning in life, lack of meaning, purpose-in-life, psychological well-being, emerging adulthood.

## *Sentido de vida y bienestar psicológico en adultos emergentes españoles*

### Resumen

Sentir que la vida tiene sentido y experimentar bienestar psicológico son una importante tarea evolutiva en la adultez emergente, quizá más que en cualquier otra etapa evolutiva, debido a su carácter transicional y a sus características en las sociedades occidentales. En este estudio se analizan las relaciones entre sentido de la vida y bienestar psicológico, así como las diferencias en bienestar psicológico en función del nivel de sentido de vida (vacío existencial, indefinición de sentido y experiencia de sentido) en una muestra de 333 adultos emergentes españoles (224 mujeres y 109 hombres) con edades entre 17 y 26 años,  $M = 21.06$ ,  $DT = 2.23$ . Como instrumentos, se utilizaron versiones españolas del test *Purpose-In-Life* y de las *Escalas de Bienestar Psicológico* de Ryff. Como resultado, el coeficiente de correlación de Spearman mostró una relación positiva y significativa entre sentido de vida y bienestar psicológico (global y dimensiones), mientras que el test de Kruskal-Wallis mostró diferencias significativas en bienestar psicológico entre los grupos de vacío existencial, indefinición de sentido y experiencia de sentido, excepto en la dimensión de Autonomía, en la cual solo fue significativa la diferencia entre experiencia de sentido e indefinición de sentido. El sentido de vida se relacionó con los aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales que apuntan directamente al bienestar subjetivo, es decir: autovaloración positiva y autoaceptación, percepción y experiencia de libertad, responsabilidad y autodeterminación, visión positiva de la vida como un todo y del futuro, propósito y compromiso con metas existenciales importantes, autotrascendencia y apertura a los demás, afrontamiento integrativo pero no resignado de la adversidad, y satisfacción vital y autorrealización.

*Palabras clave:* Sentido de vida, vacío existencial, propósito vital, bienestar psicológico, adultez emergente.

\* Facultad de Psicología. Departamento de Neuropsicobiología, Metodología y Psicología Básica y Social. Guillem de Castro, 175. 46008-Valencia, Spain. Tel: 34+963637412. [ximo.garcia@ucv.es](mailto:ximo.garcia@ucv.es)

## *Sentido de vida e bem-estar psicológico em adultos emergentes espanhóis*

### Resumo

Sentir que a vida tem sentido e experimentar bem-estar psicológico são uma importante tarefa evolutiva na idade adulta emergente, talvez mais que em qualquer outra etapa evolutiva, devido a seu caráter transicional e a suas características nas sociedades ocidentais. Neste estudo, analisam-se as relações entre sentido de vida e bem-estar psicológico, bem como as diferenças em bem-estar psicológico em função do nível de sentido de vida (vazio existencial, indefinição de sentido e experiência de sentido) numa amostra de 333 adultos emergentes espanhóis (224 mulheres e 109 homens) com idade entre 17 e 26 anos ( $M=21.06$ ,  $DT=2.23$ ). Como instrumentos, foram utilizadas versões espanholas do teste Purpose-In-Life e das Escalas de Bem-estar Psicológico de Ryff. Como resultado, o coeficiente de correlação de Spearman mostrou uma relação positiva e significativa entre sentido de vida e bem-estar psicológico (global e dimensões), enquanto o teste de Kruskal-Wallis mostrou diferenças significativas em bem-estar psicológico entre os grupos de vazio existencial, indefinição de sentido e experiência de sentido, exceto na dimensão de Autonomia, na qual somente foi significativa a diferença entre experiência de sentido e indefinição de sentido. O sentido de vida se relacionou com os aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais que apontam diretamente ao bem-estar subjetivo, isto é: autovalorização positiva e autoaceitação, percepção e experiência de liberdade, responsabilidade e autodeterminação, visão positiva da vida como um todo e do futuro, propósito e compromisso com metas existenciais importantes, autotranscendência e abertura aos demais, enfrentamento integrador, mas não resignado, da adversidade, satisfação vital e autorrealização.

*Palavras-chave:* Bem-estar psicológico, maturidade emergente, propósito vital, sentido de vida, vazio existencial.

### INTRODUCCIÓN

En las sociedades occidentales e industrializadas, caracterizadas por una creciente individualización, la adultez emergente —una etapa evolutiva entre la adolescencia y la adultez joven que oscila entre los 18 y los 25 años de edad (Arnett, 2014)— tiene como rasgos principales el ser una etapa de exploración de la identidad —especialmente en los ámbitos del amor y el trabajo—, de inestabilidad, autocentración, y de un sentimiento de encontrarse a sí mismo en un momento en el que ya no se es adolescente, pero tampoco se es adulto todavía; no obstante, también representa un momento de oportunidades, donde se puede ver un optimismo elevado y altas posibilidades para cambiar la propia vida. Además, durante la adultez emergente se va cumpliendo progresivamente con los tres criterios principales para alcanzar el estatus adulto: aceptación de la responsabilidad personal, autonomía en la toma de decisiones e independencia económica (Gottlieb, Still & Newby-Clark, 2007).

El estudio de la adultez emergente ha experimentado un incremento a lo largo de los últimos años por parte de un amplio abanico de disciplinas, tales como la sociología, la pedagogía y la psicología, entre otras. Muchos de estos estudios han encontrado un incremento del bienestar a lo largo de la adultez emergente y que para un funcionamiento psicológico positivo en esta etapa es necesaria una mayor implicación en la autodefinición y la autocomprensión personal (Schwartz et al., 2011). Esto podría deberse, como señala Arnett (2007), a que los adultos emergentes:

disfrutan su libertad centrada en sí mismos de las obligaciones y restricciones de rol, y se sienten satisfechos de sus progresos hacia la autosuficiencia. [...] también se benefician de una creciente madurez sociocognitiva, la cual les capacita para comprenderse a sí mismos y a los demás mejor que cuando eran adolescentes (p. 70, trad. de los autores).

De este modo, las características de la adultez emergente señaladas más arriba pueden ser experimentadas como desafíos sociopersonales o, incluso, como crisis de identidad que pueden representar una fuente de estrés, de disfuncionalidad emocional o interpersonal, y de ansiedad, pero “la evidencia de bienestar durante el curso de la adultez emergente indica que la mayoría de las personas se adaptan con éxito a sus retos evolutivos” (Arnett, 2007, p. 71, trad. de los autores).

#### *Sentido de la vida y bienestar psicológico en adultos emergentes*

En las sociedades occidentales, experimentar satisfacción vital, bienestar psicológico y plenitud existencial es una importante tarea evolutiva durante la adultez emergente, quizá más que en cualquier otra etapa de la vida, debido a su carácter transitorio y a sus características transitorias (Kins, Beyers, Soenens & Vansteenkiste, 2009; Mayselless & Keren, 2014). De acuerdo con Frankl (2014), la principal motivación humana es experimentar que la vida tenga sentido; y el sentido de vida se relaciona con la percepción y experiencia de libertad y responsabilidad, con la autodeterminación, y con la percepción positiva de la vida, del futuro

y de uno mismo, relacionada con la satisfacción vital y la autorrealización.

Por otra parte, Carol Ryff (1989) sugirió que el mayor bien para la persona es la autoderminación, el logro de metas, el sentido de la vida, la actualización de las potencialidades personales, el compromiso con los retos existenciales y la autorrealización. Y, para profundizar, esta autora propuso un modelo del bienestar psicológico, que incluye seis dimensiones: la *autoaceptación* –autoevaluación positiva de uno mismo y de la vida propia–, las *relaciones positivas* –relaciones interpersonales de calidad y satisfactorias–, la *autonomía* –sentido de autodeterminación–, el *dominio ambiental* –la capacidad para manejar la vida propia y el medio de manera eficiente–, el *propósito vital* –la creencia de que la vida propia es útil y plena de sentido– y el *crecimiento personal* –sentido de crecimiento y desarrollo como persona– (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Por tanto, el bienestar psicológico incluye características relacionadas con el funcionamiento mental positivo (Ryan & Huta, 2009).

Posteriormente, Ryff y Keyes (1995) sugirieron que un componente crítico de la salud mental y del desarrollo personal es la creencia y el sentimiento de que la vida es valiosa y plena de sentido. Por tanto, si se experimenta ausencia de sentido (vacío existencial), la persona desarrolla un estado cognitivo, emocional y motivacional de desesperanza, percepción de falta de control sobre la vida propia y las metas vitales, y una actitud pesimista y negativa hacia la vida como un todo. Por el contrario, la experiencia de sentido de vida se relaciona con un afrontamiento exitoso de la adversidad, debido a un intenso sentido de autonomía, autodeterminación, propósito vital, compromiso personal con una causa, valores y metas definidas y claras. De hecho, un número importante de estudios muestra la relación entre el sentido de vida y diferentes medidas de salud mental y funcionamiento cognitivo y emocional positivo (Ho, Cheung & Cheung, 2010).

Asimismo, un bajo nivel de sentido de vida se relaciona con desesperanza, depresión, dependencia a sustancias, conductas autolesivas y suicidio, entre otras variables indicativas de disfuncionalidad psicológica (García-Alandete, Marco & Pérez, 2014; Kleiman & Beaver, 2013). De la misma manera, varios estudios informan de una relación negativa entre el sentido de vida y algunos trastornos mentales, y relaciones positivas entre el sentido de vida y la salud mental, el funcionamiento psicológico, el optimismo, la satisfacción vital, la aceptación de la enfermedad y el bienestar psicológico, tanto en preadolescentes y adolescentes (Brassai, Piko & Steger, 2011; Mulders, 2011; Rathi & Rastogi, 2007) como en adultos y personas mayores (Burrow, Sumner & Ong, 2014; Grouden & Jose, 2015;

Krause & Hayward, 2014), profesores (Damásio, de Melo & da Silva, 2013), y pacientes con cáncer (Scignaro et al., 2015), con dolor crónico (Dezutter, Luyckx & Wachholtz, 2015) y con cuidados de enfermería a domicilio (Gorill, 2013; Haugan & Mosknes, 2013).

Con respecto a estudios que incluyeron mayoritariamente o exclusivamente a adultos emergentes, King, Hicks, Krull y Del Gaiso (2006), en una muestra de 568 participantes americanos con edades entre 19 y 43 años ( $M = 20.91$ ,  $DT = 2.00$ ), encontraron: (a) que el sentido de vida se relacionaba positiva y fuertemente con la experiencia de afecto positivo y negativamente con la experiencia de afecto negativo; (b) que el predictor más potente de la experiencia de un día como pleno de sentido era la cantidad de afecto positivo experimentado ese mismo día, y que informes retrospectivos de sentido de vida eran predichos mejor, no tanto por los informes diarios de sentido o por actividades o pensamientos relacionados con metas, sino por el promedio de afecto positivo experimentado en las semanas previas; (c) que el afecto actual puede jugar un papel significativo en los informes de experiencia de sentido de vida; (d) que la experiencia de sentido de vida aumenta cuando las personas son improntadas con conceptos afectivamente positivos o cuando se les induce un estado afectivo positivo –sin que se proporcione señal atribucional–; y (e) que, más que encontrar cualquier situación como plena de sentido, el afecto positivo se relaciona con respuestas discriminativas, como que en un estado de buen humor una tarea significativa se percibe como poseedora de sentido, mientras que una tarea sin sentido se percibe como menos significativa.

Por otra parte, Steger y Kashdan (2007), en una muestra de 82 universitarios con una edad media de 19.3 años ( $DT = 1.4$ ), encontraron una relación significativa entre el sentido de vida y la satisfacción vital, con una buena estabilidad a corto plazo (1 año). Al igual que Kleftaras y Psarra (2012), quienes, en una muestra de 401 reclutas recientes con edades entre 18 y 30 años –de los cuales 182 eran adultos emergentes (18 a 24 años) y 216 adultos jóvenes (25 a 29 años)–, encontraron una relación entre el sentido de vida y la enfermedad psicológica en general (entre menos sentido, mayor propensión a la enfermedad), como la referente a síntomas físicos, ansiedad, trastornos del sueño, disfunción social y depresión grave; estudio en el cual aquellos que mostraron un nivel de sentido de vida más alto difirieron significativamente en todas estas variables de aquellos con un nivel de sentido de vida más bajo, con mejores puntuaciones en salud psicológica general.

En una muestra de adultos emergentes españoles con edades entre 17 y 25 años ( $M = 21.08$ ,  $DT = 2.18$ ), García-Alandete, Soucase, Sellés y Rosa (2013) encontraron una

relación positiva y significativa entre sentido de vida y bienestar psicológico global, autoaceptación y propósito vital, así como una relación moderada entre sentido de vida y dominio ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas y autonomía.

Igualmente, DeZutter et al. (2014) encontraron, en una muestra de 8492 adultos emergentes americanos con una edad media de 19.98 años ( $DT = 2.08$ ) y que completaron medidas de sentido de vida y de funcionamiento psicosocial positivo y negativo, que los participantes con perfiles altos de sentido de vida mostraron un funcionamiento psicosocial más adaptativo, mientras que aquellos con perfiles de bajo sentido de vida mostraron un funcionamiento psicosocial desadaptativo. Estudio con resultados similares al realizado por García-Alandete (2014), quien, en una muestra que incluyó mayoritariamente adultos emergentes con edades entre 18 y 55 años ( $M = 22.91$ ,  $DT = 6.71$ ), encontró una relación positiva y significativa entre sentido de vida y bienestar psicológico global, propósito vital, autoaceptación y dominio ambiental, y una relación moderada entre sentido de vida y relaciones positivas, crecimiento personal y autonomía.

Por último, para darle mayor soporte a la investigación en el área, Hill, Edmonds, Peterson, Luyckx y Andrews (2016) llevaron a cabo dos estudios con adultos emergentes, en los cuales encontraron que, en un grupo de 179 participantes canadienses con edad de 25 años o menos ( $M = 19.4$ ,  $DT = 1.62$ ) [Estudio 1], el sentido de vida correlacionaba positivamente con afecto positivo, autoimagen positiva, un perfil de personalidad adaptativo –medido a través del modelo de los Cinco Grandes– y bienestar –incluso controlando el efecto de la personalidad, la edad y el género–, y negativamente con el afecto negativo, el estrés percibido y los síntomas depresivos; y que, en un grupo de 490 participantes norteamericanos con edades entre 18.4 y 20.7 años ( $M = 19.4$ ,  $DT = .43$ ) [Estudio 2], el sentido de vida correlacionaba negativamente con estrés, depresión y delincuencia –como medidas de desajuste psicosocial–, y positivamente con autoimagen, perfil adaptativo de personalidad y adultez percibida.

Por otra parte, en cuanto al análisis de las diferencias en bienestar psicológico en función del nivel de sentido de vida, solo se encuentran –al día de hoy– los estudios de Damásio et al. (2013) y de Kleftharas y Psarra (2012). Damásio et al. (2013) hallaron, mediante análisis inferenciales, que el sentido de vida era un predictor significativo del bienestar psicológico (así como de la calidad de vida) y, mediante análisis de moderación, que el bienestar psicológico mostraba diferentes coeficientes de correlación para los participantes con alto y bajo nivel de sentido de vida. Concretamente, los participantes que presentaban bajas

puntuaciones en sentido de vida consideraban el bienestar psicológico como una fuente fundamental de calidad de vida general, mientras que aquellos con altas puntuaciones en sentido de vida consideraban que el bienestar psicológico no operaba como una variable determinante en los niveles de calidad de vida general. No obstante, la muestra usada en este estudio estaba compuesta por profesores adultos ( $M_{\text{edad}} = 36.5$ ,  $DT = 10.34$ ), como se señaló más arriba, y no por adultos emergentes.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo del presente trabajo es aportar evidencia sobre las relaciones entre sentido de vida y bienestar psicológico, y sobre las diferencias en el bienestar psicológico en función del nivel de sentido de vida en una muestra de adultos emergentes españoles.

## MÉTODO

### Diseño

El diseño del estudio fue no experimental, descriptivo y comparativo (*ex post facto*), centrado en el análisis del nivel de sentido de vida y de bienestar psicológico, así como de las relaciones entre estas variables, en una muestra de adultos emergentes españoles.

### Participantes

Participaron 333 adultos emergentes españoles (224 mujeres [67.3 %] y 109 hombres [32.7 %]) con edades entre los 17 y 26 años ( $M = 21.06$ ,  $DT = 2.23$ ), todos caucásicos, estudiantes de psicología y solteros. La participación fue voluntaria y anónima, y los participantes no recibieron ningún incentivo a cambio de hacer parte de la investigación.

### Instrumentos

*Purpose-In-Life Test (PIL)* (Crumbaugh & Maholic, 1969). Esta escala mide la percepción personal de sentido de vida. La versión española, usada en este trabajo (Noblejas, 1994), es una escala de 20 ítems con respuestas tipo likert (de 1 a 7, con anclajes de respuesta específicos para cada ítem), cuya puntuación total es la suma de los valores elegidos en cada ítem, con un rango entre 20 y 140. Esta versión permite distinguir tres niveles de sentido de vida: (1) una puntuación inferior a 90 indica vacío existencial, (2) una puntuación entre 90 y 105 indica indefinición de sentido, y (3) una puntuación superior a 105 indica experiencia de sentido. La versión del PIL de Crumbaugh y Maholic (1969) ha mostrado una buena consistencia interna en diferentes estudios; por ejemplo, el de Jonsén et al. (2010), con una muestra sueca, y el de Gottfried (2016), con una muestra argentina, donde obtuvieron un alfa de Cronbach de .83 y

.89 respectivamente. En el presente estudio, este instrumento obtuvo un alfa de Cronbach de .88.

*Escalas de Bienestar Psicológico (EBP) (Ryff, 1989).* Para este estudio se utilizó la versión española de 29 ítems (Díaz et al., 2006), una escala tipo con respuestas tipo likert (1 = absolutamente en desacuerdo y 6 = absolutamente de acuerdo), cuya puntuación total representa la suma del valor elegido en cada ítem, con un rango entre 29 y 174. Además, la escala ofrece la puntuación en seis dimensiones de bienestar psicológico: *autoaceptación, relaciones positivas, dominio ambiental, autonomía, crecimiento personal y propósito vital*. Recientes análisis factoriales apoyan esta estructura de las EBP, y han mostrado un factor de bienestar psicológico de segundo orden (Keyes et al., 2002). Por ejemplo, Díaz et al. (2006) obtuvieron una consistencia interna entre aceptable y buena para la versión de las EBP usada en el presente trabajo: *autoaceptación* ( $\alpha = .84$ ), *relaciones positivas* ( $\alpha = .78$ ), *dominio ambiental* ( $\alpha = .82$ ), *autonomía* ( $\alpha = .70$ ), *propósito vital* ( $\alpha = .70$ ) y *crecimiento personal* ( $\alpha = .71$ ). En la presente investigación, las EBP en su conjunto mostraron un alfa de Cronbach de .89, y las dimensiones específicas mostraron una consistencia interna entre aceptable y buena: *autoaceptación* ( $\alpha = .78$ ), *relaciones positivas* ( $\alpha = .76$ ), *dominio ambiental* ( $\alpha = .57$ ), *autonomía* ( $\alpha = .70$ ), *propósito vital* ( $\alpha = .88$ ) y *crecimiento personal* ( $\alpha = .64$ ).

#### Procedimiento

Tras la selección de los participantes, con un muestreo a conveniencia, estos cumplimentaron el PIL y las EBP en las aulas en las que normalmente realizan sus tareas académicas, bajo la supervisión de los autores de este trabajo. Al momento de la aplicación, se garantizó la

confidencialidad y se solicitó sinceridad en las respuestas, además de que se le informó a los participantes que podían renunciar a continuar participando en cualquier momento. El protocolo de evaluación fue completado en un tiempo promedio de 30 minutos, y los procedimientos cumplieron con los estándares éticos para la investigación con seres humanos (institucionales y nacionales) y con la Declaración de Helsinki de 1975, en su revisión de 2013.

#### Análisis estadísticos

Se hizo el análisis descriptivo de los datos y la estimación de la consistencia interna (alfa de Cronbach) de los instrumentos, utilizando el programa SPSS 23.0; y dada la no normalidad de la distribución de los datos, se usaron estadísticos no paramétricos, específicamente, el coeficiente de Spearman para las correlaciones entre sentido de vida y EBP, y el test de Kruskal-Wallis para las diferencias en bienestar psicológico en función del nivel de sentido de vida (vacío existencial, indefinición de sentido, experiencia de sentido). Por último, para el análisis de las diferencias en las puntuaciones medias de los grupos de sentido de vida en las EBP se utilizó el test de Mann-Whitney con la corrección de Bonferroni.

## RESULTADOS

Al hacer el análisis de los datos con el test de Kolmogorov-Smirnov, el resultado fue significativo ( $p < .01$ ) para las dimensiones de *autoaceptación* ( $Z = 2.15$ ), *relaciones positivas* ( $Z = 2.09$ ), *dominio ambiental* ( $Z = 1.55$ ), *propósito vital* ( $Z = 2.17$ ) y *crecimiento personal* ( $Z = 1.96$ ); mientras que con el test de Levene, el resultado fue significativo ( $p < .05$ ) para las dimensiones de *autonomía* (3.33) y *crecimiento*

Tabla 1

*Estadísticos descriptivos de las escalas PIL y EBP, y correlaciones entre sentido de vida y bienestar psicológico*

	Mínimo	Máximo	M	DT	rs(SV-BP)
Sentido de vida	44	137	107.98	14.30	
Bienestar psicológico global	68	177	134.69	17.87	.64*
Autoaceptación	4	24	18.39	3.55	.69*
Relaciones positivas	7	30	24.26	4.77	.38*
Dominio ambiental	9	30	22.16	3.72	.57*
Autonomía	6	36	25.55	5.27	.22*
Propósito vital	7	30	23.66	4.07	.65*
Crecimiento personal	6	24	19.95	3.12	.43*

Nota. N = 333. \*  $p < .01$ .

*personal* (3.89). Esto sugiere el uso de estadísticos no paramétricos para los análisis multivariados.

De igual manera, las correlaciones entre sentido de vida y bienestar psicológico fueron significativas ( $p < .01$ ) con valores bajos para *autonomía* y *relaciones positivas*, moderados para *crecimiento personal* y *dominio ambiental*, y altos para *bienestar psicológico global*, *propósito vital* y *autoaceptación* (véase Tabla 1).

Por otro lado, para las diferencias en función del nivel de sentido de vida (vacío existencial, indefinición de sentido, experiencia de sentido), la no normalidad de los datos sugirió el uso del test de Kruskal-Wallis. Al realizarlo, se encontró que para todas las medidas de bienestar psicológico, el grupo de experiencia de sentido obtuvo un rango medio más alto que los otros dos grupos. Específicamente, en la dimensión de *autonomía*, el grupo de vacío existencial obtuvo un rango medio más alto que el del grupo de indefinición de sentido, a diferencia de lo que sucedió con

las otras medidas de bienestar psicológico, en las cuales el grupo de indefinición de sentido obtuvo un rango medio más alto (véase Tabla 2).

Adicionalmente, el test de Mann-Whitney, con la corrección de Bonferroni, mostró diferencias significativas entre los tres grupos de sentido de vida en las medidas de bienestar psicológico, excepto en la dimensión de *autonomía*, pues en esta, (a) el grupo de indefinición de sentido obtuvo el rango medio más bajo, (b) la diferencia entre el grupo de experiencia de sentido y el grupo de vacío existencial no fue significativa, (c) la diferencia entre el grupo de indefinición de sentido y el grupo de experiencia de sentido fue significativa, y (d) la diferencia entre el grupo de indefinición de sentido y el de vacío existencial no fue significativa. Los tamaños del efecto para las diferencias entre los grupos de sentido de vida en bienestar psicológico se muestran en la Tabla 3.

Tabla 2

*Rangos medios de los niveles de sentido de vida en bienestar psicológico y test de Kruskal-Wallis (a)*

EBP	Nivel de sentido de vida	N	Rango medio	$\chi^2(\text{gl})$
Bienestar psicológico global	Vacío existencial	39	60.86	104.52(2)*
	Indefinición de sentido	76	113.32	
	Experiencia de sentido	218	204.70	
Autoaceptación	Vacío existencial	39	65.14	131.14(2)*
	Indefinición de sentido	76	95.22	
	Experiencia de sentido	218	210.25	
Relaciones positivas	Vacío existencial	39	96.10	35.20(2)*
	Indefinición de sentido	76	144.84	
	Experiencia de sentido	218	187.41	
Dominio ambiental	Vacío existencial	39	64.18	89.96(2)*
	Indefinición de sentido	76	121.25	
	Experiencia de sentido	218	201.34	
Autonomía	Vacío existencial	39	153.12	11.52(2)*
	Indefinición de sentido	76	137.93	
	Experiencia de sentido	218	179.62	
Propósito vital	Vacío existencial	39	55.97	109.18(2)*
	Indefinición de sentido	76	114.70	
	Experiencia de sentido	218	205.09	
Crecimiento personal	Vacío existencial	39	84.27	59.35(2)*
	Indefinición de sentido	76	129.46	
	Experiencia de sentido	218	194.89	

*Nota.* N = 333. (a) Variable de agrupación: Nivel de sentido de vida. \*  $p < .01$ .

Tabla 3

*Tamaños del efecto (d de Cohen) para las diferencias entre los grupos de sentido de vida en las EBP*

Variable	Vacío existencial- Indefinición de sentido	Vacío existencial- Experiencia de sentido	Indefinición de sentido- Experiencia de sentido
Bienestar psicológico global	.64 (I)	1.23 (G)	.94 (G)
Autoaceptación	.51 (I)	1.21 (G)	1.29 (G)
Relaciones positivas	.54 (I)	.71 (I)	.40 (P)
Dominio ambiental	.80 (G)	1.12 (G)	.82 (G)
Autonomía	ns	ns	.38 (P)
Propósito vital	.85 (G)	1.25 (G)	.95 (G)
Crecimiento personal	.53 (I)	.89 (G)	.64 (I)

*Nota.* N = 333. En paréntesis se encuentra la interpretación del estadístico d de Cohen: (P) = tamaño del efecto pequeño; (I) = tamaño del efecto intermedio; y (G) = tamaño del efecto grande. ns = diferencia no significativa.

## DISCUSIÓN

Los objetivos de este trabajo eran analizar las relaciones entre sentido de vida y bienestar psicológico, además de las diferencias en bienestar psicológico entre los grupos de vacío existencial, indefinición de sentido y experiencia de sentido en una muestra de adultos emergentes españoles. La discusión y conclusiones con respecto a cada uno de estos se presentan a continuación.

### *Relaciones entre sentido de vida y bienestar psicológico*

Los resultados mostraron una relación positiva entre sentido de vida y bienestar psicológico, especialmente con *autoaceptación*, *propósito vital*, *bienestar psicológico global*, *dominio ambiental* y *crecimiento personal*. Estos resultados podrían estar acentuando un aspecto decisivo en relación con la evaluación del sí mismo y de la vida propia. Esto es, la autoestima y la satisfacción vital, lo que significa que los participantes que le dan un alto sentido a su propia vida, tienen una autovalía más alta. Al respecto, la autoaceptación y la autovalía son aspectos de la autoestima y de la satisfacción vital ligados significativamente a la experiencia de sentido de vida (Rey, Extremera & Pena, 2011); además, la autoestima está positivamente relacionada con el bienestar psicológico, tal y como se puede medir con las EBP de Ryff (Paradise & Kernis, 2002).

Asimismo, las correlaciones positivas y significativas indicadas más arriba son conceptualmente consistentes con el sentido de vida, remitiendo a la convicción personal de que la vida propia es útil y tiene un sentido, y al sentimiento del sí mismo viviendo en un proceso de continuo desarrollo, crecimiento y expansión, con un creciente control personal sobre el medio (Díaz et al., 2006; Ryff, 1989).

Por otro lado, cabe mencionar que todos estos aspectos del bienestar subjetivo se relacionan estrechamente con las características principales del sentido de vida, como lo son la satisfacción vital, la experiencia de que la vida es útil, el propósito de alcanzar metas existencialmente significativas, la responsabilidad personal con la vida y la autorrealización (Frankl, 2014).

Por otro lado, las correlaciones entre sentido de vida y las dimensiones de *relaciones positivas* y *autonomía* fueron, aunque significativas, las más bajas. Esto podría estar relacionado con el individualismo característico de la cultura occidental, el cual determina la construcción personal del bienestar psicológico de una manera particular en los adultos emergentes, donde el sentido de libertad autocentrada y la autodeterminación son más fuertes con respecto a las obligaciones y restricciones de rol, por lo que se experimenta una mayor satisfacción cuando desarrollo se dirige hacia la autosuficiencia, tal como lo afirma Arnett (2007). Adicionalmente, el sentido de vida en las sociedades occidentales se construye subjetivamente, más que intersubjetivamente, y los aspectos interpersonales del sentido de vida, así como otros aspectos del sí mismo como un todo, tienen un valor secundario en comparación con respecto a los aspectos más individuales.

### *Diferencias en el bienestar psicológico en función del nivel de sentido de vida*

De acuerdo con lo señalado anteriormente, el grupo de experiencia de sentido obtuvo las puntuaciones más altas en todas las medidas de bienestar psicológico. No obstante, debe subrayarse un aspecto importante relacionado con la dimensión *autonomía*, pues (1) el grupo de indefinición de sentido obtuvo el rango medio más bajo, con una diferencia

significativa con el grupo de experiencia de sentido, pero no significativa con el grupo de vacío existencial; y (2) la diferencia entre el grupo de experiencia de sentido y el de vacío existencial no fue significativa. Lo que representa una baja correlación entre sentido de vida y la dimensión de *autonomía*, del bienestar psicológico.

Con respecto a esto, la autonomía se relaciona con el sentido de autodeterminación, independencia del medio y locus de control interno, lo que podría estar asociado al individualismo y al interés por el sí mismo, característicos de la cultura occidental contemporánea (Christopher, 1999). Igualmente, la diferencia no significativa entre el grupo de vacío existencial y el de experiencia de sentido pone sobre la mesa una cuestión con respecto a la naturaleza de la autonomía en sus determinantes socioculturales potenciales y el rol en el bienestar psicológico en los adultos emergentes. De este modo, si la autonomía está realmente relacionada con el individualismo contemporáneo, esto podría ser contrario a las características relacionadas con la experiencia de sentido, especialmente con la autotranscendencia (Frankl, 2014).

En este sentido, el sentido de vida incluye factores socioculturales, pero la investigación sobre se ha centrado en los factores individuales, y no ha tenido en cuenta, de manera sistemática, a los transculturales. De esto se concluye que es importante incluir el punto de vista sociocultural tanto del sentido de vida como del bienestar psicológico (y sus relaciones) en los adultos emergentes, puesto que el sí mismo es, en un grado significativo, resultado de procesos de identificación social (Sharma & Sharma, 2010).

En síntesis, teniendo en cuenta los aspectos mencionados, los resultados muestran una relación positiva y significativa entre la experiencia de sentido y el bienestar psicológico en adultos emergentes. Por otra parte, desde un punto de vista conceptual, el sentido de vida se relaciona con aspectos cognitivos, emocionales y motivacionales que directamente apuntan al bienestar psicológico, es decir, la experiencia de autovalía y autoaceptación, la percepción y experiencia de libertad, la responsabilidad y autodeterminación, la concepción positiva de la vida como un todo y del futuro, el propósito y compromiso con metas existencialmente significativas, la autotranscendencia y apertura a los demás, el afrontamiento integrador y no resignado de la adversidad, y la satisfacción vital y autorrealización.

Con respecto a esto, Ryff (1989) sostuvo que la definición de la madurez (y los autores creen que esto puede aplicarse a la adultez emergente), pues

enfatisa una clara comprensión del propósito vital, sentido de dirección e intencionalidad. Las teorías evolutivas del ciclo vital refieren una variedad de propósitos o metas vitales cambiantes [...]. Entonces,

el funcionamiento positivo supone tener metas, intenciones y un sentido de dirección, contribuyendo todo ello al sentimiento de que la vida tiene sentido (p. 1071, trad. de los autores).

#### *Limitaciones de este trabajo y sugerencias para futuras investigaciones*

A pesar de que la composición de la muestra era adecuada para los objetivos de este trabajo, la inclusión de participantes más jóvenes o mayores hubiera permitido comparaciones en función de la edad. Asimismo, el tamaño del grupo de mujeres fue el doble que el de los hombres, y a pesar de que ya hay estudios que analizan las diferencias asociadas a la edad y el género en este tema en jóvenes españoles (García-Alandete, 2013; García-Alandete et al., 2013), sería interesante profundizar en el efecto de dichas variables sobre el sentido de vida y el bienestar subjetivo.

Por otra parte, sería especialmente interesante analizar el rol de variables socioculturales que puedan mediar esas diferencias, así como los estudios transculturales en esta población. Con respecto a esto, aunque el sentido de vida y el bienestar psicológico son experiencias personales, existen factores sociales implicados en la percepción de los mismos (Cohen, Kasen, Chen, Hartmark & Gordon, 2003), como pueden ser los valores culturales colectivistas versus los individualistas (Gorodnichenko & Roland, 2012). Como es sabido, el tópico cultural individualismo/colectivismo es el más productivo de la psicología transcultural (Heine 2010; Oyserman, Coon & Kimmelmeier, 2002); no obstante, la investigación se ha centrado en un número pequeño de países, que demuestran un rango limitado de muestras internacionales (Gorlova, Romanyuk, Vanbrabant & van de Schoot, 2012); además, según Oishi y Diener (2013), las diferencias transnacionales no se han investigado sistemáticamente.

Adicionalmente, el sentido de vida es, probablemente, la motivación humana más importante (Frankl, 2014) y, desde un punto de vista amplio, es un aspecto central del bienestar personal (Ryff & Keyes, 1995). En consecuencia, esta variable debería ser considerada como significativa en la investigación psicosocial y en diversos ámbitos de la práctica psicológica –como en la educación, el trabajo social y comunitario, el *counselling* y la psicoterapia– con adultos emergentes, debido a su importancia específica en los procesos de crecimiento personal y autorrealización, así como en sus relaciones con otras variables psicológicas relacionadas con el la salud mental y el bienestar (Mawson, Best, Beckwith, Dingle & Lubman, 2015).

Por ejemplo, promover el sentido de vida en adultos emergentes podría fortalecer el compromiso con la vida

propia y con los desafíos sociales, además de proteger contra conductas de riesgo –como el abuso de sustancias y conductas sexuales de riesgo, entre otras– comunes en adultos emergentes, especialmente en las sociedades industrializadas (Schulenberg & Zarrett, 2006); y mejorar el funcionamiento mental positivo y el bienestar psicológico.

Por último, también sería interesante investigar las relaciones entre sentido de vida, bienestar psicológico y otras variables significativas durante la adultez emergente, como la identidad (Hill & Burrow, 2012; Sumner, Burrow & Hill, 2015; Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca & Ritchie, 2013), experiencias emocionales positivas y la estructura personal de valores (Garcini, Short & Norwood, 2013). Esto no solo aportaría un mayor conocimiento para dichas variables y sus interacciones, sino que también mejoraría la práctica psicológica y, en consecuencia, podría influir positivamente en el crecimiento personal, la salud mental y física, las habilidades de afrontamiento, el bienestar y la satisfacción vital, el funcionamiento cognitivo, y la felicidad de las personas (Lane, 2015).

## REFERENCIAS

- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. doi:10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (2nd. ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, 18, 44-51. doi:10.1007/s12529-010-9089-6.
- Burrow, A. L., Sumner, R., & Ong, A. D. (2014). Perceived Change in Life Satisfaction and Daily Negative Affect: The Moderating Role of Purpose in Life. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 579-592. doi:10.1007/s10902-013-9436-9.
- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152. doi:10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transitions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657-669. doi:10.1037/0012-1649.39.4.657.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga, CA: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
- Damáso, B. F., de Melo, R. L. P., & da Silva, J. P. (2013). Meaning in Life, Psychological Well-Being and Quality of Life in Teachers. *Paidéia*, 23(54), 73-82. doi:10.1590/1982-43272354201309.
- Dezutter, J., Luyckx, K., & Wachholtz, A. (2015). Meaning in life in chronic pain patients over time: Associations with pain experience and psychological well-being. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(2), 384-396. doi:10.1007/s10865-014-9614-1.
- Dezutter, J., Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Luyckx, K., Beyers, W., Meca, A., ... & Caraway, S. J. (2014). Meaning in Life in Emerging Adulthood: A Person-Oriented Approach. *Journal of Personality*, 82(1), 57-68. doi:10.1111/jopy.12033.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle C., & van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Frankl, V. E. (2014). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York, NY: Penguin/Plume.
- García-Alandete, J. (2013). Bienestar psicológico, edad, género en universitarios españoles. *Salud & Sociedad. Investigaciones en Psicología de la Salud y Psicología Social*, 4(1), 48-58.
- García-Alandete, J. (2014). 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), 1-10. doi:10.5964/ejcop.v3i2.27.
- García-Alandete, J., Marco, J. H., & Pérez, S. (2014). Predicting Role of Meaning In Life on Depression, Hopelessness, and Suicide Risk among Borderline Personality Disorder Patients. *Universitas Psychologica*, 13(4), 15-25. doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-4.primi.
- García-Alandete, J., Soucase, B., Sellés, P., & Rosa, E. (2013). Rol predictivo del sentido de la vida sobre el bienestar psicológico y diferencias de género. *Acta Colombiana de Psicología*, 16(1), 17-24.
- Garcini, L. M., Short, M., & Norwood, W. D. (2013). Affective and motivational predictors of perceived meaning in life among college students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2), 47-60.
- Gorill, H. (2013). Meaning-in-life in nursing-home patients: a valuable approach for enhancing psychological and physical well-being? *Journal of Clinical Nursing*, 23(13-14), 1830-1844. doi:10.1111/jocn.12402.
- Gorlova, N., Romanyuk, L., Vanbrabant, L., & van de Schoot, R. (2012). Meaning-in-life orientations and values in youth: Cross-cultural comparison. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(6), 744-750. doi:10.1080/17405629.2012.689823.
- Gorodnichenko, Y., & Roland, G. (2012). Understanding the individualism-collectivism cleavage and its effects: Lessons from cultural psychology. En M. Aoki, T. Kuran & G. Roland (Eds.), *Institutions and comparative economic de-*

- velopment (pp. 213-236). Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.
- Gottfried, A. E. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología, 12*(23), 49-65.
- Gottlieb, B. H., Still, E., & Newby-Clark, I. R. (2007). Types and precipitants of growth and decline in emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research, 22*(2), 132-155. doi:10.1177/0743558406298201.
- Grouden, M. E., & Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing, 5*(1), 33-52. doi:10.5502/ijw.v5i1.3.
- Haugan, G., & Moksnes, U. K. (2013). Meaning-in-Life in Nursing Home Patients: A Validation Study of the Purpose-in-Life Test. *Journal of Nursing Measurement, 21*(2), 296-319. doi:10.1891/1061-3749.21.2.296.
- Heine, S. J. (2010). Cultural psychology. In S. T. Fiske, D. T. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *Handbook of social psychology* (pp. 1423-1465). New York, NY: Wiley.
- Hill, P. L., Edmonds, G. W., Peterson, M., Luyckx, K., & Andrews, J. A. (2016). Purpose in Life in Emerging Adulthood: Development and Validation of a New Brief Measure. *Journal of Positive Psychology, 11*(3), 237-245. doi:10.1080/17439760.2015.1048817.
- Hill, P. L., & Burrow, A. L. (2012). Viewing purpose through an Eriksonian lens. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 12*(1), 74-91. doi:10.1080/15283488.2012.632394.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences, 48*(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008.
- Jonsén, E., Fagerström, L., Lundman, B., Nygren, B., Vähäkangas, M., & Strandberg, G. (2010). Psychometric properties of the Swedish version of the Purpose in Life scale. *Scandinavian Journal of Caring Sciences, 24*(1), 41-48. doi:10.1111/j.1471-6712.2008.00682.x.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007.
- King, L., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179-196. doi:10.1037/0022-3514.90.1.179.
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology, 45*(5), 1416-1429. doi:10.1037/a0015580.
- Kleffaras, G., & Psarra, E. (2012). Meaning in Life, Psychological Well-Being, and Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology, 3*(4), 337-345. doi:10.4236/psych.2012.34048.
- Kleiman, E. M., & Beaver, J. K. (2013). A meaningful life is worth living: Meaning in life as a suicide resiliency factor. *Psychiatry Research, 210*(3), 934-939. doi:10.1016/j.psychres.2013.08.002.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Assessing stability and change in a second-order confirmatory factor model of meaning in life. *Journal of Happiness Studies, 15*(2), 237-253. doi:10.1007/s10902-013-9418-y.
- Lane, J. A. (2015). Counseling Emerging Adults in Transition: Practical Applications of Attachment and Social Support Research. *The Professional Counselor, 5*(1), 30-42. doi:10.15241/jal.5.1.15.
- Mawson, E., Best, D., Beckwith, M., Dingle, G. A., & Lubman, D. I. (2015). Social identity, social networks and recovery capital in emerging adulthood: A pilot study. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 10*(1), 1-11. doi:10.1186/s13011-015-0041-2.
- Mayseless, O., & Keren, E. (2014). Finding a Meaningful Life as a Developmental Task in Emerging Adulthood: The Domains of Love and Work Across Cultures. *Emerging Adulthood, 2*(1), 63-73. doi:10.1177/2167696813515446.
- Mulders, L. T. E. (2011). *Meaning in life and its relationship to psychological well-being in adolescents*. Recuperado de <http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2011-0322-200527/0484504%20Mulder.pdf>.
- Noblejas, M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del "logro interior de sentido"*. Unpublished Doctoral Dissertation, Complutense University of Madrid, Madrid, Spain.
- Oishi, S., & Diener, E. (2013). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science, 25*(2), 422-30. doi:10.1177/0956797613507286.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin, 128*, 3-72. doi:10.1037/0033-2909.128.1.3.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and Psychological Well-being: Implications of Fragile Self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 345-361. doi:10.1521/jsep.21.4.345.22598.
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Pre-Adolescents and Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(1), 31-38.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention, 20*(2), 227-234. doi:10.5093/in2011v20n2a10.
- Ryan, R. M., & Huta, V. (2009). Wellness as health functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic

- thinking. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202-204. doi:10.1080/17439760902844285.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037//0022-3514.57.6.1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719.
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. En J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135-172). Washington, DC: APA Books.
- Schwartz, S. J., Beyers, W., Luyckx, D., Soenens, B., Zamboanga, B. L., Forthun, L. F., ... & Waterman, A. S. (2011). Examining the light and dark sides of emerging adults' identity: A study of identity status differences in positive and negative psychosocial functioning. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(7), 839-859. doi:10.1007/s10964-010-9606-6.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in Emerging Adulthood: Reviewing the Field and Looking Forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96-113. doi:10.1177/2167696813479781.
- Scrignaro, M., Bianchi, E., Brunelli, C., Miccinesi, G., Ripamonti, C. I., Magrin, M. E., & Borreani, C. (2015). Seeking and experiencing meaning: Exploring the role of meaning in promoting mental adjustment and eudaimonic well-being in cancer patients. *Palliative and Supportive Care*, 13(3), 673-681. doi:10.1017/S1478951514000406.
- Sharma, S., & Sharma, M. (2010). Self, social identity and psychological well-being. *Psychological Studies*, 55(2), 118-136. doi:10.1007/s12646-010-0011-8.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161-179. doi:10.1007/s10902-006-9011-8.
- Sumner, R., Burrow, A. L., & Hill, P. L. (2015). Identity and purpose as predictors of subjective well-being in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 3(1), 46-54. doi:10.1177/2167696814532796.