

# OS ENTRELAÇAMENTOS ENTRE SENTIDO DE VIDA E FELICIDADE

## THE INTERWEAVINGS OF LIFE PURPOSE AND HAPPINESS

Arthur de Sordi Vigorito<sup>1\*</sup> , Ernani de Souza Guimarães Júnior<sup>2</sup> 

<sup>1</sup> Graduando em psicologia, Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS-MG, Varginha, MG, Brasil e bolsista pela FAPEMIG.

[arthur.vigorito@alunos.unis.edu.br](mailto:arthur.vigorito@alunos.unis.edu.br)

<sup>2</sup> Doutorando DAE, Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, Brasil.

[ernani.junior1@estudante.ufla.br](mailto:ernani.junior1@estudante.ufla.br)

### Detalhes editoriais

Edição especial (Ensino, Pesquisa e Extensão)

### Editor-chefe:

Rodrigo Franklin Frogeri 

### Editor-convidado:

Ernani de Souza Guimarães Júnior 

### Fomento:

Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG.

### Cite como:

Vigorito, A. S.; Guimarães Júnior, E. S. Os Entrelaçamentos entre Sentido de Vida e Felicidade. (2024). *Mythos*, 21, 2 (Edição especial), 174-189. <https://doi.org/10.36674/mythos.v21i2.923>

### \*Autor correspondente:

Arthur de Sordi Vigorito  
[arthur.vigorito@alunos.unis.edu.br](mailto:arthur.vigorito@alunos.unis.edu.br)

### Resumo

O presente trabalho tem por objetivo a investigação das correlações entre dois construtos psicológicos: felicidade e sentido de vida (presença e busca). As análises foram feitas associando os dois construtos e suas implicações com dados demográficos. Trata-se de uma pesquisa básica, de caráter quali-quantitativo, transversal e de objetivo exploratório. Contou-se com a participação de 269 estudantes universitários de uma IES do Sul de Minas e a amostragem foi não probabilística e por conveniência. Para a coleta dos dados foram aplicados dois instrumentos psicométricos validados: Questionário de Sentido de Vida (QSV) e Escala de Felicidade Subjetiva (EFS), além de um questionário para a coleta de dados demográficos. Os dados quantitativos foram analisados por técnicas estatísticas descritivas e multivariadas, utilizando o software livre PSPP, já os dados qualitativos foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo de Laurence Bardin. As análises apontam que pessoas que se consideram felizes possuem maiores chances de terem a percepção de uma vida significativa; e que pessoas com uma vida significativa tem maiores chances de se considerarem felizes.

**Palavras-chave:** Propósito. Satisfação. Frankl.

## Abstract

The present study aims to investigate the correlations between two psychological constructs: happiness and the meaning of life (presence and search). The analyses were conducted by associating the two constructs and exploring their implications with demographic data. This is a basic, qualitative-quantitative, cross-sectional, and exploratory research. The study involved 269 university students from an institution of higher education in Southern Minas, and the sampling was non-probabilistic and convenience-based. Two validated psychometric instruments, the Questionnaire of Sense of Life (MLQ) and the Subjective Happiness Scale (SHS), were employed for data collection, along with a questionnaire for demographic information. Quantitative data were analyzed using descriptive and multivariate statistical techniques with the open-source software PSPP, while qualitative data were analyzed using Laurence Bardin's content analysis technique. The analyses indicate that individuals who consider themselves happy are more likely to perceive life as meaningful, and those with a meaningful life are more likely to consider themselves happy.

**Keywords:** Meaning of Life. Satisfaction. Frankl.

## **1 INTRODUÇÃO**

A investigação acerca da relação existente entre sentido da vida e felicidade se faz necessária pois esses constructos psicológicos possuem implicações significativas para a saúde e o bem-estar humano, já que são fonte de orientação para as ações e escolhas na vida de uma pessoa. Além disso, o presente estudo poderá contribuir para a elaboração de intervenções psicológicas voltadas para uma maior percepção de qualidade de vida e mesmo implicações em ações voltadas para os estudantes universitários. Dessa forma, a compreensão de tais constructos psicológicos se faz necessária diante dos elevados índices de evasão universitária. Dados do Semesp apontam que em 2019 a evasão de atingiu 30,7% nos cursos presenciais da rede privada e de 18,4% na rede pública (SEMESP, 2021). A inexistência de um sentido coerente com a vida do universitário pode revelar-se como um dos fatores determinantes dessa evasão. Outro dado significativo é o montante de jovens com curso superior empregados em funções incompatíveis com sua escolaridade. Segundo o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) esse percentual era de 44,2% em 2018 (IPEA, 2018). A esse fenômeno pode-se atribuir a dificuldade em encontrar sentido na profissão escolhida para formação.

Diante desses fatos, o entendimento acerca dessas temáticas pode ainda proporcionar os ganhos secundários na diminuição da taxa de evasão universitária e de pessoas trabalhando fora da área de formação, caso se comprove que a falta de sentido é fator influenciador dessa realidade social. Por fim, esta pesquisa pode contribuir para o avanço da ciência psicológica ao fornecer informações valiosas aos profissionais da saúde e gestão acerca da íntima relação entre satisfação com a vida e a presença de um sentido que oferece direção.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Sentido da Vida, Morte e Responsabilidade**

Antes da discussão a respeito do construto “sentido da vida” ser iniciada, vale a pena, mesmo que brevemente, uma apresentação desse psicólogo que tanto contribuiu para esta discussão: Viktor Emil Frankl (1905-1997). Criador da logoterapia, abordagem psicoterapêutica de base existencialista, que reconhece a questão do sentido da vida como o eixo central de seu sistema teórico e clínico. A missão de escrever um livro sobre sua experiência proveu Frankl com um sentido para suportar a dor que vivera. Em 2022, seu primeiro livro “Em busca de sentido” já havia sido traduzido para 52 idiomas e vendido 16 milhões de cópias. Diferentemente de grande parte dos existencialistas europeus, Frankl não era pessimista - mesmo, tendo bons motivos para o ser, já que foi prisioneiro de guerra em quatro campos de concentração nazistas. No entanto, foi justamente essa condição de sofrimento inimaginável que serviu de matéria-prima bruta para o prisioneiro 119.104 lapidar sua abordagem psicoterapêutica, baseado na seguinte premissa: o ser humano que não encontra sentido na vida, adocece (Angerami, 2018). Portanto, a forma de ajuda oferecida pelo logoterapeuta é guiada, sobretudo, pela busca e reencontro de um sentido para a existência.

Em “A questão do sentido em psicoterapia”, Frankl (1990) constrói sua reflexão sobre um tema central para o existencialismo: a transitoriedade da vida. O inevitável fato que todos morreremos um dia não a tornaria desprovida de qualquer sentido? Mas será que se fossemos imortais ela teria mais sentido? Havendo tempo infinito para realizar qualquer ação significa que ela poderia ser sempre adiada. Se o ser humano fosse imortal, o famoso dito popular poderia ser virado do avesso: “não faça hoje o que você pode deixar para amanhã”. Ou seja, a finitude humana abre a possibilidade para a vida ter um sentido. Em outras palavras, o conhecimento da morte e o sentido da vida caminham lado a lado, sem um não há o outro. Esse insight precioso foi capaz de sustentar o autor, que embasa esta pesquisa, durante duros anos em que sobreviveu nos campos de concentração nazistas. Irvin Yalom (1980), em poucas palavras sintetiza ideia semelhante, tão cara para a psicoterapia existencial:

Embora a morte física nos destrua, a ideia da morte nos salva. O reconhecimento da morte contribui para um senso de urgência para a vida, proporciona uma mudança de perspectiva

radical, e, pode transportar a pessoa de um modo de vida distraído, sedado e de pequenas ansiedades para um modo mais autêntico de viver (p. 52, tradução nossa).<sup>1</sup>

Pode-se dizer que o problema do sentido da vida é um problema relativamente novo na história humana: decorrente da racionalização moderna, e, conseqüente desencantamento do mundo com a rejeição das respostas oferecidas pelas tradições das grandes religiões organizadas: “Em suma: desencantamento = perda de sentido” (Pierucci, 2003, p. 47). Apesar dos confortos proporcionados pelo avanço tecnológico, os conhecimentos científicos - pelo menos em seu sentido mais estrito, i.e. ciências naturais - não propõem-se a oferecer um sentido para a vida. Falhando em propiciar sentido, a ciência deixa, também, de oferecer conforto psicológico. Nessas condições, o ser humano moderno está “jogado no mundo” e se percebe em desamparo. Dito nas palavras de Pierucci (2003) “uma das limitações da ciência mais difíceis de aceitar é justamente essa sua incapacidade de nos salvar, de nos lavar a alma, de nos dizer o sentido da vida num mundo que ela desvela e confirma como não tendo em si, objetivamente, sentido algum”(p. 158).

Frankl (1990) afirma que a doença mais disseminada em seu século, a que mais causava sofrimento psíquico, era justamente a vida desprovida de sentido. Posicionamento esse que se aproxima bastante ao de Jung (2013): “Aproximadamente um terço dos meus clientes nem chega a sofrer de neuroses clinicamente definidas. Estão doentes devido à falta de sentido e conteúdo de suas vidas. Não me oponho a que se chame essa doença de neurose contemporânea generalizada” (p. 64).

Segundo a formulação de Yalom (1980), o problema do sentido que assola o mundo contemporâneo advém da incompatibilidade entre dois pressupostos que coexistem em conflito aparentemente irreduzível. Por um lado, o ser humano parece precisar de um sentido para viver, já que sua ausência provoca nele profunda desorientação e angústia. Por outro, o conceito de liberdade se funda, precisamente, no postulado existencial segundo o qual não existem absolutos. Se inexistente um sentido cósmico absoluto, não há um sentido senão aquele criado pelo humano. Não havendo regras imutáveis, cada um pode criar sua própria maneira de viver. Daí advém, também, a angústia da liberdade.

Uma descrição diagnóstica dos casos mais agudos desta forma de angústia é apresentada por Maddi (1967): a base cognitiva da neurose existencial repousa na “falta de sentido, ou inabilidade crônica em acreditar na verdade, importância, utilidade, ou valor e interesse em qualquer coisa que se possa estar engajado ou se imaginar fazendo” (Maddi, 1967, p. 313, tradução nossa)<sup>2</sup>. Os aspectos afetivos são marcados pela indiferença e pelo tédio, com fases depressivas que se tornam menos frequentes com o tempo. No âmbito comportamental, pode-se dizer que o engajamento em atividades se mantém num nível baixo ou médio. No entanto, o que mais salta aos olhos, é que as escolhas são realizadas segundo o critério do menor esforço (Maddi, 1967).

Tendo isso em mente, o processo psicoterapêutico será direcionado com o intuito de despertar o sujeito para a própria liberdade, que se realiza através da autossuperação por meio do compromisso com um sentido. Sentido esse que não é somente algo do “acreditar”, do campo da fé religiosa: é algo que precisa ser também compreendido e aceito pelo intelecto. E que, ao mesmo tempo, transcende o pensamento puramente teórico e racional e se concretiza na práxis, manifestando-se no próprio ser do sujeito (Frankl, 1990).

Yalom (1980), corrobora esta “solução” ao problema do sentido - que se dá tanto na esfera racional, quanto na prática - por meio da adoção de valores seculares. De certa forma, pode-se dizer que são valores arbitrários. Mas, de um ponto de vista pragmático, o ser humano necessita algo que oriente sua vida. Ou seja, arbitrários ou não, inventados ou não, esses valores, no mínimo, parecem ser intrinsecamente

---

<sup>1</sup> No original: though the physicality of death destroys us, the idea of death saves us. Recognition of death contributes a sense of poignancy to life, provides a radical shift of life perspective, and can transport one from a mode of living characterized by diversions, tranquilization and petty anxieties to a more authentic mode.

<sup>2</sup> No original: The cognitive component of the existential neurosis is meaninglessness, or chronic inability to believe in the truth, importance, usefulness, or interest value of any of the things one is engaged in or can imagine doing.

justificáveis: “deve-se inventar o próprio significado (em vez de descobrir o significado de Deus ou da natureza) e então comprometer-se totalmente a cumprir esse significado” (Yalom, 1980, p. 483)<sup>3</sup>.

Frankl (1990) alerta também sobre a ingenuidade da procura por “o” sentido da vida, pois, além de ser diferente para cada pessoa, o sentido ainda varia no tempo - está sempre se transformando. Na cultura pop, essa busca faz lembrar de um robô supersônico, que, após milhares de anos, respondeu com “42” quando perguntado sobre a “resposta para a questão da Vida, do Universo e de tudo mais” no famoso livro “Guia do Mochileiro das Galáxias” (Adams, 2004, p. 190). Ilustrando como respostas generalistas ao sentido da vida são totalmente vazias: este sentido há de ser encontrado na concretude do aqui e do agora, sendo essa uma responsabilidade pessoal intransferível.

Em oposição às formulações de sentido baseadas na descoberta de um sentido “exterior” (divino ou não), pensadores existencialistas, como Sartre, buscam inventar outros sentidos e maneiras de viver: “dizer que nós inventamos os valores não significa outra coisa senão que a vida não tem sentido a priori” (Sartre, 1970, p. 16) e ainda, “você é livre; escolha, isto é, invente” (idem, p. 8). Não com base em argumentos de autoridade, como: “porque estão escritos em um livro sagrado”, ou “porque a tradição afirma que eles são certos”. Mas, sim, porque “eles parecem certos; eles parecem bons; eles são intrinsecamente satisfatórios e não precisam ser justificados com base em nenhuma outra motivação” (Yalom, 1980, p. 448)<sup>4</sup>.

## **2.2 Fontes de Sentido da Vida**

Diversas são as possibilidades de significação da vida. Algumas delas serão esboçadas. De início, tratar-se-á do sentido no trabalho e em seguida o sentido no amor.

Da via do trabalho e da ação brota a capacidade criativa do ser humano: oferecendo algo de si à vida pública, implicado com a modificação e criação de seu mundo circundante. Já que, tendo a pessoa percebido sua condição finita e insubstituível, ela pode reconhecer o que lhe cabe realizar em vida, e, assim, autodirigir-se, movida por uma missão-no-mundo. Sob essa perspectiva, o trabalho funciona como elo entre o particular e o coletivo e, é através dele que o indivíduo poderá reconhecer seu valor próprio - o que lhe é único - aquilo que é realizado somente por ele, com sua obra. É na vivência coletiva que o sujeito pode encontrar aquilo que lhe é singular. Como é bem sintetizado por Miguez (2015): “é na pluralidade que se expressa a singularidade de cada pessoa. [...] e tal condição somente se manifesta na vida pública” (p. 132). Dessa forma, o conceito de “trabalho” amplia-se para o bem-estar social de toda a comunidade, direcionando o indivíduo a encontrar um sentido que vai além de si, sendo, assim, um agente participativo em algo que o transcende (Frankl, 1990). Por outro lado, não estando presente essa intencionalidade coletiva, é provável que o trabalho se torne desumanizado, e, com isso, incapaz de proporcionar ao trabalhador o senso de propósito.

Autotranscendência é o nome dado a esse valor por Yalom (1980): vem de um impulso interior em lutar por algo que vai além de um ganho pessoal imediato, por algo “mais elevado”. Este valor parece ser um componente essencial da generatividade. De acordo com Erik Erikson (1977), a generatividade constitui um estágio necessário ao desenvolvimento humano. Segundo o qual, ao longo da vida, o ser humano cada vez mais expande seus interesses psicossociais unicamente pessoais em favor das próximas gerações. A generatividade se expressa biologicamente na reprodução da espécie, mas também no âmbito social e cultural com a preocupação e engajamento do sujeito em projetos e ações que visam ao bem-estar dos que virão depois dele, seus sucessores, consanguíneos ou não.

Isso tudo significa que a existência pessoal e singular é finita, mas as realizações em vida possuem efeitos que perduram para além da existência individual. E, nesse sentido, pode-se dizer que o ser humano é transcendente, na medida em que suas obras continuam vivas, quando ele mesmo já deixou este mundo. Num sentido biológico, o ser humano é obra de seus antepassados e, também, causa de seus descendentes.

---

<sup>3</sup> No original: one must invent one’s own meaning (rather than discover God’s or nature’s meaning) and then commit oneself fully to fulfilling that meaning.

<sup>4</sup> No original: they seem right; they seem good; they are intrinsically satisfying and need not be justified on the basis of any other motivation.

Num sentido cultural, Platão continua vivo nas reflexões, nos livros e na influência que exerce sobre o ocidente. Num sentido histórico, as lutas travadas no passado garantiram direitos gozados no presente, e as lutas de nosso tempo serão presentes dados às gerações vindouras: “O que nós irradiamos no mundo, as ‘ondas’ que saem de nosso ser – isto é o que permanecerá de nós quando nosso ser já tiver partido há muito tempo” (Frankl, 1990, p. 77).

Outra fonte de sentido poderia ser genericamente chamada de “o sentido no amor”. Segundo Frankl (1990), outra fonte de sentido para a vida é o amor ao belo, que pode ser experienciado na apreciação artística, mas também na fruição da companhia de pessoas e na contemplação da natureza. Em poucas palavras, pode-se dizer que a imersão em experiências profundas, por si só, justifica o sentido da vida. Essa forma de busca de sentido é denominada por Miguez (2015) como “valores de vivência”, por tratar-se da experiência de algo que tem valor em si mesmo. A vivência interpessoal – “ser-com-o-outro” – que tem fundamentação também na obra heideggeriana, também fornece inesgotável sentido para a vida humana, nas suas mais diversas formas afetivas – seja na amizade, no companheirismo, na sexualidade, no erotismo ou no amor. Possibilitando a experiência com o que há de mais singular do outro.

Essa fonte de sentido encontrada na vivência com o outro aproxima-se do conceito de relação Eu-Tu de Martin Buber. Segundo sua filosofia existencialista da relação interpessoal, os princípios manifestam-se em dualidades. Assim, para que “Eu” exista, é necessário o outro polo, o “Tu” ou o “isso”. A diferença entre os dois modos de relação não depende dos entes envolvidos, mas sim de como acontece essa interação. Com o “Tu”, a vivência é de relação entre sujeitos livres; com o “Isso” é de relação com um objeto, um artefato utilizado pelo “Eu”. Ou seja, é no encontro que “Eu” e “Tu”, podendo participar de maneira completa, estando totalmente presentes, podem se conhecer. Vale ressaltar que essa forma de conhecimento não se transmite em conceitos ou dados, isso seria uma forma de conhecer o “isso” – um objeto. O encontro existencial Eu-Tu é uma forma de vivência que precede a reflexão racional (Souza, 2011).

Carl Rogers (1983) também afirma que esta forma de relação interpessoal autêntica constitui o cerne da ACP, de onde advém qualquer possibilidade de um contato autêntico entre dois sujeitos e, é só daí, que pode ser possível ocorrer a ajuda psicoterapêutica:

Quando consigo ser congruente e genuíno, quase sempre ajudo a outra pessoa. Quando essa outra pessoa é cristalinamente autêntica e congruente, ela quase sempre me ajuda. Nesses raros momentos, em que uma profunda autenticidade de um encontra uma autenticidade no outro, ocorre uma “relação eu tu”, como diria Martin Buber. Um encontro pessoal tão profundo e mútuo não acontece com muita frequência, mas estou convencido de que somente quando ele tem possibilidade de ocorrer é que estamos vivendo como seres humanos (Rogers, 1983, p. 12).

A fonte de sentido encontrada no amor aproxima-se do sentido da vida hedonista: uma forma de viver baseada no prazer. O argumento hedonista defende que todo comportamento humano é, em última análise, motivado pela busca do maior prazer e menor desprazer possíveis. Yalom (1980) aponta que esta maneira de satisfação do sentido possui fronteiras elásticas generosas, pois pode incluir outras formas de sentido, como: o amor, a criatividade, o altruísmo etc. Que podem ser compreendidas como valiosas já que produzem prazer. Assim, por exemplo, constata-se que o amor é valoroso porque é prazeroso para todos os envolvidos. King et al. (2006) também reforça este ponto: a “linha” que divide o prazer hedonista de um lado, e metas significativas de outro, não deve ser traçada de forma muito rígida; já que, com frequência, comportamentos adaptativos e prazer estão juntos. Afinal, “esta é a maneira que a evolução assegura que estes comportamentos irão ocorrer” (King et al., 2006, p. 191).<sup>5</sup>

### **2.3 Sobre o construto “Sentido da Vida”**

A questão do sentido da vida constitui-se relevante objeto de estudo para diversos campos do conhecimento. Na psicologia, a porta de entrada para essa questão se deu pela via do existencialismo, especialmente por autores como: Kierkegaard, Jaspers, Heidegger e Sartre. Culminando na que ficou conhecida como terceira

---

<sup>5</sup> No original: this is evolution’s way of ensuring that these behaviors will occur

força, a psicologia humanista; para a qual, o sentido da vida aparece como aspecto central para o funcionamento psíquico (Damásio, 2013).

Tendo em vista a posição privilegiada que o sentido da vida ocupa na vida humana, Frankl elaborou a Logoterapia. De acordo com esta teoria, a “vontade de sentido” é a motivação humana mais fundamental, diferenciando-se de outros sistemas psicoterapêuticos que postulam outras motivações, como a “vontade de prazer” ou a “vontade de poder”. Assim, a presença de algum sentido faz-se indispensável para o bem-estar psíquico, enquanto sua ausência é causadora de ‘vácuo existencial’, acompanhada por sentimentos negativos (Damásio, 2013).

Apesar de central para a Logoterapia, Frankl não criou uma definição categórica do que seria o sentido da vida. Sua principal contribuição para esse construto, no entanto, foi a reformulação da pergunta. Enquanto no campo filosófico se questiona: “Qual o sentido da vida humana?”, para a logoterapia, a pergunta se transforma: “Qual o sentido da sua vida?”. Isso significa que a questão foi particularizada (Damásio, 2013).

Com o avanço da pesquisa acerca deste tema, surgiu a busca por relacioná-lo com variáveis biossociodemográficas e outros construtos psicológicos, como níveis de satisfação, autoeficácia, otimismo etc. Reker e Wong (1988) propuseram uma sistematização tríplice do construto “sentido da vida”. Primeiramente, como pilar desse modelo, estaria presente um componente cognitivo: um sistema de crenças coerente que orienta a pessoa e organiza sua visão de mundo, permitindo que experiências particulares sejam entendidas dentro de um panorama geral. Concomitantemente, um componente motivacional: relacionado a um sistema de valores que são determinados pelas necessidades pessoais, pelo sistema de crenças e pelo contexto social; e guiam as ações para a concretização de propósitos significativos. E, também, um componente afetivo, manifesto em emoções positivas: consequência da realização de objetivos significativos; causam sentimentos de satisfação e realização pessoal. De modo esquemático, o constructo pode ser definido assim: o sentido da vida constitui-se em um sistema de crenças e valores que estruturam uma visão de mundo, orientando as ações do sujeito para a concretização de objetivos que trazem sentimentos positivos.

Outros autores, no entanto, discordam em relação ao componente afetivo. Para Steger (2009 como citado em Damásio, 2013), este aspecto, a saber: emoções positivas, é consequência do sentido, mas não o constitui. Essa definição é corroborada por estudos empíricos realizados por King et al. (2006). Demonstrou-se que pessoas mais felizes costumavam julgar suas vidas como mais significativas, mas não o contrário: pessoas com maior percepção de sentido em suas vidas nem sempre eram mais felizes. Ou seja, pessoas com níveis mais elevados de felicidade costumam apresentar maior presença de sentido na vida. No entanto, pessoas com sentido na vida não necessariamente apresentarão níveis elevados de felicidade.

King et al. (2006) pesquisaram especificamente a relação existente entre afetos (positivos e negativos) e o construto sentido na vida, tendo percebido que a posse de significado produz emoções positivas, e que, sentimentos positivos também geram uma percepção de maior significado, ou seja, sentimentos positivos aumentam a percepção de uma experiência ser significativa. Foi comprovado empiricamente que afetos positivos facilitam o pensamento mais abrangente, que aumentam as chances de uma percepção de sentido que se interconecta com um sistema maior. Em outras palavras, afetos positivos proporcionam uma “visão do todo” (*big picture*) acompanhada de uma experiência de compreensão. Isto acontece, pois, as pessoas utilizam-se de seu humor como principal fonte avaliativa, especialmente sobre questões globais, principalmente quando não tem consciência de seu estado afetivo.

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de uma pesquisa básica, de caráter qualiquantitativo, transversal e de objetivo exploratório. Inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando artigos científicos e livros para o desenvolvimento de familiaridade com esses constructos: sentido da vida e sua relação com afetos positivos (satisfação, felicidade etc.). Em um segundo momento, ocorreu uma pesquisa de campo com a aplicação dos instrumentos: Questionários de Sentido de Vida (QSV) e Escala de Felicidade Subjetiva (EFS),

ambos instrumentos já validados, além de um questionário misto para a coleta de dados demográficos. Os questionários foram aplicados por professores dos diversos cursos, que pediram para que os alunos preenchessem o TCLE e em seguida respondessem ao questionário. Depois de coletados, os dados quantitativos foram analisados por técnicas estatísticas descritivas e multivariadas, utilizando o software livre PSPP, já os dados qualitativos foram analisados utilizando a técnica de análise de conteúdo. A Escala de Felicidade Subjetiva é composta de quatro questões com valores que variam entre 1 e 7.

Assim, foi feita a média de cada respondente, como um score para o teste. Num segundo momento estabeleceu-se quatro categorias para os níveis de felicidade: baixa, média baixa, média alta e alta. Cada respondente foi alocado em uma dessas categorias.

Com o Questionários de Sentido de Vida procedeu-se de maneira semelhante, a diferença é que o mesmo teste oferece a medida de dois construtos: presença de sentido e busca de sentido. Assim, para cada respondente houve dois índices (entre 1 e 7), um para cada uma dessas situações. Neste caso também, quatro categorias foram estabelecidas. E ao final, cada respondente foi alocado nas duas categorias, por exemplo: presença de sentido alta e busca de sentido média alta.

Posteriormente, foi observado como essas categorias distribuem-se frente aos dados demográficos. Uma questão como exemplo, “satisfação com os próprios relacionamentos sociais”. Havia quatro opções: muito satisfeito, satisfeito, pouco satisfeito e nada satisfeito. Contabilizou-se quantas pessoas eram “muito satisfeitas” e com felicidade “alta” ou “média alta”. Procedeu-se da mesma forma com os níveis altos, médio baixo e baixo de felicidade. Em seguida, as categorias de felicidade alta e média alta foram unidas e a média baixa e baixa também.

Para a coleta de dados qualitativos foi pedido que os participantes respondessem à seguinte pergunta: “Mencione dois fatores que considera dar sentido à sua vida”. Posteriormente essas respostas foram analisadas e condensadas em seis categorias. É importante ressaltar que nos casos em que o respondente mencionou dois fatores que pertenciam à mesma categoria (ex.: pai e mãe), apenas um número foi somado à categoria. Dessa forma, ao total, somaram-se 472 respostas válidas.

A amostragem da pesquisa foi não probabilística e por conveniência. Fizeram parte dessa pesquisa 269 estudantes universitários de uma IES do Sul de Minas Gerais, de diversos cursos das áreas de saúde, exatas e ciências sociais aplicadas.

### **3.1 Instrumentos de Pesquisa**

Nesta pesquisa foram utilizados dois instrumentos psicométricos validados no contexto brasileiro: o Questionário de Sentido de Vida (QSV) e a Escala de Felicidade Subjetiva (EFS). O QSV estrutura-se em 10 itens que se relacionam com “presença de sentido” ou “busca por sentido”. Damásio (2013) constatou que “A estrutura fatorial do instrumento foi bastante clara. Índices de confiabilidade e de adequação de ajuste, também, foram adequados” (p. 185). Mostrando-se como um instrumento confiável. A amostra para a validação do QSV contou com a participação de 3.034 sujeitos, ao longo de 22 estados brasileiros.

Já o EFS, instrumento de relevância global, mensura os níveis de felicidade a partir do ponto de vista do próprio indivíduo respondente. Esta escala adaptada ao contexto brasileiro obteve alta confiabilidade com a aplicação a 600 participantes (metade mulheres, metade homens), de idades entre 18 e 70 anos: “A estrutura fatorial e os índices de adequação de ajuste da escala foram excelentes, de modo que a escala mostrou-se bastante confiável para uso” (Damásio, 2013, p. 186).

O projeto de pesquisa foi previamente encaminhado ao Comitê de ética e Pesquisa (CEP) para apreciação e devidamente aprovado sob o CAAE 73489423.0.0000.5111.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 Caracterização dos participantes

Dos 269 sujeitos participantes, 151 (56,1%) identificam-se com o gênero feminino e 118 (43,9%) com o masculino. As idades, em anos completos, variaram entre 18 e 61. No que diz respeito à autodeclaração racial, 163 (60,6%) são brancos, 77 (28,6%) são pardos, 24 (8,9%) são pretos, 3 (1,1%) são amarelos e 1 (0,4%) é indígena. Com relação ao estado civil, 127 (47,2%) são solteiros/as, sem namorados/as; 111 (41,3%) são solteiros/as, mas namorando há mais de 3 meses; 20 (7,4%) são casados legalmente; 6 (2,2%) estão em união estável; 4 (1,5%) são divorciados/as; e 1 (0,4%) é viúvo/a. Dentre os respondentes, 237 (88,1%) não possuem filhos; 17 (6,3%) possuem 1 filho; 7 (2,6%) possuem 2 filhos; 5 (1,9%) possuem 3 filhos; 2 (0,7%) possuem 4 filhos. Com relação à escolaridade, 226 (84%) possuem o ensino médio completo; 32 (11,9%) possuem ensino superior completo; 11 (4,1%) possuem pós-graduação ou especialização.

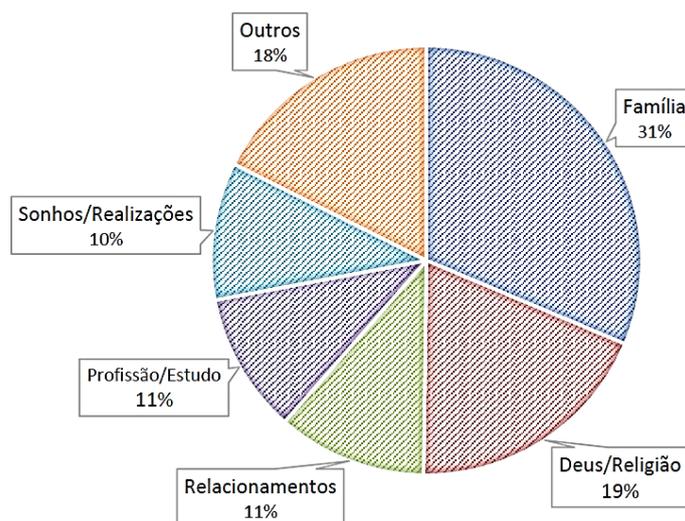
Com relação ao curso de graduação, 70 (26%) respondentes são do curso de psicologia, sendo que 62 (88,6%) sentem-se realizados com o curso e 46 (65,7%) pretendem viver financeiramente apenas da psicologia. Outros 64 participantes (23,8%) são do curso de agronomia, sendo que 52 (81,3%) sentem-se realizados com o curso e 39 (60,1%) pretendem viver financeiramente apenas da agronomia. 29 participantes (10,8%) são da administração, sendo que 26 (89,6%) sentem-se realizados com o curso e 16 (55,2%) pretendem viver apenas da administração. Obteve-se ainda 23 (8,6%) respondentes do curso de fisioterapia; 19 (7,1%) da enfermagem; 12 (4,5%) de processos gerenciais; 9 (3,3%) da ciência da computação; 8 (3,0%) da nutrição; 7 (2,6%) das ciências contábeis; 7 (2,6%) da engenharia mecânica; 6 (2,2%) de análise de sistemas; 5 (1,9%) da biomedicina; 5 (1,9%) da engenharia civil; 4 (1,6%) de sistemas de informação; 1 (0,4%) da pedagogia.

### 4.2 Respostas à questão aberta

Uma questão discursiva (aberta) foi apresentada aos respondentes, a saber: “Mencione dois fatores que considera dar sentido a sua vida”. Todas as respostas discursivas foram analisadas a partir da proposta de Análise de Conteúdo de Bardin e foram condensadas nas seguintes categorias. A figura 1 mostra a distribuição das respostas:

**Figura 1**

Categorias de fatores de sentido



**Fonte:** Dados da pesquisa, elaborada pelos autores.

Essas respostas podem ser interpretadas da seguinte forma:

1) Família: 148 (31,3%) respostas para esta categoria, foi o fator que dá sentido à vida mais mencionado. Alguns dos exemplos de respostas encontradas foram: “meus pais”, filhos, “formar uma família”, “honrar a minha família” etc. Contudo, a resposta mais frequente foi “família”.

2) Deus/Religião: 89 (18,8%) respostas nesta categoria, foi o segundo fator mais respondido. A maioria das respostas desta categoria foram simplesmente a palavra “Deus” ou “Religião”, mas houve outras, como: “seguir Jesus”, fé, caridade, espiritualidade etc.

3) Relacionamentos: 53 (11,2%) respostas. Esta categoria acolheu os mais variados tipos de relacionamentos sociais. Alguns exemplos de respostas encontradas foram: namoro, amigos, vida social, conhecer pessoas, amor, pessoas, boas companhias etc.

4) Profissão/Estudo: 50 (10,5%) respostas. Algumas das respostas que participam desta categoria foram: faculdade, trabalho, realização profissional, psicologia, ciência, carreira etc.

5) Sonhos/Realizações: 49 (10,3%) respostas. Alguns exemplos de respostas que compuseram esta categoria foram: “um futuro melhor”, planos, objetivos, metas, autorrealização, conquistas, propósitos etc.

6) Outros: 83 (17,5%) respostas. Foi necessária a criação desta categoria para abrigar todas as respostas que não se encaixaram nas anteriores e que apresentava menor representatividade percentual. Nela encontra-se uma pluralidade vasta, mas que não foram tão frequentes ao ponto de constituírem uma categoria própria. Alguns exemplos de resposta foram: vida, viver, dinheiro, poder, arte, motivação, perseverança, saúde, felicidade, responsabilidade, satisfação, bem-estar, autonomia, paz, evoluir, pátria, determinação, esporte, “aprimoramento pessoal”, ler, dormir, dedicação, festa, “bebida alcoólica”, esforço, “não tenho”, “não sei” etc.

#### **4.3 Hipóteses iniciais**

Em resposta às hipóteses iniciais desta pesquisa, foi encontrado que: a presença de sentido alta ou média alta é 21,1% mais encontrada nos respondentes casados; é 14,1% mais encontrada em respondentes com pelo menos um filho(a); é 18,8% mais frequente nos respondentes satisfeitos com o curso de graduação; é 16,8% mais frequente naqueles satisfeitos com o próprio trabalho; é 26,1% mais encontrada naqueles para quem a espiritualidade é importante.

#### **4.4 Quanto à relevância da profissão**

Os respondentes que consideram seus trabalhos atuais muito relevantes e relevantes para a sociedade obtiveram escores superiores nas três escalas aplicadas. Na EFS, o número de respondentes com escores alto e médio alto para a felicidade foi 10,8% superior. Na escala de presença de sentido, o número de respondentes com escores alto e médio alto para a presença de sentido foi 31% superior. E na escala de busca de sentido, o número de respondentes com escores alto e médio alto foi 8,4% superior.

#### **4.5 Quanto à situação financeira**

Os respondentes muito satisfeitos ou satisfeitos com a própria situação financeira obtiveram escores superiores em duas das escalas aplicadas. Na EFS, o número de respondentes com escores altos e médios para a felicidade foi 15,3% superior aos que apresentam insatisfação ou muito insatisfação com a situação financeira.

Na escala de presença de sentido, o número de respondentes com escores altos e médios foi 26,6% superior. Isso infere que a satisfação com a situação financeira está associada à presença de sentido. Não é possível definir o sentido da relação, ou seja, se satisfação com a situação financeira promove presença de sentido de vida ou se a presença do sentido de vida promove a satisfação com a situação financeira.

Por outro lado, na escala de busca de sentido, o número de respondentes com escores altos e médios altos foi 5,7% inferior. Isso significa que as pessoas satisfeitas com sua situação financeira têm 26,6% mais chance de possuir um senso de propósito em suas vidas e possuem 5,7% menos chance de estarem em busca de um

propósito. O dado pode sugerir que, nesse caso, a presença do sentido inibe a busca pelo sentido, ou seja, uma vez presente algo que faça sentido não há mais a busca pelo que daria sentido.

#### **4.6 Quanto aos relacionamentos sociais**

É possível observar com distinção como a satisfação com relacionamentos sociais proporciona maiores níveis de felicidade. As pessoas muito satisfeitas e satisfeitas com seus relacionamentos sociais possuem 42% maiores chances de apresentarem escores altos de felicidade.

Com relação a presença de sentido a diferença também é notável, de 34,6% - confirmando com dados o que aponta Frankl (1990) que afirma a grande relevância de relacionamentos sociais para uma vida rica de sentido. Com relação à busca de sentido, aqueles que estão pouco ou nada satisfeitos com seus relacionamentos sociais possuem 8,5% maiores chances de estarem em busca de algo que dê sentido para suas vidas.

#### **4.7 Felicidade, Presença e Busca de Sentido**

Os respondentes que apresentaram níveis de felicidade alto ou médio alto foram 230 (85,5%). Dentre eles, 187 (81,3%) apresentaram níveis alto e médio alto em presença de sentido e 181 (78,6%) obtiveram níveis alto e médio alto em busca de sentido.

Já os respondentes com níveis de felicidade médio baixo e baixo foram 39 (14,5%). Dentre eles, 14 (35,8%) apresentaram níveis alto e médio alto em presença de sentido e 32 (82%) obtiveram níveis alto e médio alto em busca de sentido. Esses dados mostram que as pessoas que se consideram felizes possuem (45,5%) maiores chances de terem a percepção de uma vida significativa.

Damásio (2013) salienta a necessidade de estudos que corroborem ou refutem a hipótese que escores altos de felicidade são preditores da presença de sentido, mas não o contrário. Ou seja, níveis altos ou baixos de presença de sentido de vida não necessariamente predizem níveis de felicidade.

Ao analisar-se os respondentes com presença de sentido alto, que somaram 110 sujeitos, 79 (71,8%) deles também obtiveram nível alto de felicidade, outros 28 (25,5%) obtiveram nível médio alto de felicidade; apenas 3 com nível médio baixo de felicidade; e 0 com nível baixo. Nesse caso, o sentido foi preditor de felicidade.

Os respondentes com nível médio alto de sentido foram 91. Dentre eles 45 (49,5%) obtiveram nível médio alto de felicidade; 35 (38,5%) obtiveram nível alto de felicidade; 10 (11%) com nível médio baixo de felicidade; e apenas 1 (1,1%) com nível baixo de felicidade. Novamente a presença de sentido foi preditora de felicidade.

Os respondentes com nível baixo de sentido foram 13. Dentre eles, 7 (53,8%) tiveram nível médio baixo de felicidade; 3 (23,1%) nível baixo de felicidade; 3 (23,1%) nível médio alto de felicidade e 0 com nível alto de felicidade. Nesse caso novamente o sentido baixo foi preditor de felicidade baixa.

Contudo, ao analisar-se os respondentes com nível médio baixo de presença de sentido, a predição não se repete. 55 obtiveram nível médio baixo de sentido: 30 (54,5%) com nível médio alto de felicidade; 10 (18,2%) com nível alto; 12 (21,8%) com nível médio baixo; e 3 (5,5%) com nível baixo de felicidade. Neste caso, o nível de felicidade esperado desses respondentes seria em sua maioria baixo ou médio baixo, e isso não foi confirmado.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa teve o intuito de demonstrar como os construtos psicológicos felicidade e sentido de vida relacionam-se com diversos aspectos da vida humana, em especial relacionamentos sociais e familiares, trabalho, espiritualidade, saúde mental, sonhos, motivação etc.

Através da análise dos conteúdos das respostas à questão aberta, foi possível identificar as principais categorias de elementos que trazem sentido às vidas dos respondentes participantes, foram elas: família, religiosidade, relacionamentos sociais, profissão e a realização de sonhos. Esses dados vão ao encontro das

fontes de sentido apontadas por Frankl (1990) (amor, trabalho, sofrimento). A fruição de relacionamentos familiares e sociais são denominados por Miguez (2015) como “valores de vivência”, por serem experiências que tem valor em si mesmas. Já o trabalho e a realização de projetos constituem tanto respostas às necessidades imediatas à subsistência, quanto a manifestação da capacidade criativa humana na modificação e seu mundo circundante.

Além disso, os dados quantitativos também mostram que os fatores: trabalho relevante para a sociedade; satisfação financeira; e satisfação com relacionamentos sociais correlacionam-se com níveis mais altos de felicidade e de presença de sentido. Sobre a relação existente entre felicidade e presença de sentido, encontrou-se resultado semelhante ao que apontou King et al. (2006): pessoas mais felizes costumam perceber suas vidas como mais significativas, mas nem sempre pessoas com alta presença de sentido são mais felizes.

## REFERÊNCIAS

- Adams, D. O. (2009). Guia do Mochileiro das Galáxias. Arqueiro.
- Angerami, V. A. (2018). Psicoterapia Existencial: noções básicas (15. Ed.). Editora Artesã.
- Damásio, B. F. (2013). Sentido de Vida e Bem-Estar Subjetivo: Interações com Esperança, Otimismo, Autoeficácia e Autoestima em Diferentes Etapas do Ciclo Vital. [Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul]. Lume Repositório Digital da UFRGS. <http://hdl.handle.net/10183/80120>
- Erikson, E. H. (1977). Childhood and Society. Paladin Books.
- Frankl, V. E. (1990). A questão do Sentido em Psicoterapia. Papyrus.
- Jung, C. G. (2013) A Prática da Psicoterapia: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência. OC, vol. XVI/1. Vozes.
- King, L. A., 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- IPEA – Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. (2018). A evolução da população ocupada com nível superior no mercado de trabalho. Nota técnica, n. 41, 4º Trimestre de 2018. (Carta de Conjuntura). [https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/conjuntura/181211\\_cc41\\_nota\\_tecnica\\_mercado\\_de\\_trabalho.pdf](https://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/conjuntura/181211_cc41_nota_tecnica_mercado_de_trabalho.pdf)
- Maddi, S. R. (1967). The existential neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311–325. <https://doi.org/10.1037/h0020103>
- Miguez, E. M. (2015). Educação em Viktor Frankl: entre o vazio existencial e o sentido da vida. [Tese de Doutorado, Universidade de São Paulo, São Paulo]. Biblioteca Digital de Teses e Dissertações da USP. <https://doi.org/10.11606/T.48.2015.tde-14122015-164230>
- Pierucci, A. F. (2003). O Desencantamento do Mundo (3. Ed.). Editora 34.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214–246). Springer Publishing Company. [https://www.researchgate.net/publication/266261451\\_Aging\\_as\\_an\\_individual\\_process\\_Toward\\_a\\_theory\\_of\\_personal\\_meaning](https://www.researchgate.net/publication/266261451_Aging_as_an_individual_process_Toward_a_theory_of_personal_meaning)
- Rogers, C. R. (1983) Um jeito de ser. EPU: Editora Pedagógica e Universitária LTDA.
- Sartre, J. P. (1970). O Existencialismo é um humanismo. Fonte: L'Existentialisme est un Humanisme, Les Éditions Nagel, Paris. Tradutora Rita Correia Guedes. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/sugestao\\_leitura/filosofia/texto\\_pdf/existencialismo.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/sugestao_leitura/filosofia/texto_pdf/existencialismo.pdf)
- SEMESP – Secretaria de Modalidades Especializadas de Educação. (2021). Taxa de Evasão - Brasil. <https://www.semesp.org.br/mapa/educacao-11/brasil/evasao>

Sousa, V. C. (2011). A religião do encontro: a ética de Martin Buber. Revista Theos: Revista de Reflexão Teológica da Faculdade Teológica Batista de Campinas, v. 6, n. 2, p. 1-17, 1 dez. 2011.

[https://www.academia.edu/33438012/A\\_religi%C3%A3o\\_do\\_encontro\\_a\\_%C3%A9tica\\_de\\_Martin\\_Buber](https://www.academia.edu/33438012/A_religi%C3%A3o_do_encontro_a_%C3%A9tica_de_Martin_Buber)

Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy (1.ed.). Hachette Book Group.

## APÊNDICES

### APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO DE SENTIDO DE VIDA (QSV)

Tire um momento para pensar sobre os elementos que fazem sua vida parecer importante para você. Responda às afirmações abaixo da forma mais sincera e precisa que puder. Lembre-se que são questões muito pessoais e que não existe respostas certas ou erradas. Responda de acordo com a escala abaixo:

Totalmente falsa: 1  
Geralmente falsa: 2  
Um pouco falsa: 3  
Nem falsa, nem verdadeira: 4  
Um pouco verdadeira: 5  
Geralmente verdadeira: 6  
Totalmente verdadeira: 7

1. \_\_\_\_ Eu entendo o sentido da minha vida.
2. \_\_\_\_ Estou procurando por algo que faça a minha vida ser significativa.
3. \_\_\_\_ Eu estou sempre procurando encontrar o propósito da minha vida.
4. \_\_\_\_ Minha vida tem um propósito claro.
5. \_\_\_\_ Eu tenho uma clara noção do que faz a minha vida ser significativa.
6. \_\_\_\_ Eu encontrei um propósito de vida satisfatório.
7. \_\_\_\_ Eu estou sempre procurando por algo que faça com que a minha vida seja significativa.
8. \_\_\_\_ Eu estou buscando um propósito ou uma missão para a minha vida.
9. \_\_\_\_ Minha vida não tem um propósito claro.
10. \_\_\_\_ Estou buscando sentido na minha vida.

Sintaxe do QSV-BR para criação das escalas “Presença de sentido” e “Busca por sentido”:

Presença de sentido: Itens 1, 4, 5, 6, & 9-invertido.

Busca por sentido: Itens 2, 3, 7, 8, & 10.

## APÊNDICE B - ESCALA DE FELICIDADE SUBJETIVA (EFS)

**Instruções:** Para cada uma das seguintes afirmações ou perguntas faça, por favor, um círculo em torno do número da escala que você pensa ser o mais apropriado para descrevê-lo. Você pode escolher qualquer número de 1 a 7.

**1. Em geral, eu me considero:**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Uma pessoa não muito feliz.

Nem infeliz, nem feliz.

Uma pessoa muito feliz.

**2. Comparado à maioria dos meus colegas/amigos, eu me considero:**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Menos feliz.

Nem infeliz, nem feliz

Uma pessoa muito feliz.

**3. Algumas pessoas, de maneira geral, são muito felizes. Elas aproveitam a vida independentemente do que esteja acontecendo, conseguindo o máximo de cada situação. Em que medida essa caracterização descreve você?**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nem um pouco.

Nem pouco, nem muito.

Muito.

**4. Algumas pessoas, de maneira geral, não são muito felizes. Embora não estejam deprimidas, elas nunca parecem tão felizes quanto poderiam ser. Em que medida essa caracterização descreve você?**

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Nem um pouco.

Nem pouco, nem muito.

Muito.