



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Ana Gabriela Abelleira Ribeiro

O Papel do *Distress* Psicológico e do Afeto na Experiência de Bem-estar em Adultos Emergentes



**Universidade do
Minho**

Escola de Psicologia

Ana Gabriela Abelleira Ribeiro

**O Papel do *Distress* Psicológico e do Afeto na
Experiência de Bem-estar em Adultos
Emergentes**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Clínica na Infância e Adolescência

Trabalho efetuado sob à orientação da

Professora Doutora Teresa Freire

Coorientação da

Professora Doutora Maria José Ferreira

Outubro
2023

Despacho RT - 31 /2019 - Anexo 3

Declaração a incluir na Tese de Doutoramento (ou equivalente) ou no trabalho de Mestrado

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença [abaixo](#) indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



**Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND**

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Agradecimentos

Chegando ao fim esta etapa quero agradecer a toda a gente que se cruzou o meu caminho e me ensinou alguma coisa.

Aos meus pais, minha madrinha, meus avós e meu irmão por me apoiarem sempre e por todas as oportunidades que vocês me proporcionaram.

Ao Jorge Guimarães por todo carinho, apoio e incentivo nos momentos mais difíceis e stressantes da minha jornada académica e pelos momentos felizes.

À Ana Jaques, Patrícia Grandinho, Diana Vieira, Zaida Gonzales, Odete Noronha, Laura Koppensteiner, Maria Lopes, Joana Rodrigues e Diana Freitas por toda ajuda no desenvolvimento do meu trabalho, partilha de conhecimento e experiências, vocês foram essenciais.

À Fernanda Guimarães, Maria Miguel Costa, Rita Sarsfield, Marina Scholze e Jean Vilariño pela amizade, carinho, apoio e bons momentos durante todo meu percurso universitário

À minha orientadora Professora Doutora Teresa Freire e à minha coorientadora Professora Doutora Maria José Ferreira, pela orientação, paciência, conhecimento partilhado e disponibilidade durante a realização do meu trabalho.

Por fim, à toda a Equipa de Investigação em Desenvolvimento Positivo e Funcionamento Ótimo.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração do presente trabalho académico e confirmo que não recorri à prática de plágio nem a qualquer forma de utilização indevida ou falsificação de informações ou resultados em nenhuma das etapas conducente à sua elaboração.

Mais declaro que conheço e que respeitei o Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

Universidade do Minho, 16 de outubro de 2023

Ana Gabriela Abelleira

(Ana Gabriela Abelleira Ribeiro)

O Papel do *Distress* Psicológico e do Afeto na Experiência de Bem-estar em Adultos Emergentes

Resumo

Este estudo investiga a relação entre o *distress* psicológico e o bem-estar em adultos emergentes, considerando também a influência do afeto positivo e negativo nessa relação. Utiliza uma abordagem multidimensional para avaliar o bem-estar, incorporando o modelo PERMA, que inclui cinco dimensões: Emoções Positivas, Envolvimento, Relacionamentos, Significado e Realização. Os resultados evidenciam correlações significativas entre o *distress* psicológico e a redução nas emoções positivas, indicando que níveis mais altos de sofrimento psicológico estão associados a uma menor experiência de emoções positivas. Além disso, o afeto positivo correlacionou-se fortemente com as dimensões de bem-estar, sublinhando a sua importância para um maior envolvimento emocional, relacionamentos significativos, sentido na vida e realização pessoal. O *distress* psicológico afetou negativamente várias dimensões do bem-estar, incluindo envolvimento em atividades, percepção de significado na vida, qualidade dos relacionamentos e realização de metas pessoais. Este estudo destaca a necessidade de abordar tanto o *distress* psicológico quanto o afeto negativo e positivo ao desenvolver estratégias de intervenção e apoio para adultos emergentes, visando promover uma vida satisfatória e saudável durante esta fase de transição para a vida adulta.

Palavras-chave: adultos emergentes, bem-estar, *distress* psicológico, PERMA.

The Role of Psychological Distress and Affect in the Experience of Well-being in Emerging Adults

Abstract

This study explores the relationship between psychological distress and well-being in emerging adults, considering the influence of both positive and negative affect. Employing a multidimensional approach to assess well-being, it incorporates the PERMA model, encompassing five dimensions: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment. The findings reveal significant correlations between psychological distress and a decrease in positive emotions, suggesting that higher levels of psychological distress are associated with a lesser experience of positive emotions. Furthermore, positive affect strongly correlated with well-being dimensions, emphasizing its relevance for increased emotional engagement, meaningful relationships, life purpose, and personal fulfillment. Psychological distress negatively impacted various dimensions of well-being, including engagement in activities, perception of life's meaning, quality of relationships, and personal goal achievement. This study underscores the importance of addressing psychological distress, negative and positive affect when developing intervention strategies and support systems for emerging adults, aiming to promote a satisfactory and healthy life during this transitional phase into adulthood.

Keywords: emerging adults, PERMA, psychological distress, well-being,.

Índice

Introdução.....	9
Distress Psicológico na Adulterz Emergente.....	9
Bem-Estar na Adulterz Emergente	10
Bem-Estar Subjetivo e Psicológico	10
Modelo PERMA: Uma Abordagem Holística	11
Bem-Estar: Escala PERMA- <i>Profiler</i>	12
Objetivos.....	12
Metodologia.....	13
Participantes	13
Instrumentos/Medidas	13
Questionário sociodemográfico.....	13
Escala PERMA- <i>Profiler</i> Portuguesa.....	13
Escala PANAS-VRP	14
Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens (EADS-21).....	14
Procedimento.....	15
Estratégia de Análise de Dados.....	15
Resultados	16
Análises Introdutórias	16
Regressão Hierárquica.....	20
Discussão.....	23
Limitações, Sugestões para Estudos Futuros e Conclusão	25
Referências Bibliográficas	27
Anexos.....	31

Índice das Tabelas

Tabela 1. Correlações entre as variáveis inseridas no estudo.....	19
Tabela 2. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Emoções Positivas (P)	20
Tabela 3. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Envolvimento (E).....	20
Tabela 4. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Relacionamentos (R).....	21
Tabela 5. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Significado (M).....	22
Tabela 6. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Realização (A).....	22
Tabela 7. Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras do valor total da média PERMA	23

Introdução

A adultez emergente é um termo introduzido pelo psicólogo Jeffrey Arnett no seu estudo "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties" (2000). Este é um período que abrange dos 18 aos 25/29 anos, considerado uma fase de transição entre a adolescência e a vida adulta, marcada pela introdução e estabilização em papéis sociais que serão parte integrante da vida adulta (Rindfuss, 1991; Arnett, 2010).

Jeffrey Arnett (2004) propôs cinco dimensões distintas relacionadas com os estados psicológicos na adultez emergente: (1) Exploração de identidade, que envolve explorar diferentes formas de vida e autoconhecimento; (2) Experimentação, um período otimista em que o indivíduo se envolve na experimentação de várias oportunidades; (3) Sentimento de estar no meio-termo, traduzindo a incerteza dos jovens à medida que atravessam a transição para a vida adulta, não se sentindo mais adolescentes, mas também não totalmente adultos; (4) Negatividade, que reflete a instabilidade típica da adultez emergente, incluindo sentimentos de sobrecarga e inquietação; (5) Autoenfoque, que representa a experiência de autonomia e liberdade pessoal.

Distress Psicológico na Adultez Emergente

Os estudos nesta área indicam que a adultez emergente está associada a taxas mais altas de depressão, ansiedade e stress quando comparada às outras fases da vida (Arnett, 2000; Schulenberg et al., 2004). Este grupo enfrenta múltiplas transições simultâneas, como o início da carreira, a procura da independência financeira e o estabelecimento de relações íntimas, o que pode intensificar os níveis de stress e mal-estar. Schulenberg e colegas (2004) observam o *distress* psicológico nesta população, um estado de sofrimento e aflição mental causada por diversos fatores, incluindo situações stressantes, problemas emocionais e desafios. Para os adultos emergentes, esse estado pode ser atribuído à pressão para decisões cruciais, à falta de estabilidade no trabalho e relacionamentos, à incerteza sobre o futuro e ao desafio de definir uma identidade adulta.

Níveis elevados de emoções negativas podem representar um fator de risco para o desenvolvimento do *distress* psicológico. O acúmulo e a intensificação destas emoções negativas podem levar a um aumento na experiência de sofrimento, afetando negativamente o bem-estar e a saúde mental (Galinha et al., 2014). Além disso, altos níveis de afeto negativo estão correlacionados com sintomas de ansiedade, depressão e stress, que são componentes do *distress* psicológico. A persistência destes sintomas pode levar a dificuldades na vida quotidiana, bem como impactar negativamente os relacionamentos interpessoais, a qualidade de vida e interferir em diversas áreas do funcionamento

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

psicossocial (Ribeiro et al., 2004). Assim, a compreensão destes fatores é crucial para apoiar esta faixa etária de forma adequada, possibilitando o desenvolvimento de estratégias de intervenção e apoio eficazes.

Bem-Estar na Adulter Emergente

Para minimizar os efeitos negativos do *distress* psicológico, é essencial averiguar fatores protetores que possam fortalecer a capacidade dos adultos emergentes de lidar de forma saudável e adaptativa com os desafios da transição para a vida adulta. Neste sentido, o bem-estar surge como um recurso significativo, podendo atuar como uma força protetora, fornecendo apoio e fortalecendo os indivíduos na sua capacidade de enfrentar as adversidades e exigências desta etapa (Arnett, 2000).

Bem-Estar Subjetivo e Psicológico

A investigação na área do bem-estar baseia-se em dois conceitos filosóficos: o Hedonismo e a Eudemonia. A abordagem hedônica caracteriza a felicidade como a obtenção de prazer e a prevenção da dor, sendo uma experiência baseada na avaliação do indivíduo sobre eventos agradáveis ou desagradáveis (Diener, 1984). Por contraste, a perspectiva eudemônica centra-se no desenvolvimento humano, na superação dos desafios existenciais, e contempla várias dimensões do funcionamento psicológico (Keyes et al., 2002). O principal modelo hedônico é o Bem-estar Subjetivo (SWB), composto por três dimensões: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo (Diener, 1984; Diener et al., 1985). Este modelo visa compreender a forma como as pessoas se sentem e se avaliam cognitivamente nas suas vidas (Diener, 1984). Por outro lado, o modelo eudemônico dá maior foco ao Bem-estar Psicológico (PWB) (Ryff, 1989), que integra seis elementos: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, maestria, propósito na vida e crescimento pessoal (Ryff & Keyes, 1995). Apesar das divergências sobre a natureza do bem-estar, os investigadores concordam com a sua multidimensionalidade (Diener et al., 2018; Roscoe, 2009; Ryff & Keyes, 1995).

Os indivíduos que experimentam bem-estar psicológico têm menor probabilidade de desenvolver *distress* psicológico durante a transição para a vida adulta (Schulenberg et al., 2004). Os adultos emergentes que mantêm um alto nível de bem-estar subjetivo tendem a vivenciar emoções positivas, a ter uma visão mais otimista do futuro e a lidar de forma mais eficaz com os desafios e adversidades que enfrentam (Diener, 2009). Este sentimento de bem-estar subjetivo pode atuar como um fator protetor contra o desenvolvimento do *distress* psicológico, reduzindo a probabilidade de manifestação de sintomas de ansiedade, depressão e stress (Ryff & Keyes, 1995; Wissing & Van Eeden, 2002). Assim, promover o bem-estar é fundamental na prevenção do *distress* psicológico e na promoção da saúde mental dos adultos emergentes.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Em 2002, o psicólogo Martin Seligman apresentou a sua teoria da Felicidade Autêntica, defendendo que o bem-estar é composto por três elementos principais: Emoções Positivas, Envolvimento e Significado. Segundo o autor, se um indivíduo obtivesse uma pontuação elevada nessas três dimensões, experienciaria uma grande satisfação com a vida e alcançaria a felicidade, integrando uma perspectiva hedônica e eudemônica do bem-estar (Henderson & Knight, 2012).

No entanto, ao reconhecer algumas limitações na sua teoria, Seligman, no seu livro *Flourish* (2011), expandiu o seu modelo, originando a Teoria do Bem-Estar, ao adicionar duas novas dimensões: Relacionamentos (positivos) e Realização. Assim, o bem-estar passou a ser considerado um constructo multifatorial composto por cinco dimensões mensuráveis, resultando no acrónimo PERMA.

Modelo PERMA: Uma Abordagem Holística

O modelo PERMA destaca-se de outras abordagens pelo seu enfoque holístico e integrado, considerando tanto o bem-estar psicológico como o bem-estar subjetivo. Em vez de se focar exclusivamente num único aspeto, como a procura pela felicidade ou a ausência de sintomas negativos, o modelo PERMA divide o bem-estar em 5 categorias, cada uma abordando diversas dimensões que contribuem para uma vida plena e significativa.

Este modelo é uma medida multidimensional de *flourishing*. O estado de *flourishing*, também conhecido como florescimento ou prosperidade, é de extrema importância, pois está associado a diversos benefícios na vida de uma pessoa. Engloba diferentes aspetos que contribuem para uma vida mais gratificante e significativa. Indivíduos que se encontram em estado de *flourishing* experienciam com maior frequência emoções positivas e têm uma visão mais otimista do futuro (Keyes, 2002), o que resulta em maior satisfação com a vida e um maior sentido de bem-estar subjetivo.

Além disso, o estado de *flourishing* está relacionado a uma melhor saúde mental e maior resiliência psicológica. Pessoas que vivenciam o *flourishing* tendem a apresentar níveis mais baixos de depressão, ansiedade e stresse, além de possuírem uma maior capacidade de lidar com adversidades e desafios da vida (Huppert & So, 2013).

A primeira dimensão do modelo PERMA é a presença de Emoções Positivas (P), que correspondem à felicidade hedônica e aos sentimentos de prazer, diversão e alegria (Seligman, 2011; Fredrickson, 2001). A segunda é o Envolvimento (E), resultado do sentimento de participação plena em atividades ou interações que trazem envolvimento. Este estado também é conhecido como *flow* (Csikszentmihalyi, 1990; Schaufeli et al., 2006).

Os Relacionamentos (R) também desempenham um papel crucial no bem-estar, proporcionando sentimento de conexão e de significado (Butler & Kern, 2016). O Significado (M) refere-se a ter um

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

propósito de vida e entender que as nossas ações têm importância, e contribuem para a saúde física, satisfação e autorrealização (Seligman, 2002; Ryff et al., 2004; Steger et al., 2008; Steger, 2012). Por fim, a Realização (A) envolve o esforço pessoal para alcançar metas e desenvolver competências, estando relacionada com o bem-estar subjetivo (Coffey et al., 2014; Seligman, 2011). Estes elementos em conjunto formam um modelo abrangente para promover o bem-estar e o *flourishing* humano.

Bem-Estar: Escala PERMA-Profiler

No presente estudo, com o propósito de as múltiplas dimensões e aspetos do bem-estar, recorreu-se a versão portuguesa da escala PERMA-Profiler (Alves et al., 2023), baseada da escala de Butler & Kern (2016), por sua vez derivada do modelo PERMA proposto por Martin Seligman (2011). Devido a abrangência da escala em questão, esta nos permite avaliar diferentes aspetos do bem-estar em uma única medida, com uma pontuação geral da escala e em cada uma das categorias. Isso torna o processo de avaliação mais eficiente e facilita a compreensão das diferentes dimensões do bem-estar que podem estar a afetar os adultos emergentes. Butler e Kern (2016) enfatizam que relacionamentos saudáveis e significativos proporcionam conexão e apoio social, que são fatores protetores contra o *distress* psicológico. A realização pessoal também é fundamental, pois ajudam os adultos emergentes a encontrar propósito e significado na vida, direcionando suas energias para metas e objetivos que são importantes para eles (Ryan & Deci, 2000). Dessa forma, o bem-estar e o *flourishing* desempenham um papel essencial na prevenção do *distress* psicológico, fortalecendo a saúde mental e emocional dos adultos emergentes durante a transição para a vida adulta.

Objetivos

Em suma, considerando a importância que o bem-estar tem no desenvolvimento dos indivíduos fundamental perceber de que forma as variáveis em estudo impactam na experiência do bem-estar e o *flourishing* em adultos emergentes.

Este estudo tem por base dois objetivos:

1. Analisar a relação entre o bem-estar, avaliado pelo valor total do PERMA-Profiler e suas subescalas, com as dimensões de Depressão, Ansiedade, Stress, Afeto Negativo e Afeto Positivo.
2. Identificar e analisar quais variáveis do *distress* psicológico, Afeto Negativo e Afeto Positivo atuam como preditores do bem-estar, medido pelo valor total do PERMA-Profiler e suas subescalas.

Metodologia

Participantes

De modo a garantir a fiabilidade dos resultados obtidos, definiram-se como critérios de inclusão a necessidade dos participantes: 1) pertencerem à fase do desenvolvimento da adultez emergente (18-29 anos); 2) terem nacionalidade portuguesa; 3) residirem em território português; 4) terem o português como língua materna.

Assim, no presente estudo participaram inicialmente 332 pessoas, das quais foram eliminadas 127, por não cumprirem os critérios de inclusão do estudo. Terminados estes procedimentos de seleção, a amostra final do estudo foi constituída por 205 jovens portugueses, sendo 159 indivíduos do género Feminino (77.6%) e 46 indivíduos do género Masculino (22.4%). Os participantes têm idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos ($M = 21.74$; $DP = 2.16$), residem em Portugal e tem o português como língua nativa. Desta amostra 199 são solteiros (97.1%) e 6 estão em uma União de Facto ou Casados (2.9%). 149 destes jovens encontram-se na categoria Estudante (72.7%), 20 em Estudante Trabalhador (9.8%), 30 em Trabalhador (14.6%) e 6 identificam-se em “Outro” (2.9%). Dados relacionados ao último nível de ensino finalizado mostram que, 2 participantes citaram o Ensino Básico (1.0%), 99 o Ensino Secundário (48.3%), 85 a Licenciatura (41.5%), 18 o Mestrado (8.8%) e 1 o Doutoramento (0.5%).

Instrumentos/Medidas

Questionário Sociodemográfico

Incluía questões referentes a: idade, nacionalidade, língua materna, país de residência, género, estado civil, habilitação escolar e ocupação atual.

Escala PERMA-Profiler Portuguesa (Alves et al., 2023; Butler & Kern, 2016)

Escala composta por 23 itens, organizados em 7 subescalas constituídas por 3 itens cada (P- emoções positivas; E- envolvimento; R- relacionamentos; M- significado; A- realização; N- emoções negativas; H- saúde física) e 2 itens individuais (solidão e felicidade). As perguntas são medidas através de uma escala de *Likert* de 11 pontos, que variam entre 0 (“nunca”, “péssimo”, “de modo nenhum” e “nada”) a 10 (“sempre”, “excelente” e “completamente”). Os resultados são calculados através da média dos itens que compõe cada fator e as pontuações indicam o perfil de *flourishing* psicológico, o nível de bem-estar geral, a emoção negativa, a saúde física e a solidão do indivíduo.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Os valores originais da consistência interna da escala *PERMA-Profiler* Portuguesa apresentam boa consistência interna avaliada com alfa de *Cronbach* que varia de .78 a .83. Além disto, foram observadas boas consistências internas nas subescalas: Emoções Positivas ($\alpha = .82$), Envolvimento ($\alpha = .76$), Relacionamentos ($\alpha = .77$), Significado ($\alpha = .78$) e Realização ($\alpha = .87$).

Neste estudo a consistência interna da escala *PERMA-Profiler* Portuguesa é $\alpha = .89$, o que indica uma boa consistência interna. Além disto, neste estudo os alfas de *Cronbach* para as subescalas foram: Emoções Positivas ($\alpha = .89$), Envolvimento ($\alpha = .67$), Relacionamentos ($\alpha = .88$), Significado ($\alpha = .94$) e Realização ($\alpha = .81$).

Escala PANAS-VRP (Galinha et al., 2014; Watson et al., 1988).

Esta escala pretende medir o Afeto Positivo (AP) e o Afeto Negativo (AN), que se referem a dimensões que representam a experiência afetiva dos indivíduos. O AP reflete o bem-estar e as emoções positivas (composto pelos itens entusiasmado, inspirado, determinado, interessado e ativo), e o AN caracteriza-se pelo mal-estar subjetivo e emoções negativas (composto pelos itens assustado, amedrontado, atormentado, nervoso e culpado). Para a realização do questionário, aos participantes era apresentada à seguinte pergunta “Indique em que medida sentiu cada uma destas emoções em geral na sua vida”, à qual respondiam numa escala *Likert* de 5 pontos (1= nada ou muito ligeiramente; 2= um pouco; 3= moderadamente; 4= bastante e 5= extremamente).

A Escala PANAS-VRP apresenta boa consistência interna no estudo original, avaliada com o alfa de *Cronbach* para a subescala de AP ($\alpha = .86$) e para a subescala de AN ($\alpha = .89$). Neste estudo a consistência interna para subescala AP é $\alpha = .81$ e para a subescala de AN é $\alpha = .88$.

Escala de Ansiedade, Depressão e Stress de 21 itens (EADS-21) (Ribeiro et al., 2004; Lovibond & Lovibond, 1995).

Este é um instrumento que propõe abranger a totalidade dos sintomas de ansiedade (*arousal* psicológico, consciência subjetiva de afeto ansioso e tendências de fuga ou evitação) e depressão (baixo afeto positivo, desesperança, desvalorização da vida, autodepreciação e inércia), que satisfizessem padrões elevados de critérios psicométricos, e que fornecessem uma discriminação máxima entre os dois construtos. A EADS-21, é composta por 21 itens que relacionados a sintomas de Ansiedade, Depressão e Stress medidos através de uma escala de *Likert* de 4 pontos (0= não se aplicou nada a

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

mim; 1=aplicou-se a mim algumas vezes; 2= aplicou-se a mim de muitas vezes; 3=aplicou-se a mim a maior parte das vezes). É pedido ao participante que indique o quanto cada questão se aplica à experiência vivida durante o período da última semana.

A escala EADS-21 original apresenta consistência interna, avaliada com o alfa de *Cronbach* de .85 para a subescala de Depressão, .74 para a subescala de Ansiedade e .81 para a subescala de Stress. Neste estudo a consistência interna da subescala de Depressão é $\alpha = .92$, da subescala de Ansiedade é $\alpha = .90$, e subescala de Stress é $\alpha = .90$.

Procedimento

Os participantes foram testados uma única vez, preenchendo as escalas online através do link gerado pela plataforma *Qualtrics*, que pode ser acedido por telemóvel, computador ou tablet. O link para o questionário foi divulgado nas redes sociais, grupos académicos e enviado através do e-mail académico para os estudantes da Universidade do Minho, com o objetivo de recrutar participantes do grupo-alvo do estudo.

Foi apresentado aos participantes foram apresentados ao consentimento informado que deveria ser preenchido antes do início do preenchimento do protocolo, garantindo a participação voluntária, permissão para utilização dos dados para o estudo e confidencialidade dos mesmos. Em seguida, foi apresentado o questionário sociodemográfico. Caso o participante não se enquadrasse na faixa etária estabelecida, era encaminhado para o final do protocolo. Se o participante cumprisse os critérios estabelecidos, a investigação continuava para os seguintes passos.

Após a seleção dos participantes, foi pedido que estes respondessem as seguintes escalas: Questionário Sociodemográfico; *PERMA-Profilier* (Alves et al., 2023); *PANAS-VRP* (Galinha et al., 2014), *EADS-21* (Ribeiro et al., 2004). Estas eram apresentadas de forma aleatorizada de forma a minimizar o viés de ordem.

Este estudo obteve o parecer positivo (CEICSH 047/2023) da Comissão de Ética para a investigação em Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Minho.

Análises Estatísticas

Após a recolha dos dados, estes foram analisados com o auxílio do software de análise estatística *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences - versão 28.0)*. Foi realizada inicialmente uma análise descritiva em relação aos dados sociodemográficos e frequências da amostra obtida, após isto foi feita análises preliminares para cada variável em estudo, em termos de média e desvio padrão.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Foi também calculado os coeficientes de correlação de *Pearson* de forma a analisar as relações entre as variáveis do estudo. Por fim, de maneira a explorar a relação entre os preditores (VI) “género, idade, depressão, ansiedade, stress, afeto positivo e afeto negativo” e as subescalas do bem-estar PERMA (VD) “Emoções Positivas, Envolvimento, Relacionamentos, Significado e Realização”, utilizou-se o modelo de regressão hierárquico. No primeiro bloco foram inseridas as variáveis sociodemográficas como género e idade, no segundo bloco inseriu-se as medidas de ansiedade, depressão e stress e no terceiro as medidas de afeto positivo e negativo.

Resultados

Análises Introdutórias

Esta amostra foi composta por um total de 205 respostas, destas foi possível observar as variáveis dos domínios *PERMA-Profiler*, como as Emoções Positivas ($M = 6.53$; $DP = 1.844$), o Envolvimento ($M = 6.83$; $DP = 1.603$), os Relacionamentos ($M = 7.06$; $DP = 2.047$), o Significado ($M = 6.60$; $DP = 2.227$) e a Realização ($M = 6.68$; $DP = 1.651$). Assim como, a pontuação total do *PERMA-Profiler* ($M = 94.73$; $DP = 22.39$). No que refere ao *distress* psicológico, destaca-se os sintomas de depressão ($M = 0.96$; $DP = 0.746$), ansiedade ($M = 0.86$; $DP = 0.745$), stress ($M = 1.32$; $DP = 0.728$) e afeto negativo ($M = 2.69$; $DP = 0.929$). Ademais, também foi medido o afeto positivo ($M = 3.54$; $DP = 0.656$).

Com base nos resultados dos coeficientes de correlação de *Pearson* apresentados na Tabela 1, observamos que níveis mais elevados de Depressão ($r = -.619$, $p < .001$), Ansiedade ($r = -.405$, $p < .001$), Stress ($r = -.455$, $p < .001$), e Afeto Negativo ($r = -.435$, $p < .001$) estão associados a níveis mais baixos na subescala de Emoções Positivas (P). Estas quatro variáveis apresentam uma correlação moderada negativa com a variável P, indicando que à medida que a depressão, ansiedade, stress e afeto negativo aumentam, as Emoções Positivas tendem a diminuir, e vice-versa.

Por outro lado, a presença de níveis mais altos de Afeto Positivo ($r = 0,619$, $p < .001$) está correlacionada a níveis mais altos na subescala de Emoções Positivas (P). Esta correlação moderada positiva sugere que à medida que as emoções positivas aumentam, o afeto positivo também apresenta um aumento correspondente.

Níveis superiores de Depressão ($r = -.414$, $p < .001$), Ansiedade ($r = -.258$, $p < .001$), Stress ($r = -.298$, $p < .001$), e Afeto Negativo ($r = -.193$, $p < .01$) correlacionam-se com níveis inferiores na subescala de Envolvimento (E). Existe uma correlação moderada e negativa entre estas quatro variáveis

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

e E. Isto indica que, à medida que a depressão, ansiedade, stress e afeto negativo aumentam, as Emoções Positivas tendem a diminuir, e vice-versa.

Por contrapartida, a presença de níveis mais elevados de Afeto Positivo ($r = .648, p < .001$) está associada a níveis mais altos na subescala de Envolvimento (E). Esta relação moderada e positiva indica que à medida que as emoções positivas se intensificam, o envolvimento emocional também cresce proporcionalmente.

Níveis mais altos de Depressão ($r = -.390, p < .001$), Ansiedade ($r = -.201, p < .01$), Stress ($r = -.226, p = .01$) e Afeto Negativo ($r = -.247, p < .001$) estão relacionados a níveis mais baixos da subescala Relacionamentos (R). À medida que os níveis de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo aumentam, observa-se uma correlação moderada e negativa com a variável R, indicando uma tendência de redução nas emoções positivas e vice-versa.

Todavia, presença de níveis mais altos do Afeto Positivo ($r = .491, p < .001$) está relacionado a níveis mais altos da subescala Relacionamento (R). Este padrão de correlação moderada positiva indica que, à medida que as emoções positivas se intensificam, o envolvimento emocional também se eleva de maneira proporcional.

Valores mais elevados de Depressão ($r = -.577, p < .001$), Ansiedade ($r = -.337, p < .001$), Stress ($r = -.386, p < .001$) e Afeto Negativo ($r = -.308, p < .001$) estão relacionados a níveis mais baixos da subescala Significado (M). Com o aumento dos níveis de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo, pode-se notar uma correlação negativa moderada com a variável M, sugerindo uma tendência de diminuição nas emoções positivas e vice-versa.

Por outro lado, a presença de níveis mais altos do Afeto Positivo ($r = .637, p < .001$) está relacionado a níveis mais altos da subescala Significado (M). A correlação moderada positiva indica que, à medida que as emoções positivas crescem, o envolvimento emocional também aumenta de forma proporcional.

Valores mais altos de Depressão ($r = -.421, p < .001$), Ansiedade ($r = -.225, p < .01$), Stress ($r = -.241, p < .001$) e Afeto Negativo ($r = -.186, p < .01$) estão relacionados a níveis mais baixos da subescala Realização (A). Ao aumentarem os níveis de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo, observa-se uma correlação negativa moderada com a variável A, apontando para uma possível redução nas emoções positivas e vice-versa.

No entanto, a presença de níveis mais altos do Afeto Positivo ($r = .649, p < .001$) está relacionado a níveis mais altos da subescala Realização (A). A correlação é moderadamente positiva, o que sugere

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

que, à medida que as emoções positivas se intensificam, o envolvimento emocional também se eleva de maneira correspondente.

Por fim, observa-se que níveis mais altos de Depressão ($r = -.567, p < .001$), Ansiedade ($r = -.332, p < .01$), Stress ($r = -.373, p < .001$) e Afeto Negativo ($r = -.320, p < .01$) estão relacionados a níveis mais baixos da média geral da escala *PERMA-Profilier* (PERMA total). À medida que os níveis de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo aumentam, é possível observar uma correlação negativa e moderada com a variável PERMA total, sinalizando uma propensão à diminuição das emoções positivas e reciprocamente.

Entretanto, a presença de níveis mais altos do Afeto Positivo ($r = .708, p < .001$) está relacionado a níveis mais altos da média geral da escala *PERMA-Profilier* (PERMA total). Essa correlação positiva e moderada sugere que, à medida que as emoções positivas ganham intensidade, o envolvimento emocional acompanha esse aumento de maneira proporcional.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Tabela 1

Correlações entre as variáveis inseridas no estudo.

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 – Idade	1												
2 – Género	.021	1											
3 – Emoções Positivas (P)	.021	-.017	1										
4 – Envolvimento (E)	-.030	.074	.723**	1									
5 – Relacionamentos (R)	-.046	-.120	.740**	.569**	1								
6 – Significado (M)	.149*	-.056	.573**	.663**	.573**	1							
7 – Realização (A)	.074	-.063	.503**	.731**	.503**	.695**	1						
8 – PERMA total	.044	-.049	.913**	.850**	.798**	.882**	.832**	1					
9 –Depressão	-.52	-.042	-.619**	-.414**	-.390**	-.577**	-.421**	-.567**	1				
10 –Ansiedade	-.082	-.154	-.405**	-.258**	-.201**	-.337**	-.225**	-.332**	.714**	1			
11 –Stress	-.039	-.190**	-.455**	-.298**	-.226**	-.386**	-.241**	-.373**	.761**	.811**	1		
12 – Afeto positivo	.047	-.083	.619**	.648**	.491**	.637**	.649**	.708**	-.393**	-.184**	-.211**	1	
13 – Afeto negativo	-.057	-.122	-.435**	-.193**	-.247**	-.308**	-.186**	-.320**	.557**	.638**	.555**	-.024	1

* $p < .01$ ** $p < .001$

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Regressão Hierárquica

Conforme observado na Tabela 2, o modelo de regressão hierárquica para Emoções Positivas (P) mostra que a Depressão e o Afeto Negativo são considerados preditores negativos das Emoções Positivas. Por outro lado, o Afeto Positivo é considerado um preditor positivo das Emoções Positivas.

Este modelo final explica 60.9% da variância.

Tabela 2

Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Emoções Positivas (P).

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SE	β	B	SEB	β
Idade	.018	.060	.021	-.006	.047	-.007	-.022	.038	-.026
Gênero	-.076	.310	-.017	-.164	.253	-.037	-.067	.204	-.015
Depressão				-1.627	.222	-.658**	-.754	.197	-.305**
Ansiedade				.196	.244	.079	.421	.208	.170*
Stress				-.064	.272	-.025	-.202	.219	-.080
Afeto negativo							-.636	.120	-.320**
Afeto positivo							1.422	.142	.506**
R ² (Ajust. R ²)	.001 (-.009)			.388 (372)			.609 (.595)		
F para mudança em R ²	.074			41.898			55.611		

*p<.05; **p<.001

Conforme observado na Tabela 3, o modelo de regressão hierárquica para Envolvimento (E) indica que o Afeto Positivo e o Gênero são considerados preditores positivos de Envolvimento. Sendo assim, ser do gênero feminino está associado a níveis mais elevados desta variável.

O modelo 3 explica 47.7% da variância.

Tabela 3

Análise de regressão hierárquica para as variáveis preditoras da subescala Envolvimento (E).

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SE	β	B	SEB	β
Idade	-.024	.052	-.032	-.037	.048	-.050	-.053	.038	-.071
Gênero	.288	.269	.075	.270	.254	.071	.414	.205	.108*
Depressão				-1.040	.223	-.484**	-.244	.198	-.114

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Ansiedade		.178	.245	.083	.134	.209	.062
Stress		.032	.274	.015	-.107	.220	-.048
Afeto negativo					-.205	.120	-.119
Afeto positivo					1.501	.142	.615**
R ² (Ajust. R ²)	.007 (-.003)		.182 (.161)		.477 (.458)		
F para mudança em R ²	.667		14.179		55.667		

*p<.05; **p<.001

Conforme observado na tabela 4, o modelo de regressão hierárquica para Relacionamentos (R) mostra que a Depressão e o Afeto Negativo são considerados preditores negativos de Relacionamentos; por outro lado, o Afeto Positivo é considerado preditor positivo de Relacionamentos.

Este modelo final explica 33.4% da variância.

Tabela 4

Análise de regressão hierárquica para as variáveis predictoras da subescala Relacionamentos (R).

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β
Idade	-.041	.066	-.043	-.057	.061	-.060	-.072	.055	-.076
Género	-.585	.342	-.119	-.558	.324	-.114	-.461	.295	-.094
Depressão				-1.410	.284	-	-.616	.285	-.224*
						.514**			
						*			
Ansiedade				.238	.312	.087	.403	.302	.147
Stress				.200	.349	.071	.073	.318	.026
Afeto negativo							-.519	.173	-.235**
Afeto positivo							1.327	.205	.425***
R ² (Ajust. R ²)	.016 (-.007)			.184 (.163)			.334 (.311)		
F para mudança em R ²	1.679			13.591			22.279		

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Conforme observado na tabela 5, o modelo de regressão hierárquica para Significado (M) revela que o Afeto Positivo e a Idade são considerados preditores positivos para o Significado. Ou seja, à medida que a idade do participante aumenta, os níveis de Significado também aumentam. Por outro lado, a Depressão é considerada um preditor negativo de Significado.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

O modelo 3 explica 56.2% da variância.

Tabela 5

Análise de regressão hierárquica para as variáveis predictoras da subescala Significado (M).

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SE	β	B	SEB	β
Idade	.155	.071	.150*	.130	.058	.127*	.112	.049	.109*
Género	-.317	.370	-.060	-.341	.311	-.064	-.193	.260	-.036
Depressão				-2.037	.273	-.682***	-1.084	.251	-.363***
Ansiedade				.425	.300	.142	.482	.266	.161
Stress				.033	.335	.011	-.128	.280	-.042
Afeto negativo							-.411	.153	-.171**
Afeto positivo							1.706	.181	.503***
R ² (Ajust. R ²)	.026 (.016)			.364 (.348)			.562 (.547)		
F para mudança em R ²	2.670			35.254			44.614		

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Conforme observado na tabela 6, o modelo de regressão hierárquica para Realização (A) nos mostra que a Depressão é considerada um predictor negativo de Realização. Por outro lado, o Afeto Positivo é considerado um predictor positivo de Realização.

Este modelo final explica 46.7% da variância.

Tabela 6

Análise de regressão hierárquica para as variáveis predictoras da subescala Realização (A).

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SE	β	B	SEB	β
Idade	.058	.053	.076	.044	.049	.057	.028	.040	.037
Género	-.254	.276	-.064	-.209	.258	-.053	-.071	.213	-.018
Depressão				-1.258	.227	-.569**	-.471	.205	-.213*
Ansiedade				.183	.249	.083	.158	.218	.071
Stress				.266	.279	.117	.129	.229	.057
Afeto negativo							-.232	.148	-.130

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Afeto positivo			1.469	.125	.584**
R ² (Ajust. R ²)	.010 (.000)	.200 (.180)	.467 (.448)		
F para mudança em R ²	.987	15.823	49.138		

*p<.05; **p<.001

Conforme observado na tabela 7, o modelo de regressão hierárquica para o valor total da média PERMA mostra-nos que a Depressão e o Afeto Negativo são considerados preditores negativos desse valor. Por outro lado, o Afeto Positivo é considerado um preditor positivo do valor total da média PERMA.

Este modelo final explica 62.9% da variância.

Tabela 7

Análise de regressão hierárquica para as variáveis predictoras do valor total da média PERMA

Variáveis	Modelo 1			Modelo 2			Modelo 3		
	B	SEB	β	B	SEB	β	B	SEB	β
Idade	.462	.727	.045	.205	.600	.020	-.019	.452	-.002
Género	-2.657	3.760	-.050	-2.768	3.194	-.052	-1.014	2.409	-.019
Depressão				-20.562	2.803	-.685*	-8.836	2.325	-.294*
Ansiedade				3.399	3.080	.113	4.390	2.463	.146
Stress				1.462	3.444	.048	-.495	2.594	-.016
Afeto negativo							-5.488	1.677	-3.873*
Afeto positivo							20.765	1.417	12.381*
R ² (Ajust. R ²)	.004 (-.005)			.337 (.320)			.629 (.615)		
F para mudança em R ²	.443			33.223			77.472		

*p<.001

Discussão

A presente investigação teve como principal propósito entender como as variáveis em estudo impactam na experiência do bem-estar e do estado de *flourishing* na população de adultos emergentes.

O primeiro objetivo foi analisar de que forma o bem-estar medido pelo valor total do PERMA-*Profiler* e de suas subescalas relacionam-se com as dimensões de depressão, ansiedade, stress, afeto negativo e positivo.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Inicialmente, é crucial destacar a presença de uma relação significativa entre o *distress* psicológico, expresso por meio de sintomas de depressão, ansiedade, stress, e a redução nas emoções positivas. Esta descoberta é consistente com estudos anteriores que também identificaram uma correlação negativa entre o *distress* psicológico e o bem-estar, indicando que níveis mais altos de sofrimento psicológico estão associados a uma menor experiência de emoções positivas (Keyes, 2005; Watson et al., 1988).

Além disso, os resultados demonstraram uma forte correlação positiva entre o afeto positivo e as dimensões de bem-estar PERMA, sugerindo que experimentar emoções positivas está intrinsecamente ligado ao envolvimento emocional, relacionamentos significativos, sentido na vida e realização pessoal (Fredrickson, 2001; Diener & Chan, 2011). Este resultado reforça a importância do afeto positivo como um indicador vital do bem-estar subjetivo e psicológico.

Ademais, o *distress* psicológico também está associado a outras dimensões do bem-estar. Por exemplo, altos níveis de *distress* psicológico foram associados a uma menor sensação de envolvimento em atividades e em interações, bem como a uma diminuição na percepção de significado de vida (Keyes, 2002). Este padrão reforça a ideia de que a presença de sintomas de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo pode prejudicar vários aspectos do bem-estar, levando a uma menor qualidade de vida.

Relativamente à subescala de Relacionamentos mostram que o *distress* psicológico está relacionado a uma redução na qualidade dos relacionamentos interpessoais (Barefoot et al., 2001). Isso está em consonância com pesquisas que destacam a influência negativa do sofrimento psicológico nas relações sociais e sua capacidade de diminuir a conexão com os outros.

Além disso, a subescala de Realização também foi afetada pelo *distress* psicológico, indicando que sintomas de depressão, ansiedade, stress e afeto negativo podem interferir na busca e realização de metas pessoais (Ciarrochi et al., 2007). Este resultado é crucial, pois aponta que o *distress* psicológico não apenas impacta o bem-estar emocional, mas também pode prejudicar a capacidade dos indivíduos de alcançar seus objetivos e sentir-se realizados.

Os resultados gerais do PERMA total, que representam uma avaliação global do bem-estar com base nas cinco dimensões, mostraram que o *distress* psicológico está inversamente relacionado ao bem-estar geral. Quanto maior o *distress* psicológico, menor é a avaliação global do bem-estar (Seligman, 2011). Por outro lado, o afeto positivo apresentou uma forte correlação positiva com o bem-estar geral, destacando sua importância como um componente-chave para o florescimento e uma vida satisfatória.

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

Os resultados obtidos através da análise das correlações entre as variáveis oferecem *insights* valiosos sobre como os aspectos psicológicos fundamentais estão interligados nesta fase de transição para a vida adulta.

O segundo objetivo foi analisar quais variáveis do *distress* psicológico e do Afeto Negativo e Positivo são preditoras do bem-estar medido pelo valor total do PERMA-*Profiler* e de suas subescalas.

Para isto, foi realizada a análise de regressão hierárquica. Esta revelou que o afeto positivo é um preditor significativo da subescala Emoções Positivas, Envolvimento, Relacionamentos, Significado, Realização e com o valor total da média do PERMA-*Profiler*. Isso ressalta a importância de promover e cultivar emoções positivas para otimizar as várias dimensões do bem-estar em adultos emergentes. Por outro lado, o afeto negativo mostrou-se como um preditor negativo nas Subescalas Emoções Positivas, Significado, Relacionamento e valor total da média do PERMA-*Profiler*, podendo aumentar o desenvolvimento do mal-estar subjetivo e emoções negativas (Galinha et al., 2014).

Os sintomas, depressão e ansiedade, do *distress* psicológicos também mostraram-se preditores negativos do bem-estar. O preditor depressão apresentou uma relação negativa com as emoções positivas, relacionamentos, significado, realização e valor total da média do PERMA-*Profiler*. E a ansiedade apresentou uma relação negativa com as emoções positivas. Por outro lado, o sintoma stress não mostrou ser preditor de nenhuma subescala do PERMA-*Profiler* e nem do valor da média total.

A variável Idade também apresenta uma influência significativa, sendo um preditor positivo da subescala significado, o que sugere um possível amadurecimento na forma como os adultos emergentes atribuem significado às suas experiências à medida que envelhecem. Essa descoberta destaca a importância de considerar a maturidade emocional e cognitiva ao abordar o bem-estar em diferentes faixas etárias, já que em estudos como o de Hansen & Blekesaune (2022) é possível observar que o envelhecimento e a experiência do bem-estar subjetivo são diretamente proporcionais.

Além disso, a variável Gênero também desempenha um papel importante, já que está é um preditor positivo da subescala Envolvimento. Este resultado sugere que mulheres apresentaram níveis mais altos de Envolvimento em atividades, indicando uma possível tendência de maior investimento emocional e participação ativa na vida cotidiana. Essa diferença de gênero destaca a necessidade de abordagens de intervenção que tenham em conta as especificidades e demandas de ambos os sexos na promoção do bem-estar (Matud et al., 2021).

Essas descobertas têm implicações significativas para o desenvolvimento de estratégias de intervenção e apoio para adultos emergentes. É essencial abordar não apenas os sintomas do *distress* psicológico, mas também promover o aumento do afeto positivo. Isso pode ser alcançado por meio de

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

intervenções que visem melhorar o envolvimento em atividades significativas, cultivar relacionamentos saudáveis, buscar propósito e significado de vida e estabelecer metas realistas e alcançáveis (Layous et al., 2011).

Em resumo, este estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada da interação entre o *distress* psicológico, o afeto positivo e as várias dimensões do bem-estar em adultos emergentes. Reconhecer e abordar essas interconexões é fundamental para promover a saúde mental e o *flourishing*.

Limitações, Sugestões para Estudos Futuros e Conclusão

Apesar dos méritos deste estudo, é importante reconhecer as suas limitações. Primeiramente, a amostra utilizada mostrou uma limitada heterogeneidade, uma vez que a maioria dos participantes são género feminino (77.6%) e estudantes (72.7%). Em estudos futuros seria vantajoso recolher dados de uma amostra mais alargada e equilibrada em termos de género, níveis de escolaridade e situação profissional/académica. Ampliar a amostra para incluir uma variação mais abrangente desses parâmetros permitiria uma análise mais holística e representativa dos resultados.

Além disso, é relevante considerar a possibilidade de viés de desejabilidade social, dado o carácter de autorrelato da pesquisa. Os participantes podem ter respondido de maneira a apresentar-se de forma mais favorável (Diener et al., 1985), o que pode influenciar as respostas e a validade dos resultados. Sendo assim sugere-se a aplicação de uma medida de desejabilidade social de modo a controlar mais eficazmente esta dimensão.

Para estudos futuros seria interessante uma investigação mais detalhada em relação a influência do género e da idade na experiência do bem-estar. A análise desses fatores poderá proporcionar insights valiosos sobre como as nuances associadas a diferentes faixas etárias e identidades de género, que moldam a vivência do bem-estar subjetivo (Matud et al., 2021).

Em suma, tendo em conta estes resultados, podemos concluir que tanto o *distress* psicológico quanto o afeto negativo tem influência negativa na experiência do bem-estar e *flourishing*. Por outro lado, o afeto positivo tem influência positiva nestas experiências.

Considerando a importância do bem-estar como um fator protetor e um recurso significativo na capacidade de lidar com as adversidades e no desenvolvimento de competências importantes para a adultez emergente, espera-se que este estudo contribua e impulse o desenvolvimento de futuras investigações nesta área. De forma a favorecer o aprimoramento da saúde e do bem-estar dos adultos emergentes.

Referências bibliográficas

- Almeida-Rosero, M., Palmer, S., & Gouveia, M. J. (2023). Psychometric Properties of the Portuguese Version of The PERMA-Profilers. *Trends in Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s43076-023-00261-3>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Arnett, J. J. (2010). Emerging Adulthood(s). In *Oxford University Press eBooks* (pp. 255–275). <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195383430.003.0012>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576.
[https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)00080-7)
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J., & Gmel, G. (2016). Emerging Adulthood: A Time of Changes in Psychosocial Well-Being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400.
<https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Brummett, B. H., Barefoot, J. C., Siegler, I. C., Clapp-Channing, N. E., Lytle, B. L., Bosworth, H. B., Williams, R. B., & Mark, D. B. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic Medicine*, 63(2), 267–272.
<https://doi.org/10.1097/00006842-200103000-00010>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The perma-profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.001>
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2014). A Multi-Study examination of Well-Being Theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187–211.
<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9590-8>

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: the psychology of optimal experience. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/publication/224927532_Flow_The_Psychology_of_Optimal_Experience
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.54>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In *Social indicators research series* (pp. 11–58). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live Longer: Subjective Well-Being Contributes to health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.218>
- Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). *Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal*. *Psicologia*, 28(1), 53-65. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v28i1.622>
- Hansen, T., & Blekesaune, M. (2022). The age and well-being “paradox”: a longitudinal and multidimensional reconsideration. *European Journal of Ageing*, 19(4), 1277–1286. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00709-y>
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196–221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual Framework for defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110 (3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- IBM Corporation (2021). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0. Armonk, NY: IBM Corporation
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.73.3.539>

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-u](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-u)
- Matud, M. P., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I., Fortes, D., & Díaz, A. (2021). Gender Differences in Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 1001–1017. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09943-5>
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). CONTRIBUIÇÃO PARA o ESTUDO DA ADAPTAÇÃO PORTUGUESA DAS ESCALAS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO e STRESS (EADS) DE 21 ITENS DE LOVIBOND e LOVIBOND. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229–239. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/6910/2/81876.pdf>
- Ribeiro, J. L., Pereira, A., Freitas, R., & Ribeiro, J. P. (2004). Perceived Emotional Intelligence, Subjective Well-being, and Perceived Stress in Police Officers. *Psychology, Health & Medicine*, 9(3), 371–378 <https://doi.org/10.1080/1354850042000234842>
- Rindfuss, R. R. (1991). The Young Adult Years: Diversity, Structural Change, and Fertility. *Demography*, 28(4), 493–512. <https://doi.org/10.2307/2061467>
- Roscoe, L. (2009). Wellness: A Review of Theory and Measurement for Counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87(2), 216–226. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00570.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359(1449), 1383–1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>
- Schulenberg, J. E., Bryant, A., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(04). <https://doi.org/10.1017/s0954579404040167>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(04). <https://doi.org/10.1017/s0954579404040015>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. *Free Press*. <https://books.google.com.br/books?hl=pt>

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES

PT&lr=&id=3L0BCCoFMRgC&oi=fnd&pg=PR11&dq=seligman,+M.+E.+P.+(2002).+Authentic+Happiness:+Using+the+New+Positive+Psychology+to+Realize+Your+Potential+for+Lasting+Fulfillment.%C2%A0&ots=_1DQbgeKf1&sig=2WN3O2YsxpEu1w10YsGhrKH7Pzo#v=onepage&q&f=false

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a new understanding of happiness and well-being - and how to achieve them*. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BB05760567>

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (pp. 165–184). Routledge/Taylor & Francis Group. https://books.google.com.br/books?hl=pt-PT&lr=&id=RHV_ioSkIJEC&oi=fnd&pg=PP2&dq=the+human+quest+for+meaning&ots=HMWQ8QOoMR&sig=7kRNf5IT703u2UpKg8ynL9W_dUs#v=onepage&q=the%20human%20quest%20for%20meaning&f=false

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality, 76*(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

Wissing, M. P., & Van Eeden, C. (2002). Empirical clarification of the nature of psychological Well-Being. *South African Journal of Psychology, 32* (1), 32–44. <https://doi.org/10.1177/008124630203200105>

O PAPEL DO *DISTRESS* PSICOLÓGICO E DO AFETO NA EXPERIÊNCIA DE BEM-ESTAR EM ADULTOS EMERGENTES



Universidade do Minho

Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 047/2023

Título do projeto: *O papel do distress psicológico e do afeto na experiência de bem-estar em adultos emergentes*

Equipa de Investigação: Ana Gabriela Abelleira Ribeiro (IR), Mestrado em Psicologia Clínica da Infância e Adolescência, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professora Doutora Teresa Freire (Orientadora), Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professora Doutora Maria José Ferreira (Orientadora), Universidade Lusófona do Porto

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado *O papel do distress psicológico e do afeto na experiência de bem-estar em adultos emergentes*.

Os documentos apresentados revelam que o projeto obedece aos requisitos exigidos para as boas práticas na investigação com humanos, em conformidade com as normas nacionais e internacionais que regulam a investigação em Ciências Sociais e Humanas.

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto nos termos apresentados no Formulário de Identificação e Caracterização do Projeto, que se anexa, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

A Vice-Presidente da CEICSH

Assinado por: **Cristina Maria Moreira Flores**
Num. de identificação: 12028714
Data: 2023.08.04 15:49:11+01'00'

(Cristina Maria Moreira Flores)

Anexo: Formulário de identificação e caracterização do projeto