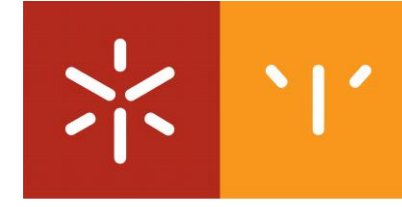




**A Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo
em Jovens Universitários**

Maria Cristina Faria Alves de Brito

UMinho | 2022



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria Cristina Faria Alves de Brito

**A Solidão e o Funcionamento
Psicológico Positivo em
Jovens Universitários**

Outubro de 2022



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria Cristina Faria Alves de Brito

**A Solidão e o Funcionamento
Psicológico Positivo em
Jovens Universitários**

Dissertação de Mestrado
Mestrado em Psicologia Aplicada

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Teresa Freire

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

Quanto mais se vive, mais acumulam-se as razões para a nossa gratidão. Aos 59 anos, tenho, pois, muito a agradecer, principalmente diante do desafio de um mestrado, 34 anos após completar minha licenciatura.

Em primeira instância, e não poderia ser diferente, agradeço aos meus pais, que embora não estejam mais perto de mim, sempre me incentivaram em meus estudos e muito lutaram para que eu os concluísse. A eles, minha gratidão e amor eterno.

Agradeço ao meu marido, que há 42 anos incentiva-me os esforços de crescimento pessoal, ao meu filho, por ajudar a custear meu mestrado e pelo seu carinho, assim como à minha filha.

Minha profunda gratidão à minha orientadora, Professora Teresa Freire, pela sua paciência frente às minhas dificuldades e à sua orientação firme e objetiva, ajudando-me a superar os obstáculos deste desafio acadêmico.

Agradeço ainda, ao suporte estatístico oferecido pelo meu cunhado, Pedro Luis do N. Silva que, do Brasil, ofereceu seu conhecimento e didática à minha compreensão, na elaboração desta tese.

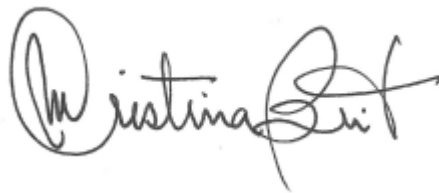
A Portugal, por fim, terra dos meus pais e à Universidade do Minho, por favorecerem esta nova etapa na minha vida, na qual meu coração transborda da mais pura... gratidão.

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.

Braga, 10 de Outubro de 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Cristina Faria', written in a cursive style. The signature is positioned above a horizontal line.

(Maria Cristina Faria Alves de Brito)

A Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo em Jovens Universitários

Resumo

O presente estudo teve objetivos exploratórios, buscando verificar possíveis associações entre a Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo, ligado ao Bem-Estar Psicológico, numa amostra de 340 jovens universitários entre 18 e 25 anos ($M = 20,79$, $DP = 2,01$), em Portugal. Além dos constructos principais já citados, incluímos outros, dentro do referencial teórico da Psicologia Positiva, voltados ao Bem-Estar Subjetivo, como Satisfação com a Vida e Afetos Positivos e Negativos e também o construto da Regulação Emocional em suas duas dimensões, Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional, a fim de aumentar a abrangência de nossa exploração. Nossas análises estatísticas incluíram análise descritiva e busca de um melhor modelo adaptado de regressão linear múltipla, na previsão da Solidão percebida, através de um conjunto de variáveis previsoras correspondentes às dimensões psicológicas já referidas.

Como resultado principal, obtivemos um modelo de regressão linear múltipla bem ajustado aos dados, em que apenas as dimensões: Afetos Positivos, do construto Afetos Positivos e Negativos e a dimensão Reavaliação Cognitiva, ligada ao construto Regulação Emocional, não se revelaram significantes para serem incluídas no nosso modelo, que conseguiu explicar uma proporção razoável (46,3%) da variação da Solidão frente a dimensões psicológicas, apresentadas como variáveis predictoras significativas.

Palavras-Chave: Solidão, Funcionamento Psicológico Positivo, Jovens Universitários

Loneliness and Positive Psychological Functioning in University Students

Abstract

The present study had exploratory objectives, seeking to verify possible associations between Loneliness and Positive Psychological Functioning, linked to Psychological Well-Being, in a sample of 340 university students between 18 and 25 years old ($M = 20.79$, $SD = 2.01$), in Portugal. In addition to the main constructs already mentioned, we included others, within the theoretical framework of Positive Psychology, aimed at Subjective Well-Being, such as Satisfaction with Life and Positive and Negative Affects and also the construct of Emotional Regulation in its two dimensions, Cognitive Reassessment and Emotional Suppression, in order to increase the scope of our exploration. Our statistical analyzes included a descriptive analysis and the search for a better adapted model of multiple linear regression, in the prediction of perceived loneliness, through a set of predictor variables corresponding to the aforementioned psychological dimensions.

As a main result, we obtained a multiple linear regression model well adjusted to the data, in which only the dimensions: Positive Affects, of the Positive and Negative Affects construct and the Cognitive Reappraisal dimension, linked to the Emotional Regulation construct, were not significant to be included. in our model, which managed to explain a reasonable proportion (46.3%) of the Loneliness variation in relation to psychological dimensions, presented as significant predictor variables.

Keywords: Loneliness, Positive Psychological Functioning, Young University Students

Índice

Enquadramento Teórico.....	9
1. A Solidão.....	9
2. A Psicologia Positiva – O Bem-Estar.....	10
2.1 Bem-Estar Psicológico – O Funcionamento Psicológico Positivo.....	11
2.2 O Bem-Estar Subjetivo – A Satisfação com a Vida e os Afetos Positivos e Afetos Negativos.....	12
3. A Regulação Emocional.....	12
4. Os jovens universitários.....	13
Objetivos.....	13
Método	14
1. Amostra.....	14
2. Instrumentos	15
2.1. Escala da Solidão da UCLA	15
2.2. Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – EFPP (Positive Psychological Functioning Scale)	16
2.3. Escala de Satisfação com a Vida - SWLS (Satisfaction with Life Scale)	16
2.4. Escala de Afetos Positivos e Negativos - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule).16	
2.5. Questionário sobre Regulação Emocional - QRE (Emotion Regulation Questionnaire)	17
3. Procedimento	17
4. Análises Estatísticas.....	18
5. Resultados.	19
5.1. Das análises descritivas	19
5.2. Das análises preditivas.....	22
6. Discussão.	28
7. Limitações e Investigações futuras	29
Referências.....	31

Índice de Figuras

Figura 1. Contexto de nosso estudo exploratório, quanto aos constructos envolvidos.	14
Figura 2. Contextualização teórica dos instrumentos utilizados no nosso estudo	15
Figura 3. Gráfico P-P plot Normal de Regressão de resíduos padronizados.....	26

Índice de Tabelas

Tabela 1. Correlações, utilizando-se o coeficiente de Spearman.....	18
---	----

Tabela 2. Correlações, utilizando-se o coeficiente de Pearson.....	18
Tabela 3. Médias do escore de Solidão, por sexo e situação de residência	19
Tabela 4. Médias do escore do Funcionamento Psicológico Positivo (global), por sexo e situação de residência	19
Tabela 5. Teste t – 1ª. Comparação - Médias Solidão: mulheres moram sós _ acompanhadas	20
Tabela 6. Teste T – 2ª. Comparação - Médias Solidão: homens moram sós _ acompanhadas.....	20
Tabela 7. Teste T – 3ª. Comparação - Médias Solidão: mulheres _ homens_tot.....	21
Tabela 8. Teste T – 4ª. Comparação - Médias FPP: mulheres moram sós _ acompanhadas.....	21
Tabela 9. Teste T – 5ª. Comparação - Médias FPP: homens moram sós _ acompanhados.....	21
Tabela 10. Teste T – 6ª. Comparação - Médias FPP: mulheres _ homens_tot.	22
Tabela 11. Resumo da construção do melhor modelo ajustado de regressão.....	23
Tabela 12. Resumo do nosso modelo ajustado de regressão quanto às dimensões psicológicas	24
Tabela 13. Correlações entres as variáveis do MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla).	24
Tabela 14. Tabela Estatísticas de Resíduos.....	25
Tabela 15. Tabela de diagnóstico entre casos: presença de 1 outlier.....	26
Tabela 16. Tabela de coeficientes do MRLM - (Modelo de Regressão Linear Múltipla).....	26

Índice dos Anexos

Anexo 1. Parecer da Comissão de Ética da Universidade do Minho.....	37
---	----

A Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo em jovens universitários

Enquadramento Teórico

1. A Solidão

“Eu costumava pensar que a pior coisa da vida era acabar sozinho. Não é. A pior coisa da vida é acabar com pessoas que fazem você se sentir sozinho.” (Robin Williams, ator, 2009).

A solidão é experienciada pelo ser humano em qualquer lugar que habite. Seu âmago é a insatisfação em relação ao relacionamento social. (Neto, 1989)

Um dos primeiros mais aprofundados estudos sobre a solidão foi-nos trazido pelo sociólogo americano Robert S. Weiss (1973), que descreveu a solidão como uma resposta natural do indivíduo a certas situações, não devendo ser vista como uma forma de fraqueza. Em trabalho pioneiro, Weiss (1973), conceitua a solidão como “isolamento social percebido”, um estado que descreveu como uma “doença crônica, torturante, sem características redentoras”. Delineou então, formas distintas de solidão: o isolamento emocional e o isolamento social, capazes de gerar sentimentos de vazio, ansiedade, solidão e marginalização. Essa discrepância leva, então, à experiência negativa de se sentir sozinho e/ou à angústia e disforia de se sentir socialmente isolado, mesmo quando entre familiares ou amigos.

A solidão é, pois, sinônimo de isolamento social percebido, não de isolamento social objetivo. As pessoas podem viver vidas relativamente solitárias e não se sentirem sozinhas e, inversamente, podem viver uma vida social ostensivamente rica e se sentirem sozinhas. (Hawkley & Cacioppo, 2010). Segundo Peplau e Perlman (1982), solidão é uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relacionamentos sociais de uma pessoa é significativamente deficiente, em quantidade ou qualidade, numa situação em que o indivíduo considere não ter controle sobre a mesma.

A natureza da espécie humana é fundamentalmente social, ou seja, a qualidade do relacionamento tem muita importância. Requeremos não apenas a presença de outros, mas a presença de outros que nos valorizem, em quem possamos confiar e com quem possamos nos comunicar, planejar e trabalhar juntos para sobrevivermos, prosperarmos e cuidarmos suficientemente da prole, caso haja (Cacioppo & Patrick, 2008). Essa necessidade pode ser útil, pois motiva-nos à renovação das ligações sociais quando estamos a vivenciar a solidão como sentimento negativo.

2. A Psicologia Positiva – O Bem-Estar

Nosso referencial teórico baseia-se na Psicologia Positiva. Contextualizando-a historicamente, destacamos a Segunda Guerra Mundial como um “divisor de águas” em relação às diretrizes adotadas pela Psicologia. Antes da 2ª. Grande Guerra, a psicologia tinha como missão primeira, a cura da doença mental, depois, tornar a vida

das pessoas mais produtiva e gratificante e, finalmente, identificar e nutrir o talento. Após a 2ªGG, porém, o foco principal da psicologia passa a ser a cura da doença mental e o estudo dos aspectos patológicos do ser humano. Isso deveu-se à necessidade de cuidar dos soldados que lutaram na guerra e por isso, as pesquisas em psicopatologia ganharam destaque e a atenção de diversos autores, mas o que trouxe tantos benefícios por um lado, como a descoberta da cura ou tratamento de pelo menos 14 patologias, fez por outro lado, com que os outros pontos de importância fossem preteridos. (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Em 1998, quando Martin Seligman assumiu o cargo de presidente da American Psychological Association (APA), o movimento da Psicologia Positiva teve início, começando a desenvolver pesquisas quantitativas que visavam a promoção de uma mudança no foco da Psicologia contemporânea. Mudar o foco, de uma quase exclusiva reparação dos aspectos negativos da vida, da patologia e da reparação do dano, para a construção de qualidades positivas ou virtudes, dando atenção aos aspectos sadios do desenvolvimento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2009). Segundo Seligman, (2002) o que foi aprendido ao longo de 70 anos, é que o modelo de doença não nos aproxima da prevenção dos graves problemas que afetam a saúde mental. Em verdade, os grandes avanços na prevenção vêm de uma perspectiva focada na construção sistemática de competências e não na correção de fraquezas. Destaca ainda, que existem pontos humanos fortes que atuam como amortecedores contra a doença mental: coragem, visão de futuro, otimismo, habilidade interpessoal, fé, ética de trabalho, esperança, honestidade, perseverança, capacidade de fluxo e discernimento, para citar alguns. Grande parte da tarefa de prevenção no séc XXI é criar uma ciência da força humana, cuja missão é compreender e aprender a fomentar estas virtudes nos jovens (Seligman, 2002).

Seligman & Csikszentmihalyi (2014) descreveram a psicologia positiva como: "Uma ciência de experiência subjetiva positiva, traços individuais positivos e instituições positivas que promete melhorar a qualidade de vida e prevenir as patologias que surgem, quando a vida é percebida estéril e sem sentido". Ryff e Singer (2003) afirmam que o funcionamento positivo humano é mais evidente em contextos de mudanças significativas repletas de situações de risco e de adversidades. Masten (2001) cita a resiliência, importante aspecto estudado pela Psicologia Positiva, fenômeno comum e presente no desenvolvimento de qualquer ser humano, sendo seu estudo importante para o entendimento das forças humanas que muitas vezes, apenas são reconhecidas, nos momentos adversos por que passamos. Em 2012, com o lançamento de seu livro *Florescer*, Seligman inicia uma mudança no objeto da Psicologia Positiva: no início, em 2002, quando lançou o livro *Felicidade Autêntica*, buscava-se a felicidade; já em 2012, o termo empregado é: bem-estar, termo que tem uma aceitação maior nos meios científicos e resume melhor a proposta desse objeto central de estudo. A Psicologia Positiva passa então, a ser

definida como a ciência que investiga o constructo do bem-estar. Em suas palavras: "O bem-estar é uma combinação de sentir-se bem, engajado e efetivamente com bons relacionamentos e realização".

O bem-estar é reconhecido, então, amplamente, como principal componente de uma vida saudável, e tem sido alvo do interesse de filósofos desde a Antiguidade (Diener, Scollon, Lucas, 2009). O estudo sobre o bem-estar começa com duas tradições filosóficas gregas distintas, mas interligadas: a da hedonia e a da eudaimonia (Freire, Zenhas, Tavares, & Iglésias, 2013).

2.1 O Bem-Estar Psicológico – O Funcionamento Psicológico Positivo

Dentro da perspectiva eudaimônica/Aristotélica, em que a felicidade é vista como o produto de uma vida com propósito, em direção à autorrealização e a ideais de crescimento pessoal, de aperfeiçoamento contínuo e de atualização do potencial humano (Ryan & Deci, 2001), em 1989, em um esforço para entender as facetas da saúde mental, Ryff propôs um modelo multidimensional de funcionamento ótimo, que inclui seis variáveis, agrupadas em um fator de segunda ordem, que ela identificou como Bem-Estar Psicológico. As variáveis foram: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio ambiental, propósito na vida e crescimento pessoal.

Todas essas variáveis são recursos-chave (Hobfoll, 2002). A descoberta dos recursos sugere que as pessoas são adaptáveis. Elas usarão os recursos que têm para resolver as dificuldades da vida e alcançar seus objetivos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

E, com base no conceito de "recursos" preconizado por Hobfoll (1989, 2002), na sua Teoria de Conservação de Recursos (COR Theory), em que as pessoas se esforçam para obter, manter e proteger os recursos (Merino, & Privado, 2015), Merino e Privado desenvolveram, em 2015, a Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP), que se compõe de características positivas da personalidade que: 1) têm valor em si mesmas pois se associam a resultados favoráveis para o indivíduo; 2) permitem uma melhor adaptação ao meio, à mudança e promovem o progresso individual para a realização de objetivos pessoais e à satisfação de necessidades; 3) são maleáveis ao meio, podem ser aprendidas, embora também sejam estáveis (Oliveira, Merino, Privado & Almeida, 2017).

São elas: autoestima (avaliação global positiva acerca de si mesmo e da sua vida), resiliência (capacidade para superar a adversidade e crescer com a experiência), curiosidade (interesse em descobrir e adquirir novas aprendizagens e conhecimentos), otimismo (crença generalizada e estável de um futuro positivo, capacidade para ver o lado positivo das coisas), autonomia (autodeterminação, autogoverno, autoconfiança), vitalidade (sentir-se ativo, com entusiasmo e energia), domínio do meio (capacidade para gerir e monitorizar eficazmente as atividades e exigências da vida diária), propósito na vida (estabelecer e procurar alcançar objetivos pessoais que dão sentido e orientação à vida), humor

(encontrar sentido de humor em muitas e variadas situações), desfrute (identificar e desfrutar de experiências diárias positivas), e criatividade (originalidade, flexibilidade cognitiva) (Oliveira, Merino, Privado & Almeida, 2017).

2.2 O Bem-Estar Subjetivo – A Satisfação com a vida e os Afetos Positivos e Afetos Negativos

A perspectiva da hedonia define o bem-estar como obtenção de prazer e evitamento de sofrimento, buscando a satisfação a curto prazo (Ryff, 1989; Waterman, 1984). É o bem-estar subjetivo, que se encontra em níveis elevados nos indivíduos que experienciam muitas emoções positivas e poucas emoções negativas, assim sentindo-se satisfeitos com as suas vidas (Diener, 2000).

Atualmente existem vários estudos que afirmam que o conceito de bem-estar subjetivo é composto por uma componente cognitiva – a satisfação com a vida - e uma componente emocional caracterizada pelo equilíbrio entre afetos positivos e afetos negativos, relatados pelo indivíduo (Diener, 2000; Diener, Suh, Lucas e Smith, 1999; Albuquerque e Tróccoli, 2004).

O afeto positivo reflete o quanto uma pessoa sente-se entusiasmada, ativa e alerta, enquanto o afeto negativo diz respeito à angústia, insatisfação e estados de humor aversivos, como raiva, culpa, desgosto e medo (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Esses estados, porém, são momentâneos (Diener, 1995). Já os principais domínios da satisfação com a vida são: trabalho, família, lazer, grupo social em que o indivíduo está inserido e até mesmo o próprio self (senso de si mesmo).

Nos estudantes universitários, traduzirá ainda, o sentimento de pertencimento à instituição e ao curso, o relacionamento com os outros e a percepção de suporte social, estando naturalmente associado com a felicidade e o bem-estar, mas também a sintomas de stress, ansiedade e outras psicopatologias (Antaramian, 2017; Barrantes-Brais & Ureña-Bonilla, 2015; Zanon, 2017; Çivitci, 2015).

3. A Regulação Emocional

As emoções ocorrem quando o indivíduo percebe um estímulo e o avalia como significativo. (Gross, 2002). Desta forma, as emoções implicam num conjunto de mecanismos comportamentais e cognitivos que impactam, ao mesmo tempo, a maneira como o indivíduo percebe os desafios e as oportunidades do meio, sendo levado a acionar algumas estratégias de regulação emocional, a fim de agir em conformidade com a situação (Gross, 2002).

A Regulação Emocional, pode se dar em vários níveis, seja na sua intensidade, duração ou magnitude (Gross & Thompson, 1997; Thompson, 1994), e as estratégias de regulação emocional mais estudadas, segundo o modelo da regulação emocional desenvolvido por Gross, & John, (2003), são: a

reavaliação cognitiva e a supressão emocional.

A reavaliação cognitiva envolve mudar o significado da situação negativa, de uma forma que altere o seu impacto emocional. Já observado que o uso dessa estratégia permite a experiência de mais emoções positivas e menos emoções negativas, melhorando o funcionamento emocional e interpessoal, diminuindo a sintomatologia depressiva, aumentando a satisfação com a vida, o otimismo e a autoestima.

Relativamente ao bem-estar psicológico, permite maiores níveis de crescimento pessoal, autoaceitação, objetivos de vida melhor definidos e maior autonomia (Gross & John, 2003).

Os efeitos positivos da regulação emocional são vários, sendo percebidos em níveis distintos da vida (Nelis et al., 2011), como o nível inter e intrapessoal (Southam-Gerow, 2013). Mas não só; para Gross & Levenson (1997) e outros autores, a regulação de emoções está associada à saúde mental, à qualidade das relações interpessoais (Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005), à promoção da autoconfiança, da produtividade e mesmo da saúde física (Mikolajczak, Tran, Brotheridge & Gross, 2009).

4. Os jovens universitários

O Ensino Superior, pela novidade de experiências e desafios que oferece, é um contexto privilegiado de desenvolvimento psicossocial do jovem adulto (Almeida, 2007).

Também no processo de transição e de adaptação ao meio universitário, o jovem adulto está em plena fase de desenvolvimento psicológico, em meio a desafiantes processos de construção da sua identidade e conquista da autonomia. O ingresso no ensino superior representa para vários alunos, a primeira saída de casa, o afastamento dos pais, familiares e amigos, o confronto com um meio académico bastante desconhecido, com algumas situações que podem ser pouco integrativas, como a praxe de entrada, por exemplo, que pode, muitas vezes, fazer com que os jovens experimentem um sentimento de solidão (Schlossberg et al., 1995). Segundo Victor & Yang (2012), a Solidão atinge seu auge na adolescência e na idade adulta jovem, sendo o papel crítico das relações com os pares neste período de vida, um fator importante.

Ao entrar na Universidade, os jovens podem também apresentarem-se mais sensíveis à solidão (Qualter et al., 2015), pois nem todos conseguem estabelecer uma relação próxima com os seus grupos de pares. Some-se a isso, o peso da responsabilidade em ter que gerir, sozinho, os recursos económicos, a frequência às aulas e o seu tempo dedicado às atividades académicas e sociais. (Almeida, 2007).

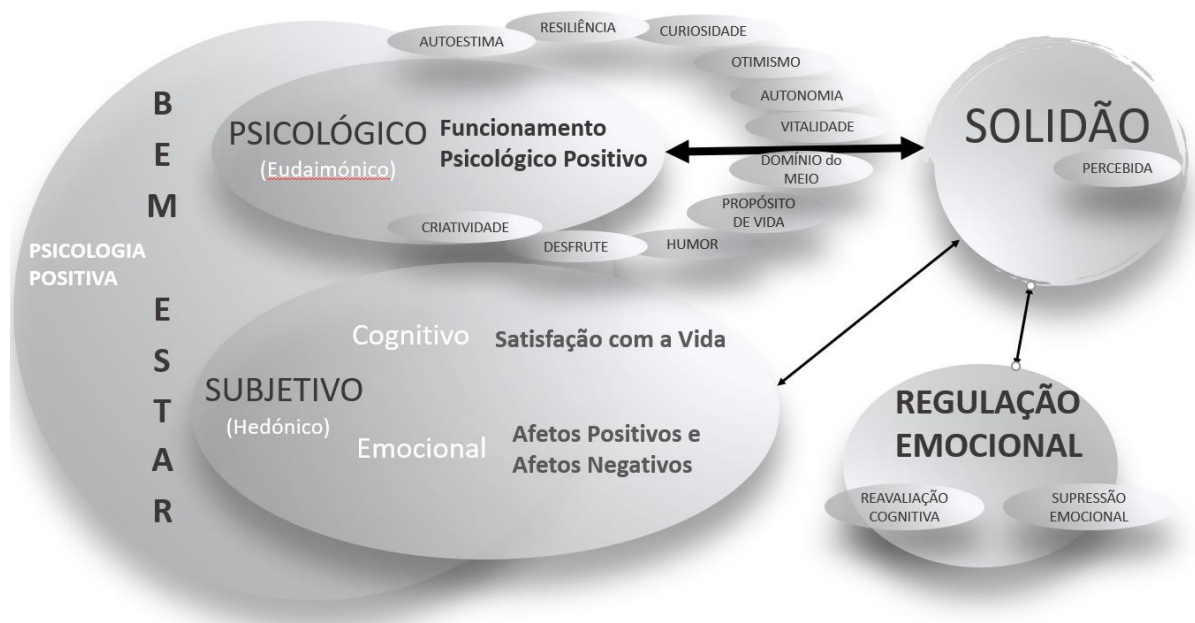
Objetivos

Com base na revisão de literatura, e realizando um estudo exploratório em torno do constructo

Solidão no âmbito da Psicologia Positiva, ainda sem muitos estudos sobre o tema, no que diz respeito a jovens universitários, nossos objetivos nesta pesquisa, são: analisar as possíveis associações entre a Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo, no que elas podem nos revelar quando junto a características particulares dos participantes, como o sexo e o fato de morarem sós ou acompanhados. Visando favorecer nosso objetivo de ampliar a perspectiva exploratória, decidimos incluir em nosso trabalho, analisar também outros constructos relativos a dimensões psicológicas, como a Satisfação com a Vida, os Afetos Positivos e Negativos, referentes ao Bem Estar Cognitivo e ainda, a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional, ambos referentes à Regulação Emocional para, por fim, buscar verificar o relacionamento entre essas variáveis/dimensões psicológicas, numa possível previsão do fenómeno Solidão junto aos jovens universitários.

Figura 1

Contexto de nosso estudo exploratório, quanto aos constructos envolvidos.



Nota. É nossa, autoria da figura 1.

Método

1. Amostra

Através de um processo de amostragem por conveniência, participaram do estudo 340 jovens estudantes de Universidade portuguesas, com idades entre os 18 e 25 anos (M 20,7; DP 2,01), sendo 80,6% do total (N=274) do sexo feminino e 19,4% (N=66) do sexo masculino.

2. Instrumentos

O protocolo de avaliação de recolha de dados incluiu um questionário com informações sociodemográficas dos participantes, aferindo as seguintes informações: género; idade; se vive sozinho ou acompanhado e ainda, cinco escalas de autorresposta. Os instrumentos usados para medição dos constructos neste estudo, foram adaptados de escalas estandardizadas existentes, usadas em estudos anteriores e validadas para a população portuguesa.

Figura 2

Contextualização teórica dos instrumentos utilizados no nosso estudo.



Nota. É de nossa autoria, a figura 2.

2.1. Escala da Solidão da UCLA

A Revised UCLA Loneliness Scale foi desenvolvida por Russell, Peplau & Cutrona, 1980, e validada para a população portuguesa por Neto, 1992. Essa escala tem apenas uma dimensão: a solidão. e avalia sentimentos subjetivos de solidão ou isolamento social. Consiste em declarações descritivas de sentimentos de solidão e não solidão.

Nesta adaptação, feita para jovens universitários portugueses, as 20 questões da escala original, passaram a 18, sendo que nove das questões foram redigidas de forma positiva (ex. “10. Sinto-me excluído.), pontuadas de 4 a 1 e nove de forma negativa (ex. “18. Há pessoas a quem posso recorrer.”), pontuadas de 1 a 4, segundo a escala Likert, variando de 1 (“Nunca”) a 4 (“Muitas vezes”), segundo a frequência percebida pelo sujeito. Os escores possíveis variam de 18 a 72, com escores mais altos

indicando maior solidão. A fiabilidade e a validade desta escala foram demonstradas para uma população portuguesa, com uma consistência interna dos itens de .81. (Neto, 1992).

2.2. Escala de Funcionamento Psicológico Positivo – EFPP (Positive Psychological Functioning Scale)

A Escala de Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) foi originalmente desenvolvida em Espanha (Merino & Privado, 2015), estando também validada para a população portuguesa (Oliveira, Merino, Privado, Almeida, 2018). Avalia o bem estar psicológico, no desenvolvimento do melhor em si mesmo, relativo à abordagem eudaimónica do bem-estar.

A EFPP é constituída por 33 itens com um formato de resposta Likert de 1 (“Discordo Totalmente”) a 5 (“Concordo Totalmente”). Os itens agrupam-se em 11 dimensões: Autonomia; Resiliência; Autoestima; Propósito na Vida; Desfrute; Otimismo; Curiosidade; Criatividade; Humor; Domínio do Meio e Vitalidade.

No seu valor global, a EFPP apresenta um alfa de .90, considerado muito satisfatório (Nunnally & Bernstein, 1994).

2.3. Escala de Satisfação com a Vida - SWLS (Satisfaction with Life Scale)

Elaborada por Denier, Emmons, Larsen, & Griffin, em 1985, utilizamos a versão portuguesa adaptada por Neto, em 1993. Esta escala é constituída por cinco itens, sendo as respostas fornecidas numa escala de tipo Likert, variando entre 1 (“Discordo Fortemente”) e 7 (“Concordo Fortemente”). Trata-se de um instrumento amplamente utilizado para a avaliação do bem-estar subjetivo, mais concretamente, a satisfação com a vida enquanto processo cognitivo, inserido na abordagem hedónica do bem-estar. A análise fatorial da versão em português da escala, mostrou que todos os itens apresentaram altas cargas fatoriais em um único fator comum e que a escala teve alta confiabilidade (Neto, 1993). A consistência interna dos itens desta escala no presente estudo situou-se em .78. O intervalo possível de pontuações é de 5 a 25, com pontuações mais altas significando maior satisfação com a vida. A sua aplicação ocorre frequentemente em conjunto com a avaliação dos afetos positivos e negativos percebidos pelo sujeito, considerados os componentes emocionais do Bem-Estar Subjetivo (Diener, 2000, 2012).

2.4. Escala de Afetos Positivos e Negativos - PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)

Elaborada por Watson, Clark e Tellegen, 1988, no nosso estudo utilizaremos a versão da PANAS, validada por Simões (1993) para a população portuguesa. Nesta validação, Simões adicionou um item à subescala Afetos Positivos e um item à subescala Afetos Negativos, por considerar que “alguns destes

itens originais não ficavam adequadamente traduzidos, em termos de conteúdo”. Assim sendo, esta versão totaliza 22 itens. As duas subescalas revelam bons índices de fidelidade, apresentando um alpha de Cronbach de .82 para os Afetos Positivos e de .85 para Afetos Negativos.

Na lista de 22 palavras, que representam diferentes sentimentos e emoções (afetos positivos e afetos negativos), o participante deve indicar o quanto experienciou esses sentimentos e emoções, na semana anterior, marcando a opção que melhor indica a sua resposta. Esta escala é constituída por cinco itens, sendo as respostas fornecidas numa escala de tipo Likert, variando de 1 (“Muito pouco ou Nada”) a 5 (“Muitíssimo”). Trata-se de um instrumento amplamente utilizado para a avaliação do bem estar subjetivo, enquanto processo afetivo, inserido na abordagem hedónica do bem-estar. Um maior bem estar revela-se pela maior presença de afetos positivos e maior ausência de afetos negativos (o escore de cada subescala vai de 11 a 55).

2.5. Questionário sobre Regulação Emocional - QRE (Emotion Regulation Questionnaire)

Elaborado por Gross e John em 2003, teve sua versão portuguesa adaptada por Vaz, F.J., Martins, C., em 2008. O Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), é uma medida de autorrelato que avalia a capacidade de regulação emocional, constituída por dez itens, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos, indo do 1 (“Discordo Totalmente”) ao 7 (“Concordo Totalmente”). Este instrumento é constituído por duas dimensões: Reavaliação Cognitiva (α Cronbach = 0,76), que integra seis itens 1, 3, 5, 7, 8 e 10 (ex., “Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro”), e Supressão Emocional (α Cronbach = 0,65), que integra quatro itens - 2, 4, 6 e 9 (ex., “Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar”). Os resultados elevados em cada uma das dimensões refletem uma maior utilização da estratégia de regulação emocional específica (Reavaliação Cognitiva, score de 6 a 42; Supressão Emocional, escore de 4 a 28).

3. Procedimento

O estudo iniciou-se com um levantamento das escalas utilizadas, em suas versões já validadas para a população portuguesa. A recolha de dados, ocorreu março de 2022, com recurso à plataforma informática Qualtrics. Trata-se de um estudo transversal, onde os participantes foram testados uma única vez. Os questionários foram realizados online, estando a participação vinculada à concordância com o consentimento informado (único consentimento necessário neste estudo), tendo os participantes tomado conhecimento do objeto de estudo, sua confidencialidade e em que consistia a sua participação. Não houve qualquer custo ou risco pela participação na investigação, nem indução a erro. Os únicos critérios

de inclusão para participação foram, serem os participantes, universitários de Universidades portuguesas, na faixa etária dos 18 aos 25 anos.

O questionário foi divulgado através de email e das redes sociais Facebook, Messenger e Whatsapp. Antes de responderem aos instrumentos, preencheram o questionário sociodemográfico. A sequência da apresentação dos instrumentos deu-se de forma randomizada.

Este estudo foi aprovado pela Comissão de Ética para as Ciências Sociais e Humanas da Universidade do Minho, conforme parecer CEICSH 013/2022, anexo 1 desta dissertação.

4. Análises Estatísticas

Para as análises estatísticas dos resultados, nos servimos do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) da IBM, versão 28.0. Em nossas análises utilizamos testes paramétricos, pois, embora os dados não apresentem uma distribuição normal (teste Kolmogorov-Smirnov), os testes paramétricos podem também manusear dados não normais sob certas condições. Neste estudo, nossa escolha baseou-se no fato de as diferenças das correlações entre as variáveis, calculadas pelos coeficientes de Spearman e Pearson não serem sido relevantes, como demonstrado nas tabelas 1 e 2, que se seguem:

Tabela 1

Correlações, utilizando-se o coeficiente de Spearman entre as escalas das variáveis do estudo

Variáveis	UCLA	EFPP	SWLS	PANAS p	PANAS n	QRE r.c.
EFPP	-,556**					
SWLS	-,607**	,740**				
PANAS p	-,477**	,710**	,571**			
PANAS n	,483**	-,487**	-,490**	-,266**		
QRE r.c.	-,282**	,477**	,413**	,284**	-,378**	
QRE s.e.	,393**	-,375**	-,401**	-,300**	,253**	-,068

Nota. UCLA=Solidão; EFPP=Funcionamento Psicológico Positivo; SWLS=Satisfação com a Vida; PANASp= Afetos Positivos; PANASn= Afetos Negativos; QREr.c=Regulação Emocional/Reavaliação Cognitiva; QREs.e.=Regulação Emocional/Supressão Emocional.

Nota: ** A correlação é significativa no nível 0,01.

Tabela 2

Correlações, utilizando-se o coeficiente de Pearson entre as escalas das variáveis do estudo

Variáveis	UCLA	EFPP	SWLS	PANAS p	PANAS n	QRE r.c.
EFPP	-,575**					
SWLS	-,622**	,755**				
PANAS p	-,457**	,717**	,593**			
PANAS n	,491**	-,512**	-,483**	-,245**		
QRE r.c.	-,314**	,499**	,428**	,288**	-,398**	

QRE s.e.	,396**	-,380**	-,403**	-,321**	,269**	-,084
----------	--------	---------	---------	---------	--------	-------

Nota. UCLA=Solidão; EFPP=Funcionamento Psicológico Positivo; SWLS=Satisfação com a Vida; PANASp= Afetos Positivos; PANASn= Afetos Negativos; QRE.c=Regulação Emocional/Reavaliação Cognitiva; QREs.e.=Regulação Emocional/Supressão Emocional.

Nota: ** A correlação é significativa no nível 0,01.

Realizamos, então, *análises descritivas* com as médias dos escores de Solidão e Funcionamento Psicológico Positivo nos grupos (homens/mulheres) e (mora só/acompanhado) e testes T, usados para comparar essas médias, com o intuito de verificar a presença de diferença significativa entre elas e, por fim, foram realizadas *análises preditivas*, buscando-se o melhor ajuste em um MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla), com o objetivo de saber quais dentre as nossas variáveis predictoras, melhor explicam a variável resposta do problema (a Solidão).

5. Resultados

5.1. Apresentam-se nas tabelas 3 e 4 a seguir, as análises descritivas da caracterização dos participantes no presente estudo, com as médias dos escores de Solidão e Funcionamento Psicológico Positivo, em referência ao sexo e ao fato de morarem sós ou acompanhados e, a partir das comparações entre essas médias, seguem-se as tabelas de 5 a 10, que incluem os testes T.

Tabela 3

Médias dos escores de Solidão, por sexo e situação de residência

Sexo		Situação de residência		
		Só	Acompanhado/a	Total só/acomp
Feminino	M	40,5	35,6	36,1
	DP	13,5	10,9	11,1
	N	26	248	274
Masculino	M	44,8	40,7	41,3
	DP	9,1	11,3	11,0
	N	10	56	66
Ambos	M			37,1
	DP			11,3
	N			340

Nota. M = Média DV= Desvio Padrão N = n° participantes

Tabela 4

Médias dos escores do Funcionamento Psicológico Positivo (global), por sexo e situação de residência

Sexo		Situação de residência		
		Só	Acompanhado/a	Total só/acomp
Feminino	M	120,4	119,7	119,7

	DP	22,4	18,5	18,9
	n	26	248	274
Masculino	M	122,3	112,6	114,0
	DP	15,6	19,6	19,2
Ambos	n	10	56	66
	M			118,6
	DP			19,1
	n			340

Nota. M = Média DV= Desvio Padrão N = n° participantes

Realização de Testes T - Comparação de médias de escores dos grupos

Tabela 5

Teste t – 1ª. Comparação - Médias Solidão: mulheres moram sós _ acompanhadas

Solidão	N	Média
mulh_sós	26	40,5
mulh_acomp	248	35,6

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig.(bilat.)
	4,9	2,3	2,14	,03

Teste de Hartley para variância igual: F = 1.444, Sig = 0,0807

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral)

O Sig < 0,05 indica evidência de que há uma diferença nas médias dos escores de Solidão, entre mulheres que moram sozinhas e as que moram acompanhadas. A média é quase cinco pontos maior para as mulheres que moram sozinhas, o que equivaleria dizer que 5 dos 18 indicadores componentes dessa escala poderiam ter aumento de um ponto nos respectivos escores, em comparação com as respostas de estudantes mulheres que vivem acompanhadas.

Tabela 6

Teste T – 2ª. Comparação - Médias Solidão: homens moram sós _ acompanhadas

Solidão	N	Média
hom_sós	10	44,8
hom_acomp	56	40,7

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig. (bilat.)
	4,1	3,80	1,08	,28

Teste de Hartley para variância igual: F = 1.542, Sig = 0,2341

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral)

Apesar da diferença de pouco mais de quatro pontos nas médias amostrais dos grupos de homens que vivem sós ou acompanhados, com essa amostra, não há evidência de diferença entre os escores médios dos dois grupos. Isso decorre do maior erro padrão da estimativa das diferenças das médias, causado pelos tamanhos de amostra bem menores observados nos dois grupos de estudantes homens, em comparação com as amostras de estudantes mulheres. Temos ainda a evidência $\text{Sig} > 0,05$.

Tabela 7

Teste T – 3ª. Comparação - Médias Solidão: mulheres _ homens _ total

Solidão	N	Média
mulh_tot	274	36,1
hom_tot	66	41,3

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig.(bilat.)
	-5,20	1,54	-3,37	,001

Teste de Hartley para variância igual: $F = 1.055$, $\text{Sig} = 0,4068$

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral)

O $\text{Sig} < 0,05$ indica evidência de que há uma diferença nas médias dos escores de Solidão entre homens e mulheres. Os estudantes homens apresentam escore médio 5,2 pontos maior que o escore médio das estudantes mulheres.

Tabela 8

Teste T – 4ª. Comparação - Médias FPP: mulheres moram sós _ acompanhadas

Func.Psic.Posit.	N	Média
mulh_sós	26	120,4
mulh_ acomp.	248	119,7

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig. (bilat.)
	,70	3,90	,18	,86

Teste de Hartley para variância igual: $F = 1.466$, $\text{Sig} = 0,0726$

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral), FPP=Funcionamento Psicológico Positivo

Quanto ao Funcionamento Psicológico Positivo com relação às estudantes mulheres que moram sós e as que moram acompanhadas, não há evidência de diferença entre os escores médios ($\text{Sig} > 0,05$).

Tabela 9

Teste T – 5ª. Comparação - Médias FPP: homens moram sós _ acompanhados

Func.Psic.Posit.	N	Média
hom_sós	10	122,3
hom_acomp.	56	112,6

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig. (bilat.)
	9,7	6,6	1,48	,14
Teste de Hartley para variância igual: F = 1.579, Sig = 0,2211				

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral)

O mesmo se verifica quanto ao Funcionamento Psicológico Positivo com relação aos estudantes do sexo masculino que moram sós e os que moram acompanhados, não havendo evidência de diferença entre os escores médios (Sig > 0,05).

Tabela 10

Teste T – 6ª. Comparação - Médias FPP: mulheres _ homens_ total

Func.Psic.Posit.	N	Média
mulh_tot	274	119,7
hom_tot.	66	114,0

Variâncias iguais assumidas	Dif.média	Erro pad.dif.	t	Sig. (bilat.)
	5,7	2,60	2,19	,03
Teste de Hartley para variância igual: F = 1.032, Sig = 0,4199				

Nota. Dif.média= Diferença média; Erro pad.dif.=Erro padrão da diferença; Sig.(bilat.)=Sig. (bilateral)

Na comparação das médias dos escores do Funcionamento Psicológico Positivo entre o total de homens e mulheres, há evidência de uma diferença entre as médias dos grupos. As mulheres apresentam quase seis pontos a mais na média do escore do FPP, estando o Sig abaixo de 0,05.

5.2. Apresentam-se as análises preditivas do ajuste de um MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla):

Para o ajuste de um MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla), é necessário determinarmos quais variáveis previsoras (que são as variáveis independentes) melhor explicam a variável resposta do problema (no nosso caso, a Solidão), ou seja, quais aquelas que melhor promovem um modelo ajustado. Dos métodos utilizados para a seleção das variáveis previsoras a serem incorporadas aos modelos de regressão, utilizamos o método "passo a passo à frente" (forward) para a realização das análises preditivas.

Nele, o critério inicia com o ajuste de um MRLS (Modelo de Regressão Linear Múltipla) utilizando as variáveis predictoras (nossas dimensões psicológicas), que são acrescentadas uma a uma, de acordo

com o R quadrado ajustado mais alto, formando a cada inserção, um novo modelo.

Com esse método foram construídos 6 modelos, conforme descrito na tabela 11, a fim de selecionarmos o mais ajustado.

Tabela 11

Resumo da construção do modelo ajustado de regressão através do método "passo a passo à frente"

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Mudança de R quadrado	Estatísticas de mudança		Durbin-Watson
					Mudança F	Sig. Mudança F	
1	,622 ^a	,387	,386	,387	213,783	<,001	
2	,659 ^b	,435	,431	,047	28,112	<,001	
3	,674 ^c	,454	,449	,019	11,928	<,001	
4	,680 ^d	,463	,456	,009	5,534	,019	
5	,684 ^e	,467	,459	,004	2,715	,100	
6	,684 ^f	,467	,458	,000	,002	,964	1,783

Nota. a. Preditores: (Constante), SWLS_Satisfação com a Vida

b. Preditores: (Constante), Satisfação com a Vida (SWLS), Afetos Negativos (PANAS Negat.)

c. Preditores: (Constante), Satisfação com a Vida (SWLS), Afetos Negativos (PANAS Negat.), Supressão Emocional (QRE)

d. Preditores: (Constante), Satisfação com a Vida (SWLS), Afetos Negativos (PANAS Negat.), Supressão Emocional (QRE),

Func.Psic.Posit.(EFPP)

e. Preditores: (Constante), Satisfação com a Vida (SWLS), Afetos Negativos (PANAS Negat.), Supressão Emocional (QRE),

Func.Psic.Posit.(EFPP), Afetos Positivos (PANAS Posit.).

f. Preditores: (Constante), Satisfação com a Vida (SWLS), Afetos Negativos (PANAS Negat.), Supressão Emocional (QRE),

Func.Psic.Posit.(EFPP), Afetos Positivos (PANAS Posit.), Reavaliação Cognitiva (QRE)

g. Variável Dependente: SOLIDÃO_UCLA

No modelo 1, incluir a Satisfação com a Vida (SWLS) como previsor, melhorou minha capacidade de prever a Solidão (UCLA) em jovens universitários, em 38,6%. Como meu valor de P (Sig mudança F) é menor que 0,05 eu posso considerar que a diferença é significativa.

Indo para o modelo 2, temos a inclusão da variável Afetos Negativos (PANAS Negat.) que, como previsor, melhorou minha capacidade de prever a Solidão (UCLA), subindo-a de 0,386 para 0,431, e o modelo 2 agora consegue explicar 43,1% da variação do escore de solidão. Como meu valor de P (Sig mudança F) é menor que 0,05 eu posso considerar que a diferença é significativa.

No modelo 3, temos a inclusão da variável Supressão Emocional (QRE) que como previsor, melhorou minha capacidade de prever a Solidão subindo-a de 0,431 para 0,449, e o modelo 3 agora consegue explicar 44,9% da variação do escore de solidão. Como meu valor de P (Sig mudança F) é menor que 0,05 eu posso considerar que a diferença é significativa.

No modelo 4, temos a inclusão da variável Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) que como

previsor, melhorou minha capacidade de prever a Solidão, subindo-a de 0,449 para 0,456, e o modelo 4 agora, consegue explicar 45,6% da variação do escore de solidão. Como meu valor de P (Sig mudança F) é menor que 0,05 eu posso considerar que a diferença é significativa.

Os modelos 5 e 6 da tabela 11 referem-se à inclusão das variáveis Afetos Positivos (PANAS Posit.) e Reavaliação Cognitiva (QRE), respectivamente. Eles revelam que a inclusão dessas variáveis independentes não melhora a qualidade do modelo. Ou seja, a inclusão dessas variáveis como previsoras, não revela diferença significativa na minha capacidade de prever a Solidão em jovens universitários. O indicador responsável por essa informação é o meu valor de P (Sig mudança F) que é maior que 0,05 para ambos os modelos.

Sendo assim, o modelo 4 de Regressão Linear Múltipla, revelou-se o melhor modelo ajustado aos dados, com uma diferença razoável na capacidade de prever a Solidão, no que diz respeito às Dimensões Psicológicas. A partir de agora não será mais identificado com o número 4, pois será nosso único modelo.

A fim de verificarmos a validade do modelo, que deve atender a pré-requisitos para isso, e obtermos outras informações relevantes para um maior aproveitamento do que o modelo nos oferece quanto aos dados obtidos, damos continuidade aos resultados das análises.

Tabela 12

Resumo do melhor modelo ajustado de regressão quanto às dimensões psicológicas

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Estatísticas de mudança		Durbin-Watson
					Mudança de R quadrado	Sig. Mudança F	
1	,680 ^a	,463	,456	8,33366	,463	<,001	1,775

Nota. a. Preditores: (Constante), Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP), Supressão Emocional (QRE), Afetos Negativos (PANAS Negat.), Satisfação com a Vida (SWLS)

b. Variável Dependente: SOLIDÃO_TOTAL_UCLA

Pré-requisito de validação A: Independência de resíduos.

Durbin-Watson é um teste que verifica um pré-requisito para um modelo válido: de que os resíduos sejam independentes - Independência dos resíduos. O Resíduo é a diferença entre o valor previsto pelo modelo ajustado e o valor observado. Para considerar os resíduos independentes, o Durbin-Watson deve estar muito próximo de 2 (aceitável entre 1,5 e 2,5). O nosso é 1,775, ou seja, aceitável.

Tabela 13

Correlações (Pearson) entre as variáveis do MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla)

Variáveis	Solidão UCLA	Satisf.Vida SWLS	Afet.Neg. PANAS	Supr.Emoc QRE	Func.Psic. Posit.EFPP
Solidão(UCLA)	1,000	-,622	,491	,396	-,575
Sat.Vida(SWLS)	-,622	1,000	-,483	-,403	,755
Afet.Neg.(PANAS)	,491	-,483	1,000	,269	-,512
Supr.Emoc.(QRE)	,396	-,403	,269	1,000	-,380
Func.Psic.Pos.(EFPP)	-,575	,755	-,512	-,380	1,000

Nota. UCLA=Solidão; SWLS=Satisfação com a Vida; PANAS=Afetos Negativos
EFPP=Funcionamento Psicológico Positivo; QRE=Regulação Emocional/Supressão Emocional.

Pré-requisito B de validação: Ausência de Colinearidade

Verifica-se que as correlações entre a variável de saída (Solidão) e as variáveis predictoras são boas e que as correlações entre as variáveis predictoras não são muito fortes (ou seja, estão abaixo de .8 em valor absoluto). Isso atende ao pré-requisito de - ausência de colinearidade. A colinearidade é uma alta correlação entre 2 variáveis predictoras/independentes, que não pode haver num modelo ajustado.

Tabela 14

Tabela das Estatísticas de Resíduos

	Mínimo	Máximo	Média	Erro Desvio	N
Valor previsto	20,7321	59,2882	37,1059	7,69026	340
Erro Valor previsto	-2,129	2,884	,000	1,000	340
Erro padrão do valor previsto	,468	2,093	,979	,249	340
Valor previsto ajustado	20,7958	58,9848	37,0992	7,68695	340
Resíduo	-23,17195	27,43120	,00000	8,28435	340
Erro Resíduo	-2,781	3,292	,000	,994	340
Resíduos Resíduo de Estud.	-2,817	3,320	,000	1,002	340
Resíduos de Estud.	-23,77939	27,91141	,00667	8,41645	340
Resíduos de Estud.	-2,846	3,371	,001	1,005	340

Nota. a. Variável Dependente: Solidão (UCLA)

Pré-requisito C: Presença de Outliers

Na tabela de estatística de resíduos acima, o item “erro resíduo” ajuda a ver se existe presença de outliers, que são valores que estão fora da faixa de $-3 / + 3$. No nosso caso, embora o valor máximo esteja a exceder $+3$ (3,292), tivemos apenas 1 outlier, o que não configura um problema, visto que mesmo num modelo bem ajustado, espera-se que 3 a cada 1.000 observações tenham valores de resíduos padronizados fora do intervalo -3 a $+3$. Como nosso estudo tem 340 casos, ter um fora do intervalo está dentro do que seria esperado nas melhores condições de ajuste do modelo.

Tabela 15

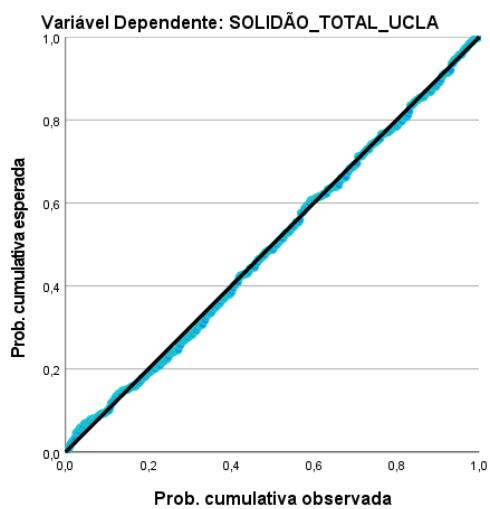
Tabela de diagnóstico entre casos: presença de 1 outlier

No. do caso	Erro Resíduo	Solidão (UCLA)	Valor previsto	Resíduo
62	3,292	57,00	29,5688	27,43120

Nota. a. Variável Dependente: SOLIDÃO_TOTAL_UCLA

Figura 3.

Gráfico P-P plot Normal de Regressão de resíduos padronizados



Pré-requisito D: Resíduos normalmente distribuídos

O Gráfico P-P plot permite analisar a normalidade dos resíduos. Cada bolinha representa um resíduo e quanto mais próximos dessa linha, mais os resíduos se aproximam de uma distribuição normal. Podemos então considerar que esses resíduos são normais.

Tabela 16

Tabela de coeficientes do MRLM - (Modelo de Regressão Linear Múltipla)

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		t	Sig.
	B	Erro Erro	Beta			
1 (Constante)	50,025	4,974			10,058	<,001
SWLS_TOTAL_Bem_estar_subj	-,617	,110	-,353		-5,609	<,001
PANAS_Negat_tot	,282	,065	,205		4,333	<,001
QRE_SUPRESSÃO_EMOCIONAL	,308	,096	,142		3,205	,001
EFPP_GLOBAL	-,089	,038	-,150		-2,352	,019

Interpretando os coeficientes B não padronizados no modelo ajustado:

- O B para a Satisfação com a Vida tem valor -0,617. Isso quer dizer que quando uma pessoa tem um aumento de 1 unidade no escore de Satisfação com a Vida (SWLS), deve-se esperar a redução de 0,617 no seu escore de Solidão (UCLA).
- O B para Afetos Negativos (PANAS Negat.) tem valor 0,282. Isso quer dizer que quando uma pessoa tem um aumento de 1 unidade no escore de Afetos Negativos (PANAS Negat.), deve-se esperar o aumento de 0,282 no seu escore de Solidão (UCLA).
- O B para a Supressão Emocional (QRE) tem valor 0,308. Isso quer dizer que quando uma pessoa tem um aumento de 1 unidade no escore de Supressão Emocional (QRE), deve-se esperar o aumento de 0,308 no seu escore de Solidão (UCLA).
- O B para o Funcionamento Psicológico Positivo / Global (EFPP) tem valor -0,089. Isso quer dizer que quando uma pessoa tem um aumento de 1 unidade no escore de Satisfação com a Vida, deve-se esperar a redução de 0,089 no seu escore de Solidão (UCLA).

Interpretando os coeficientes Beta padronizados no modelo ajustado:

A tabela dos coeficientes é necessária para interpretar o peso que cada variável independente tem no modelo, se é, de fato, relevante para esse modelo.

Verificamos o coeficiente padronizado e podemos perceber que é a Satisfação com a Vida (SWLS) tem um coeficiente padronizado de -0,35 enquanto que os Afetos Negativos (PANAS Neg.) têm um coeficiente padronizado de 0,20, o Funcionamento Psicológico Positivo (EFPP) tem um coeficiente padronizado de -0,15 e a Supressão Emocional (QRE) um coeficiente padronizado de 0,14.

Conclusão final das análises preditivas

A análise resultou num modelo que se ajustou bem aos dados, e conseguiu explicar uma proporção razoável (45,6%) da variação da Solidão.

Observação: Tentamos também a construção de um modelo ajustado MRLM - (Modelo de Regressão Linear Múltipla) trazendo como variáveis predictoras as características individuais como sexo e o fato do estudante morar sozinho ou acompanhado, no entanto, apesar das duas variáveis terem revelado algum poder preditivo, o modelo revelou-se muito pobre, explicando apenas 4,4% da variabilidade do escore de Solidão, razão pela qual foi descartado neste estudo.

6. Discussão

Uma das dificuldades mencionadas em estudos exploratórios, é seguir à risca o que foi planejado, exatamente por ser um trabalho de prospecção. Vivemos isso no nosso estudo na medida em que, à partida, pretendíamos dar um enfoque nos construtos Solidão e Funcionamento Psicológico Positivo (ligado ao Bem-Estar Psicológico). No entanto ao darmos continuidade à nossa investigação, percebemos que muito mais poderíamos aproveitar nas análises das associações possíveis em relação à Solidão, se somássemos outras dimensões psicológicas, positivas e negativas, ligadas ao Bem-Estar Cognitivo e à Regulação Emocional. Assim, somamos ao Funcionamento Psicológico Positivo mais 3 dimensões psicológicas positivas (a Satisfação com a Vida, os Afetos Positivos e a Reavaliação Cognitiva) e mais 2 dimensões psicológicas negativas (os Afetos Negativos e a Supressão Emocional) e desenvolvemos, a partir daí, um trabalho desafiador, mas compensador, de construção de um MRLM (Modelo de Regressão Linear Múltipla) de previsão da Solidão (nossa variável de saída) que atendeu a todos os critérios de um bom modelo ajustado da melhor forma.

A Satisfação com a Vida, que se revelou em nosso MRLM Modelo de Regressão Linear Múltipla como a variável/dimensão psicológica, com maior poder preditor (no sentido negativo) sobre a Solidão junto aos jovens universitários, é, de acordo com Cabanach, Arias, Rodríguez, & Canedo (2012), a variável que mais impacta na realização dos indivíduos, pois se revela no maior ou menor envolvimento das atividades, na maior ou menor percepção de autoeficácia. Já Neto, Félix & Barros, José (2008), divulgaram a existência de correlações negativas significativas entre a Solidão e a Satisfação com a vida.

A presença significativa em nosso modelo de regressão, de duas variáveis/dimensões psicológicas negativas, os Afetos Negativos e a Supressão Emocional (esta última, dimensão da Regulação Emocional) é algo já conhecido, mas que consideramos um dado muito interessante apurado no nosso estudo: segundo Panayiotou, Panteli, & Theodorou (2016), as competências sociais, verbais e não verbais que os indivíduos utilizam para cultivar, manter e fortalecer os relacionamentos, estão associadas a resultados de saúde mental, sendo que maiores taxas de solidão estão associadas a pobres habilidades sociais. E ainda, a Regulação Emocional pode ser definida como um conjunto de estratégias através das quais o indivíduo age diretamente nas emoções que experiencia, no momento em que ocorrem e através da maneira como as expressa (Gross, J.J., 1998), seja essa ação de Reavaliação Cognitiva, ou de Supressão Emocional, sendo esta última variável apenas, a que vamos encontrar no nosso modelo preditor (MRLM Modelo de Regressão Linear Múltipla) da Solidão, quanto à Regulação Emocional.

Sobre a Supressão Emocional, esta inibe o comportamento emocional de ser expressado, mas

não suprime sentir a emoção negativa. Suprimir a expressão das emoções negativas parece conduzir a uma menor experiência de emoções positivas e a uma maior experiência de emoções negativas, podendo promover um afastamento social, com níveis mais elevados de sintomatologia depressiva e níveis reduzidos de satisfação com a vida, autoestima e otimismo (Gross, & John, 2003). Isso faz sentido diante de trabalhos prospectivos empíricos que sugerem que más habilidades de regulação emocional predizem aumentos na Solidão ao longo do tempo (Nightingale et al., 2013; Vanhalst, Luyckx, Raes, & Goossens, 2012). E ainda, que uma das consequências da Solidão é a diminuição da capacidade de autorregulação. A capacidade de regular os pensamentos, sentimentos e comportamentos é fundamental para atingir objetivos pessoais ou cumprir as normas sociais. Sentir-se socialmente isolado prejudica a capacidade de autorregulação. (Cacioppo, J.T., et. al., 2000).

Utilizamos o teste t, para verificar se as médias apresentadas na nossa amostra, revelaram diferença, que é expressão de significância, por favorecer uma estimativa, por inferência, do que ocorre na população. Dessas análises, destacamos:

- Estudantes mulheres que moram sozinhas apresentam um escore médio de Solidão maior do que as que moram acompanhadas. Sobre isso, Hawkey (2015), destaca a importância dos fatores protetores do sentimento de solidão, tais como: família, filhos, ter um relacionamento romântico, coabitar com parceiro, ter boa saúde e frequentar grupos diversos.

7. Limitações e Investigações futuras

Nosso estudo apresentou duas limitações referentes à composição dos grupos definidos pelo sexo (masculino ou feminino) e pelo contexto de moradia (mora só ou acompanhado/a), um dos focos de nossas observações. Primeiramente, quanto ao sexo, dos nossos 340 participantes, apenas 19,4% foram sexo masculino, ou seja, 1/5 da amostra total. Em segundo lugar, somente 10,6% da amostra mora sozinha. Esses números reduzidos podem causar erros na interpretação dos dados da amostra, a se refletirem, por exemplo, pela falta de significância na diferença entre as médias. Sugerimos que este o estudo possa ser replicado com proporções numéricas mais equiparadas na amostra, a fim de que os dados/escores produzidos por esse grupos (homens e jovens que morem sozinhos) possam ser melhor analisados.

Quanto ao Funcionamento Psicológico Positivo referente ao sexo, as estudantes mulheres apresentam escore médio quase seis pontos maior que os estudantes homens, podendo indicar a possibilidade de uma maior correlação negativa entre Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo, nas mulheres. Embora a já citada limitação de baixa representatividade masculina na nossa amostra, esta é uma outra análise que pode vir a ser repetida em estudos futuros a fim de clarificar esta

importante questão quanto ao gênero. Seligman & Csikszentmihalyi (2000) afirmam que as pessoas usarão os recursos que têm, para resolver as dificuldades da vida e alcançar os seus objetivos. As dimensões desenvolvidas por Merino & Privado (2015) para a Escala do Funcionamento Psicológico Positivo, baseando-se no conceito de “recursos” preconizado por Hobfoll (1989, 2002), atendem ao tipo de recursos preconizados por Seligman & Csikszentmihalyi (2000). Uma questão que sugiro para investigações futuras: poderiam haver diferenças significativas entre homens e mulheres jovens quanto ao seu Funcionamento Psicológico Positivo, na resolução das dificuldades ligadas à Solidão?

A Solidão é uma preocupação emergente e importante de saúde pública e está associada ao aumento do risco de vários distúrbios de saúde (Cacioppo, Hawkley, Crawford et al., 2002). O desenvolvimento de competências (recursos) para um melhor Funcionamento Psicológico Positivo, pode vir a servir de estratégia de enfrentamento à solidão e, nesse sentido acreditamos que nosso estudo pode colaborar em trabalhos futuros.

Os desafios vividos pelos jovens universitários apelam à construção de um sentido de vida e de um sistema de valores que permitam lidar com a complexidade das mudanças e novas exigências, que variam tanto na percepção quanto nos mecanismos de resposta que esses jovens têm de enfrentamento (Almeida, 2007).

Deckx et.al (2018) realizaram uma revisão sistemática em estudos quantitativos abordando a associação entre solidão e enfrentamento, a fim de verificar se intervenções visando estratégias de enfrentamento, podem ser eficazes para aliviar sentimentos de solidão. Suas descobertas sugerem que aprender a usar estratégias de enfrentamento focadas no problema, pode ser um aspecto importante das intervenções voltadas para a solidão.

Estudos exploratórios como o nosso, segundo Zikmund (2000), geralmente são úteis para diagnosticar situações, explorar alternativas ou descobrir novas idéias. Conduzidos durante o estágio inicial de um processo de pesquisa mais amplo, geram mais informações que podem ser adquiridas para a realização de futuras pesquisas conclusivas. Esperamos que este estudo possa vir a atender essa proposta.

Referências

- Almeida, L. S. (2007). Transição, adaptação académica e êxito escolar no ensino superior. *Revista GalegoPortuguesa de Psicoloxía e Educación*, 15, 203-215. <https://hdl.handle.net/1822/59070>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9 (2), 181-192. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.181>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2005). People Thinking About People: The Vicious Cycle of Being a Social Outcast in One's Own Mind. *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*, 91–108. Psychology Press.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and aging*, 21(1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W W Norton & Co.
- Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of personality and social psychology*, 97(6), 977–991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, 25(2), 453–463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cacioppo, J.T., & Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>

- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice*, 291-309. Wiley Interscience.
- Deckx, L., van den Akker, M., Buntinx, F., & van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health and Medicine*, 23(8), 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
- 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., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *The handbook of positive psychology*, 63-73. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*. 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R.E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*, (39). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-189.
- Freire, T., Zenhas, F., Tavares, D., & Iglésias, C. (2013). Felicidade hedónica e eudaimónica: Um estudo com adolescentes portugueses. *Análise Psicológica*, 31(4), 329–342. <https://doi.org/10.14417/ap.595>
- Freire, T. & Ferreira, G. (2018) Qualidade de vida relacionada à saúde de adolescentes: Relações com dimensões psicológicas positivas e negativas, *International Journal of Adolescence and Youth*, 23:1, 11-24. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1262268>
- Gable, S & Haidt, J. (2005). What (and Why) Is Positive Psychology? *Review of General Psychology*. 9. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gross J.J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hawkey, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of personality and social psychology*, 85(1), 105–120. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.105>

- Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological science*, *16*(10), 798–804. <https://doi.org/10.1111/j.14679280.2005.01617.x>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and Loneliness: Downhill Quickly? *Current Directions in Psychological Science*, *16*(4), 187–191. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00501.x>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkley, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness impairs daytime functioning but not sleep duration. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *29*(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/a0018646>
- Hobfoll, Stevan. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, *6*, 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K., Ruiters, R. A. C., Hamers, F., & Bos, A. E. R. (2021). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, [02654075211059193]. <https://doi.org/10.1177/02654075211059193>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, *16*(4), 327–342. <https://doi.org/10.1037/a0027990>
- Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. positive psychological assessment: A handbook of models and measures, 411-425. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-026>
- Knight, R.G., Chisholm, B., Marsh, N.V., & Godfrey, H.P. (1988). Some normative, reliability, and factor analytic data for the revised UCLA Loneliness Scale. *Journal of clinical psychology*, *44*(2), 203-6. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198803\)44:2<203::AID-JCLP2270440218>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198803)44:2<203::AID-JCLP2270440218>3.0.CO;2-5)
- Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J. A., Hugdahl, K., Spiegel, D., & Berntson, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International journal of psychophysiology: official journal of the International Organization of Psychophysiology*, *35*(2-3), 143–154. [https://doi.org/10.1016/s0167-8760\(99\)00049-5](https://doi.org/10.1016/s0167-8760(99)00049-5)
- Krueger, J. (2012). Seligman's Flourish: The second coming flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.. Free Press. The American Journal of Psychology. 125. 121-124. <https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.125.1.0121>
- Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, *52*(6), 943–959. <https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Luthans, Fred & Luthans, Kyle & Luthans, Brett. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, *47*, 45-50. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007>

- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Merino, M.-D., & Privado, J. (2015). Funcionamiento psicológico positivo. Evidencia para un nuevo constructo y su medición]. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 31(1), 45–54. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.171081>
- Merino, M. D., Privado, J., & Gracia, Z. (2017). Afectos, recursos, cultura y salud percibida: ¿cuál es la relación entre ellos? *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 33(2), 252–259. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.240341>
- Moeller, R., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of adolescence*, 73, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
- Neto, F. A. (1989). Escala de Solidão da UCLA: adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Neto, F., & Barros, J. (2008). Solidão em diferentes níveis etários. *Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento*, 3. <https://doi.org/10.22456/2316-2171.4670>
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125–134. <https://doi.org/10.1007/BF01536648>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. S. (2018). Escala de funcionamento psicológico Positivo: Adaptação e validação junto de estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 48 (3), 151-162. <https://doi.org/10.21865/RIDEP48.3.13>
- Oliveira, E. P., Merino, M. D., Privado, J., & Almeida, L. (2017). Funcionamento psicológico positivo numa amostra portuguesa de estudantes. *Revista de Estudos e Investigação em Psicologia y Educación*, (07), 092-096. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.07.2733>
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Theodorou, M. (2016). Predictors of loneliness in a sample of college men and women in Cyprus: The role of anxiety and social skills. In *Psychology, Community & Health*, (5), 16–30. PsychOpen GOLD. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2288>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy. Wiley, 1-18.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

- Reppold, C., Kaiser, V., Zanon, C., Hutz, C., Casanova, J. R., & Almeida, L. S. (2019). Escala de satisfação com a vida: Evidências de validade e precisão junto de universitários portugueses. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 6(1), 15–23. <https://doi.org/10.17979/reipe.2019.6.1.4617>
- Ryff, C. D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry*, 14(2), 153–159. <http://www.jstor.org/stable/1449824>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Schlossberg, N. K., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (2nd ed.). Spring.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 3–9. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). Felicidade autêntica: usando a nova Psicologia Positiva para a realização permanente. *Objetiva*.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5(4), 475–492. <http://www.jstor.org/stable/27521880>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. S. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Artmed.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000). Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55(1), 99–109. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.99>
- Tilvis, R. S., Kähönen-Väre, M. H., Jolkkonen, J., Valvanne, J., Pitkala, K. H., & Strandberg, T. E. (2004). Predictors of cognitive decline and mortality of aged people over a 10-year period. *The journals of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences*, 59(3), 268–274. <https://doi.org/10.1093/gerona/59.3.m268>

- Tornstam, L. (2007). Stereotypes of Old People Persist. A Swedish “Facts on Aging Quiz” in a 23-year Comparative Perspective. *International Journal of Ageing and Later Life*, 2(1), 33–59. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.072133>
- Victor, C.R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146, 104 - 85. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Warner, R. M., & Rasco, D. (2014). Structural equation models for prediction of subjective well-being: Modeling negative affect as a separate outcome. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(1), 34–50. <http://www.journalofhappiness.net/articles/pdf/v02i01/MODEL.pdf>
- 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, 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Archives of general psychiatry*, 64(2), 234–240. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.64.2.234>
- Zanon, Cristian & Rosin, Aline & Teixeira, Marco. (2015). Bem-estar Subjetivo, Personalidade e Vivências Acadêmicas em Estudantes Universitários. *Interação em Psicologia (Qualis/CAPES: A2)*. 18. <https://doi.org/10.5380/psi.v18i1.27634>
- Zikmund, W.G. (2000) *Business Research Methods*. 6th Edition, The Dryden Press.

Anexos

Anexo 1. Parecer da Comissão de Ética da Universidade do Minho



Universidade do Minho
Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 013/2022

Relatora: Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: *A Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo em jovens universitários*

Equipa de Investigação: Maria Cristina Faria Alves de Brito (IR), Mestrado em Psicologia Aplicada, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Teresa Margarida Moreira Freire Barbas Albuquerque (Orientadora), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

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 *A Solidão e o Funcionamento Psicológico Positivo em jovens universitários*.

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.

Braga, 20 de abril de 2022

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)