

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**A Relação entre Afetos Negativos e Bem-Estar Psicológico da Geração *Millennial*:  
Uma Análise sob a Perspectiva da Segunda Onda da Psicologia Positiva**

Dyane Lombardi Rech

Maio, 2020

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia  
Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**A Relação Entre Afetos Negativos e Bem-Estar Psicológico da Geração *Millennial*:  
Uma Análise sob a Perspectiva da Segunda Onda da Psicologia Positiva**

Dissertação apresentada como requisito parcial  
para obtenção do título de Mestre em Psicologia  
sob orientação da Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Claudia Hofheinz Giacomoni

Dyane Lombardi Rech

Maio, 2020

*Você me pergunta: Por que é que precisamos  
Da fumaça do cigarro ou do cano da pistola?  
Você sabe hoje em dia temos aula de história  
Pra saber que antigamente era bem pior*

*Mas é que não importa o quão bom a gente seja  
Tudo desmorona depois dos anos oitenta  
Sendo melhor ou pior era bem mais com certeza  
E até o rock já morreu*

*E eu me pergunto de onde vem essa culpa  
Num mundo onde todos falam, mas ninguém se  
comunica  
E as verdades são tão claras, corroboradas por  
mentiras  
Que dizem que meu time é bem melhor que o seu*

*E todos os alcóolatras que idealizamos  
Será que eles tinham esses dramas tão mundanos*

*Por que é que quando eu bebo, eu me sinto tão  
estranho?*

*Nada como Kerouac, imagino eu*

*E com frequência eu acho que é minha geração inteira  
Que faz memes de todos os amores e certezas  
Que vivem ansiosos e que sofrem de doenças  
Que te fazem bem mais cool nas séries de TV*

*E todas as palavras que perderam seu valor  
E que foram ironizadas e deixadas pra depois  
E todos os românticos, que hoje são caretas  
E por que é tão falso falar de amor?*

*Mas tente entender os meus heróis já morreram  
E com dezoito conquistaram quase o mundo inteiro  
E eu me olho no espelho sem certeza e com medo  
Depois de falhar três vezes com os meus  
Vinte e dois*

“Millennials”  
Cafeinaseteto

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradeço imensamente aos meus pais e à minha avó por serem inspiração de aprendizado e crescimento, por me ensinarem o valor do saber e por estarem sempre ao meu lado sendo fonte de apoio diante de minhas mudanças de trajetórias de vida. Sem vocês nada disso seria possível. Embora um dos exercícios do mestrado seja aprimorar a escrita, algumas coisas nunca poderão ser expressas em palavras. Resta-me contentar em deixar aqui registrado o quanto sou grata por tê-los em minha vida.

Também agradeço enormemente aos amigos que se mantiveram presentes ao longo desses dois árduos anos, fundamentais para que eu pudesse transpor os desafios. Agradeço em especial à Lilian Zanco Dal’Agnol, amiga, confidente, conselheira e parceira cujo suporte foi essencial durante esse período, que fez e faz parte de tantos momentos importantes da minha vida e me inspira a ser uma pessoa cada dia melhor. Ao Denilson Aldino Beal, amigo de décadas que mesmo à distância está sempre presente para filosofias, trocas, conselhos, suporte e que também é uma grande fonte de inspiração pessoal e profissional. E à Ana Paula Wauke, amiga querida que o PPG me permitiu reconhecer, parceira de conversas profundas, aprendizados incomensuráveis, risadas, passeios e aventuras pela capital gaúcha.

À Antonela Rech Seelig pelas ajudas domésticas e por suportar meu azedume nos momentos mais turbulentos desta trajetória.

À Carla Regina Almeida pelo apoio, paciência e contribuições ao presente trabalho.

Ao grupo de pesquisas NEPP, à orientadora Dra. Claudia H. Giacomoni, e ao PPG Psicologia UFRGS pelos aprendizados e por serem minha porta de ingresso no mundo da pesquisa científica.

Aos membros das bancas de qualificação, Dra. Lívia Maria Bedin Tomasi, Dr. Fábio Scorsolini-Comin e Dr. Wagner de Lara Machado pelas importantes contribuições teóricas e metodológicas ao presente trabalho.

Por fim, agradeço à CAPES pelo auxílio financeiro concedido que possibilitou o desenvolvimento desta pesquisa.

## Sumário

<b>Lista de Tabelas e Figuras</b>	<b>6</b>
<b>Resumo</b>	<b>7</b>
<b>Abstract</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
1.1 Psicologia Positiva	10
1.1.1 Primeira Onda da Psicologia Positiva	11
1.1.2 Segunda Onda da Psicologia Positiva	14
1.2 Bem-Estar	16
1.2.1 Bem-Estar Hedônico e Bem-Estar Subjetivo	16
1.2.1.1 Afetos	23
1.2.2 Bem-Estar Eudaimônico e Bem-Estar Psicológico	28
1.3 Geração <i>Millennial</i>	36
1.3.1 O Contexto Sociocultural da Geração <i>Millennial</i>	38
1.4 Justificativa	41
1.5 Objetivos	43
1.5.1 Objetivo geral	43
1.5.2 Objetivos específicos	43
<b>CAPÍTULO II: A SEGUNDA ONDA DA PSICOLOGIA POSITIVA: PP 2.0 E A IMPORTÂNCIA DOS AFETOS NEGATIVOS</b>	<b>44</b>
Introdução	44
Considerações Finais	53
Perspectivas Futuras	54
<b>CAPÍTULO III: A RELAÇÃO ENTRE AFETOS NEGATIVOS E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NA GERAÇÃO <i>MILLENNIAL</i>: UMA ANÁLISE SOB A PERSPECTIVA DA SEGUNDA ONDA DA PSICOLOGIA POSITIVA</b>	<b>56</b>
Introdução	57
Método	66
Resultados	70
Discussão	76
Considerações Finais	81
Limitações e Perspectivas Futuras	83
<b>CAPÍTULO IV: CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>84</b>
<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>86</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>120</b>
Anexo A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	120
Anexo B: Questionário Sociodemográfico	122

Anexo C: Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP)	124
Anexo D: Escala de Satisfação de Vida	126
Anexo E: Escala de Afetos Positivos e Negativos	127
Anexo F: Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa	128

## Lista de Tabelas e Figuras

### Capítulo III

<b>Tabela 1:</b> Estatísticas descritivas da amostra total e por coorte.....	68
<b>Tabela 2:</b> Correlações de Pearson entre as variáveis para a amostra global.....	72
<b>Tabela 3:</b> Correlações de Pearson entre as variáveis para <i>millennials</i> mais velhos.....	72
<b>Tabela 4:</b> Correlações de Pearson entre as variáveis para <i>millennials</i> mais novos.....	73
<b>Tabela 5:</b> Correlações de Pearson entre as variáveis para mulheres <i>millennials</i> .....	74
<b>Tabela 6:</b> Correlações de Pearson entre as variáveis para homens <i>millennials</i> .....	74
<b>Tabela 7:</b> Estatísticas descritivas da amostra total.....	75
<b>Tabela 8:</b> Diferenças das variáveis por sexo.....	76
<b>Tabela 9:</b> Diferenças das variáveis por coorte.....	77

## Resumo

A segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0) defende que os afetos negativos (AN) são elementos cruciais para o bem-estar. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão não-sistemática de literatura acerca dos benefícios de cinco AN, nomeadamente tristeza, raiva, medo, culpa e vergonha. Objetivou-se, ainda, analisar a relação entre os níveis de AN e de bem-estar psicológico (BEP) na geração *millennial*. Por fim, este trabalho também buscou explorar diferenças entre sexos e coorte (*millennials* mais velhos e *millennials* mais novos) quanto aos níveis de AN, afetos positivos (AP), satisfação de vida (SAV) e BEP. A revisão de literatura sugere que os AN, desde que aceitos e adequadamente manejados, podem beneficiar distintas esferas da vida humana como relações sociais, funcionamento cognitivo e saúde mental. Já os resultados da investigação empírica indicaram uma correlação moderada, negativa e estatisticamente significativa entre AN e BEP total. Dentre os domínios do BEP, os AN apresentaram um relacionamento moderado com todos os componentes à exceção de autonomia (AT), o qual indicou uma relação fraca com o construto. A relação mais expressiva (embora moderada) com AN foi constatada no domínio de autoaceitação (AA). Nas análises comparativas por coorte e por sexo, os mais velhos demonstraram uma relação menor entre AN e AT, ao passo que os mais novos apresentaram fraca relação de AN também com o domínio de relacionamentos positivos (RP). Similarmente, os homens indicaram uma associação pequena de AN com o domínio de RP, além de AT, e as mulheres apresentaram uma relação ligeiramente maior de AN com AA. Esses achados são discutidos sob a perspectiva da PP 2.0 e à luz do contexto sociocultural da geração *millennial*.

Palavras-chave: psicologia positiva, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, gerações.



## **Abstract**

### **The Relation Between Negative Affects and Psychological Well-Being in Millennial Generation: An Analysis Under the Second Wave of Positive Psychology**

The second wave of positive psychology (PP 2.0) argues that negative affects (NA) are crucial elements for well-being. In this context, the present study aimed to conduct a literature review about the benefits of five NA (sadness, anger, fear, guilt, and shame). The objective was also to analyze the relationship between NA and psychological well-being (PWB) in the millennial generation. Finally, this work sought to explore differences between gender and cohort (older and younger millennials) regarding the levels of NA, positive affects (PA), satisfaction with life (SWL), and PWB. The literature review suggests that NA, when accepted and properly managed, can benefit different aspects of human life such as social relationships, cognitive functioning, and mental health. Concerning the empirical investigation, the results indicated a moderate, negative, and statistically significant correlation between NA and total PWB. Among the PWB domains, NA had a moderate relationship with all components except for autonomy (AT), which indicated a weak relationship with the construct. The most expressive (although moderate) relationship with NA was found in the self-acceptance domain (AA). In the comparative analyzes by cohort and by sex, older millennials showed a smaller relationship between NA and AT, while younger millennials showed a weak relation of NA also with the domain of positive relationships (RP). Similarly, men indicated a small association of NA with the RP domain, in addition to AT, and women showed a slightly greater relationship between NA and AA. These findings are discussed from the perspective of PP 2.0 and in the light of the socio-cultural context of the millennial generation.

Keyword: positive psychology, subjective well-being, psychological well-being, generations.

# CAPÍTULO I

## INTRODUÇÃO

Os afetos compreendem emoções e estados de humor experienciados por uma pessoa, e dividem-se em afetos positivos (AP) e afetos negativos (AN). Enquanto AP remetem a sensações como alegria, contentamento e vigor, AN abrangem sentimentos opostos a exemplo de aflição, medo e irritação. Não raro, portanto, os AP são considerados sinônimos de felicidade. Essa crença tende a gerar uma busca ativa e constante por vivências afetivas positivas, sobretudo em culturas ocidentais, nas quais geralmente há uma pressão social ser feliz (Suh, 2000; Suh & Choi, 2018). Com efeito, AP exercem um papel crucial no bem-estar individual e relacionam-se a distintas circunstâncias favoráveis ao ser humano (Fredrickson & Joiner, 2018). Os AN, por sua vez, são essencialmente desprazerosos e muitas vezes considerados desnecessários e disfuncionais - problemas que devem ser eliminados - no contexto cultural atual (Forgas, 2018).

Na contramão desse paradigma, a segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0) desafia o pressuposto de que AP, e por conseguinte o bem-estar, constituem sinônimos de felicidade. Diferentemente da “primeira onda” da psicologia positiva (PP 1.0), a qual postula a afetividade positiva como seu objetivo último, a PP 2.0 defende que todos os afetos possuem valor adaptativo, incluindo emoções negativas. Nessa perspectiva, o bem-estar seria o resultado da integração equilibrada entre AP e AN por meio do confronto, acomodação ou transformação destas (Lomas, 2016; Wong, 2019). Alinhados a essa teoria, uma variedade de estudos aponta para a importância da afetividade negativa para o bem-estar e obtenção de circunstâncias igualmente desejáveis aos indivíduos (Diener et al., 2018; Forgas, 2018; Juhl et al., 2017). Assim, mais que perseguir uma felicidade incessante a boa vida se encontraria sobretudo na aceitação, no manejo e na capacidade de beneficiar-se de eventuais estados afetivos negativos (Forgas, 2018).

Não obstante, tanto o conceito de bem-estar quanto a capacidade de equilibrar emoções positivas e negativas variam de acordo com a idade e o contexto sociocultural de uma pessoa e, portanto, com a sua coorte geracional (McMahan & Estes, 2012). A geração *millennial* (ou geração Y), por exemplo, constituída por indivíduos nascidos entre 1981 e 1996 (Pew Research Center, 2018a), enfrenta seus desafios de forma distinta dos integrantes de outras gerações. Forças sociais, econômicas e desenvolvimentais, a exemplo das rápidas mudanças nas formas de relacionamentos pessoais e trabalhistas, tendem a contribuir para o

acometimento de problemas de saúde mental e transtornos de humor nesses jovens (Côté, 2018; Kay, 2018; McLeigh & Boberiene, 2014). Contudo, ainda pouco se sabe a respeito da relação entre a afetividade negativa e o bem-estar psicológico (BEP) dos *millennials*, sobretudo no contexto brasileiro. Em um país onde a geração Y corresponde atualmente à maior parcela da população e cerca da metade da força de trabalho (Itaú BBA, 2019), a compreensão do relacionamento entre AN e bem-estar faz-se crucial para a promoção da saúde mental desses indivíduos (Wong, 2011a; Juhl et al., 2017).

Diante disso, esta dissertação tem como objetivo realizar uma revisão não-sistemática de literatura de evidências científicas do papel dos AN no bem-estar e florescimento humano. Essa discussão é apresentada no capítulo II, no qual se destacam os possíveis benefícios de cinco estados afetivos, nomeadamente tristeza, raiva, medo, vergonha e culpa. Este trabalho também objetiva analisar a relação entre os níveis de AN e o BEP de indivíduos pertencentes à geração *millennial* sob a perspectiva da PP 2.0. Busca-se, ainda, explorar as diferenças entre sexo e coorte (*millennials* mais velhos e *millennials* mais novos) no que se refere aos níveis de AN, AP, satisfação de vida (SAV) e BEP. Esses aspectos são o tema do Capítulo III, o qual expõe a metodologia empregada no estudo e discute os resultados com base no contexto sociocultural da geração Y. Para tanto, esta seção introduz a teoria e os construtos abordados, nomeadamente psicologia positiva, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e geração *millennial*.

### **1.1 Psicologia Positiva**

A psicologia positiva (PP) emergiu como uma nova vertente teórica da ciência psicológica no início do terceiro milênio, objetivando configurar-se, ela própria, uma nova era na psicologia (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Contrapondo-se ao foco predominante da área em disfunções e patologias, a PP apresentou-se com a missão de “compreender e desenvolver os fatores que permitem que indivíduos, comunidades e sociedades floresçam” (Fredrickson, 2001, p. 218). Desde então, essa vertente teórica tem se dedicado à investigação empírica das características positivas a fim de promover qualidade de vida nos níveis individual e coletivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ao longo dos anos, a PP popularizou-se nas comunidades leiga e científica, porém não isenta de críticas. Desde sua constituição a teoria é acusada de uma retórica polarizada ao conceitualizar fenômenos negativos como indesejáveis e positivos como desejáveis (Lomas & Ivztan, 2016). Segundo críticos, essa dicotomia tende a promover uma “tirania” de

pensamentos e atitudes positivos ao mesmo tempo em que patologiza emoções negativas (Held, 2004; Wong, 2011a). Longe de desestabilizar o campo, no entanto, tais argumentos contribuíram para o amadurecimento da área. Atualmente, a PP situa-se no que é denominada “segunda onda da Psicologia Positiva” (SOPP) ou “Psicologia Positiva 2.0” (PP 2.0), a qual se caracteriza por uma abordagem dialética e interdependente dos aspectos positivos e negativos do ser humano. Em oposição, o enfoque dicotômico inicial da teoria é referido como a “primeira onda” da PP (PP 1.0; Lomas & Ivztan, 2016; Wong, 2011a).

### **1.1.1 Primeira Onda da Psicologia Positiva**

A vertente inicial da psicologia positiva (PP 1.0) catalisou uma mudança de perspectiva na ciência psicológica. Sob o argumento de que a psicologia até então se concentrava primordialmente em doenças e transtornos, a PP 1.0 emergiu no intuito de evidenciar o estudo científico de qualidades e experiências consideradas “positivas” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Embora outras linhas teóricas como a psicologia humanista já apresentassem pesquisas sobre o potencial e excelência humanos, para a PP 1.0 essas teorias careciam de bases empíricas consistentes e, portanto, de credibilidade (Held, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Com o propósito de preencher essa lacuna, a PP 1.0 rapidamente tornou-se um campo fértil de pesquisas sobre processos e características positivos, compreendendo desde construtos amplos como florescimento até conceitos específicos como otimismo. Criou-se, assim, um novo espaço conceitual no qual esses e outros assuntos relacionados ao bem-estar poderiam ser analisados e considerados conjuntamente (Lomas, 2016).

Em linhas gerais o objetivo último da PP 1.0 consiste em promover o florescimento humano, compreendido como um funcionamento psicológico ideal que denota não apenas a ausência de doença mental, mas sobretudo bondade, generatividade, crescimento e resiliência (Fredrickson & Losada, 2005; Keyes, 2007). Para isso, essa vertente propõe identificar e fortalecer características positivas em três pilares: (i) experiências subjetivas; (ii) traços e estados subjetivos; e (iii) instituições (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). As experiências subjetivas positivas correspondem aos estados emocionais favoráveis que uma pessoa associa subjetivamente ao bem-estar (Dunn, 2018). Elas abrangem a satisfação quanto ao passado, a felicidade no presente e sentimentos de esperança e otimismo com relação ao futuro (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esse pilar caracteriza-se essencialmente pelo estudo do

bem-estar subjetivo (BES) e do bem-estar psicológico (BEP), os quais serão aprofundados posteriormente neste capítulo.

Os traços e estados subjetivos positivos, por sua vez, compreendem virtudes, forças de caráter e outros aspectos positivos como *mindfulness* (estado de atenção plena; Dunn, 2018). Esse domínio reflete qualidades morais histórica e socialmente valorizadas que são consideradas o alicerce de uma boa vida psicológica (Peterson & Seligman, 2004). De acordo com teóricos da área, assim como experiências subjetivas positivas podem ser exercitadas, muitos desses traços positivos são passíveis de aprendizado e aprimoramento. Os principais agentes promotores dessas qualidades seriam as relações sociais e instituições positivas, remetendo ao terceiro e último pilar da PP 1.0 (Peterson & Seligman, 2004).

O estudo das características positivas de instituições pressupõe o contexto social como propulsor de qualidades desejáveis e, portanto, do florescimento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Nessa perspectiva, instituições positivas referem-se a organizações, escolas, entidades e comunidades que promovem virtudes cívicas, relações sociais e normas culturais que contribuem para o desenvolvimento tanto do grupo quanto do indivíduo (Dunn, 2018). Dentre os aspectos compreendidos por esse pilar encontram-se responsabilidade, altruísmo, civilidade, moderação, tolerância e ética. Em última análise, essas características poderiam contribuir para a melhora das relações sociais e, conseqüentemente, para o desenvolvimento das sociedades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Nesse contexto, as experiências, traços e estados subjetivos e instituições positivas podem ser relacionados às três características consideradas essenciais para o florescimento humano: emoções positivas, engajamento (interesse) e sentido (propósito), respectivamente. As emoções positivas, enquanto experiências subjetivas, remetem ao sentimento interno de bem-estar e compreendem sensações como prazer, entusiasmo, êxtase e conforto. Já o engajamento sugere um estado subjetivo de entrega a uma atividade considerada agradável, no qual o indivíduo tende a perder a noção de tempo e a consciência de si (estado conhecido como *flow*). O sentido, por fim, refere-se ao senso de pertencimento a algo maior que si e usualmente compreende instituições religiosas, políticas, organizações, associações ou a família (Seligman, 2011).

Ao analisar a disseminação dos referidos pressupostos e a evolução da PP 1.0, nota-se que a área cresce exponencialmente desde seu trabalho introdutório no início do novo milênio. Milhares de artigos, livros e conferências científicas e uma variedade de publicações direcionadas ao público leigo multiplicam-se sem previsão de arrefecimento (Wong, 2011a).

Não obstante, pode-se argumentar que as estratégias responsáveis pela popularização da PP 1.0 estão intimamente relacionadas às críticas a ela direcionadas. Um dos aspectos de maior destaque e preocupação entre estudiosos refere-se à tênue linha que se estabeleceu entre a ciência da PP e a autoajuda (Wong & Roy, 2018). Embora teóricos da PP 1.0 tenham sublinhado a distinção entre ambas as categorias desde o princípio (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), a extensiva comercialização de livros de autoajuda por psicólogos positivos é notória (Wong & Roy, 2018). Tal disseminação, aliada ao discurso acrítico e simplório característico da autoajuda (Brunelli, 2004), mostra-se contraproducente para o estabelecimento de uma ciência psicológica ao passo que fomenta o “marketing de uma pseudociência em nome da ciência” (Wong & Roy, 2018, p. 145).

Além dessa, observam-se outras críticas dirigidas à PP 1.0 sob distintos pontos de vista. A psicologia humanista, amplamente criticada pela primeira vertente da PP (Seligman, 2002a, 2002b; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), não apenas reivindica o pioneirismo no estudo de características humanas positivas como também aponta para o perigo de uma “tirania do pensamento positivo” (Held, 2004, p. 11; Taylor, 2001). Em específico, a perspectiva hedonista assumida pela PP 1.0 é considerada irrealista e contraproducente na medida em que pressupõe o negativo como indesejável (Held, 2004; Sundararajan, 2005; Wong, 2011a; Wong & Roy, 2018). Sob uma concepção moral, estudiosos suportam que a teoria da PP 1.0 não desenvolveu um conceito substancial do que é “bom” para guiar uma adequada distinção entre virtudes e vícios (Fowers, 2008, p. 632). Esse paradigma tampouco apresentaria um “mapa moral” para a busca de emoções positivas, engajamento, sentido e florescimento, os quais poderiam ser alcançados com a prática de ações prejudiciais contra si ou terceiros (Seligman, 2002a; Sundararajan, 2005, p. 54).

Paralelamente, ao delegar às pessoas a responsabilidade por sua própria felicidade a PP 1.0 desconsidera problemas estruturais que colocam milhares de pessoas em situação de risco e vulnerabilidade (Mead et al., 2019; Wong, 2019). Nesse sentido, teóricos também argumentam que o raciocínio defendido pela PP 1.0 - ou seja, a valorização ostensiva de emoções positivas - reflete as correntes de pensamento dominantes no ocidente e, conseqüentemente, negligencia variações sociais e culturais (Flora, 2019; Held, 2004). Por fim, importantes questões metodológicas de estudos científicos realizados no âmbito da PP 1.0 merecem ressalva. Pesquisas empíricas e revisões não raro apresentam uma seleção acrítica de referências e resultados que suportam os princípios da teoria, independente da qualidade do estudo. Similarmente, publicações mostram-se tendenciosas na divulgação de

descobertas positivas e exclusão de resultados nulos ou negativos (Coyne et al., 2010; Wong & Roy, 2018). No entanto, ao contrário de desestabilizar a PP, tais argumentos compeliram o movimento rumo a uma nova fase de desenvolvimento conhecida hoje como a segunda onda da psicologia positiva (Lomas & Ivtzan, 2016).

### **1.1.2 Segunda Onda da Psicologia Positiva**

As críticas dirigidas à primeira vertente da PP paulatinamente direcionaram o modelo teórico para uma compreensão dialética e holística do ser humano. Esse processo representou um avanço à teoria e resultou no que hoje é denominada segunda onda da psicologia positiva (SOPP ou PP 2.0; Wong, 2011a). Enquanto a PP 1.0 caracteriza-se pela valorização do positivo e preterição do negativo, a PP 2.0 compreende o bem-estar como o resultado de uma interação sutil de estados positivos e negativos, distinguindo-o do conceito de felicidade (Lomas, 2016). Assim, esse paradigma preserva o objetivo inicial da PP - promover o florescimento humano - porém propõe que ele seja atingido mediante o confronto com o “lado sombrio” da existência humana, bem como pela compreensão das distintas formas de vivência e expressão cultural das emoções. Nessa perspectiva, a PP 2.0 alicerça-se em dois pilares: a psicologia positiva existencial (PPE) e a psicologia indígena (*indigenous psychology*), as quais enfatizam a dimensão existencial e a manifestação cultural dos afetos, respectivamente (Wong, 2011a, 2019, p. 277).

De maneira geral, três princípios básicos diferenciam a PP 2.0 da primeira vertente da PP: (i) aceitação da condição de sofrimento da vida humana; (ii) ênfase no equilíbrio dinâmico entre opostos por meio da dialética; e (iii) incorporação de uma psicologia indígena (*indigenous psychology*). Primeiramente, portanto, a PP 2.0 reconhece que as circunstâncias negativas são inevitáveis ao ser humano e apresentam-se sob diversas facetas ao longo da vida (tragédias, doenças, perdas, desastres naturais, frustrações e conflitos, por exemplo). Assim, o ato de ignorar a negatividade seria não apenas contraproducente como também contribuiria para que a mesma atinja proporções maiores. De acordo com esse pressuposto a forma mais adaptativa de enfrentar o sofrimento é aceitá-lo e transformá-lo, concedendo-lhe sentido. Em outras palavras, uma vida significativa e um bem-estar sustentável dependem diretamente da capacidade de acolher e modificar o sofrimento (Wong, 2019). Com efeito, distintas evidências empíricas indicam que a aceitação de circunstâncias negativas é mais adaptativa em comparação à sua evitação (Bastian et al., 2012; Ford et al., 2017; Luong et al., 2016), assim como a valorização excessiva da felicidade pode contribuir para o sofrimento e

desenvolvimento de psicopatologias (Ford et al., 2014; Gentzler et al., 2019; McGuirk et al., 2018).

Concernente ao segundo princípio, compreende-se por dialética a oposição dinâmica entre duas forças opostas e interdependentes (Maybee, 2016). Por essa ótica, a PP 2.0 defende que o bem-estar envolve a influência mútua de conceitos antagônicos (felicidade e tristeza, por exemplo) na medida em que tudo na natureza existe em polaridade. Nesse contexto, e de maneira alinhada ao primeiro preceito, essa abordagem postula que alcançar e sustentar emoções positivas requer a integração das emoções negativas por meio do confronto, acomodação ou transformação das mesmas (Lomas & Ivtzan, 2016; Wong, 2019). Por fim, o terceiro princípio remonta à influência do contexto cultural no bem-estar e contribui para desafiar as concepções de felicidade defendidas no ocidente que sustentam a PP 1.0 (Lomas & Ivtzan, 2016; McKay, 2016; Suh & Choi, 2018). De maneira geral, a psicologia indígena (*indigenous psychology*) é definida como “o estudo do comportamento humano e processos mentais em um contexto cultural que se baseia em valores, conceitos, crenças, metodologias e outros recursos inerentes ao grupo étnico sob investigação” (Ho, 1998, p. 94). Ao incorporá-la, a PP 2.0 favorece a distinção das diferentes formas de experiência e expressão cultural do bem-estar (Wong, 2019).

Os princípios defendidos pela PP 2.0 refletem o caráter central do sentido de vida e da aceitação da negatividade para o alcance de um bem-estar sustentável (Wong, 2019). Em específico, a busca pelo sentido de vida tende a propulsar a capacidade humana de reflexão e estimular uma vida baseada em propósito, compreensão de si e do mundo, senso de responsabilidade e alegria (Wong, 2011b). Conseqüentemente, esse processo contribuiria para uma vida funcional, ética e que transcende as limitações e dores inerentes à existência humana (Wong, 2015). Para a PP 2.0, portanto, o sentido de vida é mais que um meio para atingir estados subjetivos positivos como determinado pela PP 1.0 (Seligman, 2011). Com efeito, o novo modelo teórico postula que a busca por sentido dificilmente remete a emoções positivas posto que demanda esforços e sacrifícios (Wong, 2019). Em suma, uma vida significativa está alinhada ao objetivo principal da PP 2.0: promover o florescimento individual apesar - e por causa - do “lado sombrio” da existência humana por meio de princípios dialéticos (Lomas & Ivtzan, 2016; Wong, 2016a). Nesse contexto, a seguir são apresentadas as duas principais perspectivas na busca por florescimento, nomeadamente bem-estar hedônico e bem-estar eudaimônico.



## **1.2 Bem-Estar**

O estudo científico do bem-estar e de conceitos correlatos (afetos e satisfação de vida, por exemplo) data de décadas anteriores à constituição da PP (e.g. Bradburn, 1969; Russel, 1980). Com o advento desse novo modelo teórico, no entanto, a investigação do bem-estar alcançou novos patamares ao passo que se constitui em um elemento central para seu objetivo final - o florescimento humano (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Simultaneamente, o rápido avanço da PP (aqui representada por ambas vertentes, PP 1.0 e PP 2.0) contribuiu para divergências na definição do construto. Além de inúmeros conceitos - bem-estar emocional, existencial, subjetivo, psicológico, ontológico, religioso, físico, social, dentre outros - não é raro que a expressão seja utilizada intercambiavelmente com termos como felicidade, florescimento, contentamento, satisfação e autoestima. Se por um lado tamanha discordância conceitual e operacional prejudica a evolução da ciência psicológica (MacDonald, 2018), por outro tal diversidade pode igualmente favorecer uma compreensão abrangente do tópico (Huta, 2013).

Nesse contexto, duas abordagens de investigação empírica do bem-estar destacam-se sob o paradigma da PP: hedonia e eudaimonia (MacDonald, 2018; Ryan & Deci, 2001). Ambas as perspectivas representam esforços na busca por respostas concernentes à natureza de uma boa vida ou uma vida bem vivida. Todavia, enquanto a concepção hedônica compreende o bem-estar como a busca por prazer, emoções positivas e satisfação, a orientação eudaimônica envolve significado, excelência, crescimento pessoal e autenticidade (Huta & Waterman, 2014). Grande parte das pesquisas em PP pressupõe essa distinção hedônico-eudaimônica, fazendo-se crucial sua diferenciação conforme a seguir.

### **1.2.1 Bem-Estar Hedônico e Bem-Estar Subjetivo**

Historicamente, a perspectiva hedônica do bem-estar remonta à filosofia de Aristipo de Cirene (435-335 a.C.), pensador grego que considerava que o propósito da vida humana é a busca por prazer, e a felicidade a soma de momentos hedônicos (ou prazerosos; Ryan & Deci, 2001). Diversos estudiosos seguiram-se no debate acerca do hedonismo, dentre os quais Epicuro, Hume, Nietzsche e Bentham, todos alinhados à ideia de que o prazer é o principal motivador humano (Moore, 2019). De maneira geral, portanto, o foco central - e por vezes exclusivo - dessa abordagem encontra-se na busca por experiências e sensações prazerosas e no distanciamento da dor e do desconforto (Huta & Waterman, 2014).

No âmbito da psicologia contemporânea, a perspectiva predominante do bem-estar hedônico refere-se ao conceito de bem-estar subjetivo (BES; Ryan & Deci, 2001). Como sugerido por definição, esse construto denota uma avaliação subjetiva (ou seja, realizada pela perspectiva do próprio indivíduo) da vida de uma pessoa. Nessa abordagem o bem-estar é compreendido como o resultado da maximização de emoções positivas e da redução de estados negativos (Diener, 1984; Diener et al., 2018). Em síntese, três pressupostos caracterizam o BES: (i) subjetividade; (ii) presença de AP (ou seja, não se limita à ausência de AN); e (iii) avaliação global da vida (Nes & Røysamb, 2015). Assim, o BES abrange desde sentimentos específicos até avaliações amplas que refletem como uma pessoa está reagindo às circunstâncias de vida em dado momento (Diener et al., 2017).

Operacionalmente, o BES consiste em (no mínimo) três componentes relacionados: um componente cognitivo (satisfação de vida [SAV]) e dois componentes emocionais (afetos positivos [AP] e afetos negativos [AN]). A satisfação de vida em domínios específicos (saúde, trabalho ou relacionamentos, por exemplo) também pode ser incluída na definição geral do construto (Diener et al., 2017; Nes & Røysamb, 2015). O componente cognitivo refere-se aos aspectos racionais e intelectuais do BES e denota um processo de juízo e avaliação global da própria vida. Embora esse domínio seja influenciado por estados afetivos, ele não se trata diretamente de uma medida emocional. O componente afetivo, por sua vez, diz respeito à intensidade e à frequência com que os afetos são experienciados (Diener, 1984; Emmons, 1986). O sentimento de satisfação nesses domínios é denominado bem-estar cognitivo e bem-estar afetivo, respectivamente (Hentschel et al., 2017). Tendo em vista a centralidade do componente afetivo do BES para o presente trabalho, o mesmo será detalhado em seção específica.

Conforme mencionado anteriormente, muitos estudos utilizam o termo “felicidade” de forma intercambiável com o construto do bem-estar e sobretudo o BES. Não obstante, diversos teóricos assinalam para a importância de distinguir ambos os conceitos de modo a favorecer a compreensão e o avanço científico da área (Huta & Waterman, 2014; MacDonald, 2018; Martela & Sheldon, 2019; Ryan & Deci, 2001). De maneira geral, felicidade é um termo vago que pode ter diferentes significados e por isso tende a ser evitado na literatura científica. Em contrapartida, BES é um termo amplo e abrangente que se refere a diferentes formas de avaliar a vida ou a experiência emocional de uma pessoa (Diener et al., 2017).

A especificidade na terminologia de conceitos utilizados no estudo do bem-estar também se faz imprescindível para a correta mensuração dos construtos (Huta & Waterman,

2014). No caso do BES, análises fatoriais indicam que seus domínios cognitivo e afetivo são facetas estatisticamente distintas e, portanto, devem ser avaliadas separadamente (Pavot, 2018). Ainda, tendo em vista que o BES remete a uma avaliação individual e subjetiva do bem-estar, instrumentos para a avaliação da satisfação de vida e da afetividade usualmente apresentam-se na forma de autorrelato. Embora essas medidas exibam fortes propriedades psicométricas, fatores como desejabilidade social, a dualidade de experiências e avaliações (ou seja, a relação entre o bem-estar momentâneo e o recordado) e o contexto no qual o instrumento é fornecido podem interferir na aferição do BES (Diener et al., 2017; Diener et al., 2018; Nes & Røysamb, 2015). Como forma de minimizar o possível viés de instrumentos de autorrelato, pesquisadores sugerem o uso de medidas experienciais do construto, as quais envolvem repetidas avaliações de experiências afetivas momentâneas. Assim, enquanto a mensuração por meio do autorrelato resulta em índices de bem-estar global, a mensuração experiencial denotaria o bem-estar experiencial. Evidências recentes, no entanto, indicam que ambos métodos de mensuração (autorrelato e experiencial) possuem validade e confiabilidade similares (Hudson, et al., 2020).

A mensuração do BES reflete reações subjetivas a circunstâncias objetivas, que por sua vez indicam possíveis preditores de altos níveis de bem-estar (Diener et al., 2018). Evidências sugerem que variáveis demográficas (nível socioeconômico, sexo e idade, por exemplo) e condições ambientais (saúde e renda, por exemplo) influenciam, direta ou indiretamente, o BES (Anusic et al., 2014; Nes & Røysamb, 2015; Røysamb & Nes, 2019). Essa perspectiva alinha-se ao modelo *bottom-up*, o qual compreende o bem-estar como resultado final e sugere maior influência de fatores externos no BES (Diener et al., 2018). De forma geral as circunstâncias objetivas que demonstram maior impacto nos níveis de BES dizem respeito à renda, saúde, religiosidade e relações sociais (Diener et al., 2018). O rendimento econômico, por exemplo, é consistentemente relacionado ao BES ao passo que interfere em outras esferas da vida (uma melhor situação financeira possibilita melhores condições de saúde e lazer, por exemplo; D'Ambrosio et al., 2019; Laurence, 2019; Yu et al., 2019). Todavia pesquisas apontam para uma correlação fraca entre os construtos e sugerem questões em aberto quanto à natureza dessa associação (Lucas & Schimmack, 2009). Observam-se, por exemplo, resultados controversos no que tange à existência de um nível máximo de renda capaz de influenciar os níveis de BES (Jebb et al., 2018; Kahneman & Deaton, 2010; Stevenson & Wolfers, 2013) e ao papel da comparação social nessa relação (Chang, 2013; Luttmer, 2005). Nesse contexto, a riqueza de um país (Produto Interno Bruto

[PIB], por exemplo) demonstra ter relação direta com o BES de seus habitantes (Diener, Tay, & Oishi, 2013; Suh & Choi, 2018). Diversos estudos sugerem que os maiores níveis de bem-estar encontram-se em regiões do globo economicamente desenvolvidas (Deaton, 2008; Diener et al., 2010; Stevenson & Wolfers, 2013). Pesquisadores questionam, no entanto, se essa relação é causada pela riqueza *per se* ou por outras qualidades proporcionadas por sociedades ricas como estabilidade política e direitos humanos (Suh & Choi, 2018).

Além das condições econômicas individual e nacional, outros dois importantes fatores consistentemente relacionados ao BES são saúde e relações sociais (Diener et al., 2018). No que tange à associação entre estado de saúde e BES, uma recente revisão sistemática e metanálise de 29 estudos apontou um tamanho de efeito médio, estatisticamente significativo e positivo entre os construtos ( $r = 0,347, p < 0,001$ ). Essa relação é ainda maior em países em desenvolvimento ( $r = 0,423, p < 0,001$ ) comparativamente a países desenvolvidos ( $r = 0,336, p < 0,001$ ) (Ngamaba et al., 2017). Em sentido oposto, uma pesquisa realizada com cerca de 2,5 milhões de americanos aponta que AP e SAV podem prever comportamentos e hábitos saudáveis, indicando uma possível relação causal entre as variáveis (Kushlev et al., 2019). Já no âmbito das relações sociais, estudiosos sugerem tratar-se de um dos elementos de maior relevância para uma avaliação positiva da própria vida (Diener et al., 2018). Distintas pesquisas indicam que amizades, família e matrimônio possuem forte correlação com níveis de BES, servindo inclusive como fator protetivo frente a estressores (Burns & Machin, 2013; Lamu & Olsen, 2016; Laurence, 2019). Especificamente quanto ao estado civil, estudos apontam para uma relação positiva entre casamento e BES possivelmente por viabilizar uma variedade de benefícios sociais, emocionais, econômicos, físicos e sexuais (Mikucka, 2016; Perelli-Harris et al., 2019; Wadsworth, 2016). No caso de relacionamentos nocivos, no entanto, essa associação mostra-se negativa e detrimental ao BES sobretudo em contextos de vulnerabilidade social (Laurence, 2019). Adicionalmente, uma análise contextual sugere que os maiores níveis de BES em indivíduos casados podem estar mais relacionados a uma expectativa social normativa que a benefícios diretos do matrimônio, apontando para importantes influências culturais e temporais nessa associação (Wadsworth, 2016).

Por fim, a religiosidade também apresenta uma correlação positiva com o bem-estar, embora os resultados apresentem discordâncias em virtude da dificuldade de conceitualização do termo e da heterogeneidade sociocultural (Diener et al., 2018). Nesse sentido, é possível que a religião beneficie somente algumas pessoas e em determinadas circunstâncias (Diener, Tay, & Myers, 2011). De maneira geral a religião exerce um papel importante nas relações

sociais, na satisfação de necessidades psicológicas e na promoção de sentido de vida, sobretudo por meio de crenças e rituais (Hackney & Sanders, 2003; Pargament, 2002; Tay et al., 2014). Não obstante, essa relação tende a ser mais forte em populações de baixa renda na medida em que a religiosidade mostra-se particularmente benéfica para grupos socialmente marginalizados (Diener et al., 2011; Pargament, 2002). Além disso, o bem-estar é associado positivamente a uma religião desde que esta seja internalizada e intrinsecamente motivada, ao passo que crenças impostas, impensadas e que refletem um relacionamento tênue com o mundo relacionam-se negativamente com estados positivos (Pargament, 2002).

Embora as variáveis demográficas e as circunstâncias objetivas de vida interfiram diretamente nos níveis de BES, esses fatores atuam juntamente com traços de personalidade e efeitos genéticos (Diener et al., 2017; Keyes, Kendler, Myers, & Martin, 2015; Nes & Røysamb, 2015). De forma geral, o componente genético do BES ilustra a sua herdabilidade, ou seja, a contribuição estimada dos genes baseada na relação biológica e social dos membros da família (Nes & Røysamb, 2015). Nesse sentido, evidências empíricas indicam que o BES é moderadamente herdável, sendo que influências não-genéticas refletem sobretudo efeitos ambientais não compartilhados (Røysamb & Nes, 2018). Com efeito, duas metanálises de estudos com gêmeos e famílias indicaram, respectivamente, herdabilidade média de 36% (Bartels, 2015) e 40% (Nes & Røysamb, 2015), sugerindo que diferenças genéticas são responsáveis por quase metade da variação populacional do construto. Ainda, os genes demonstram atuar sobretudo nos componentes afetivos do BES, os quais apresentam maior consistência ao longo da vida e têm sua variabilidade correlacionada com traços específicos da personalidade (Bartels, 2015; Luhmann et al., 2012). Esses achados, ao mesmo tempo em que atestam o componente genético do bem-estar, denotam um efeito causal mais expressivo do ambiente na etiologia do BES (Røysamb & Nes, 2019). Todavia, estudiosos sublinham que a magnitude da herdabilidade do BES depende da variação ambiental (quanto maior a variação, menor a herdabilidade) e aparenta ser moderada pelas características da população e pelo método de mensuração dos construtos, indicando uma importante interação entre genes e ambiente (Bartels & Boomsma, 2009; Diener et al., 2017; Nes & Røysamb, 2015; Røysamb & Nes, 2018, 2019).

Em interação com o componente genético, os traços da personalidade influenciam substancialmente o BES ao passo que descrevem padrões relativamente estáveis de afeto, cognição e comportamento. De maneira específica, aproximadamente metade da variância observada no bem-estar demonstra ser explicada por traços pessoais, sobrepondo-se a efeitos

genéticos visto que a personalidade também é parcialmente herdável (Anglim et al., 2020; Baselmans et al., 2019). Dentre as distintas teorias propostas pela psicologia da personalidade, o modelo dos cinco grandes fatores (*Big Five*), o qual abrange extroversão, neuroticismo, socialização, realização ou conscienciosidade e abertura à experiência (McCrae & John, 1992), mostra-se proeminente em estudos correlacionais do bem-estar (Røysamb & Nes, 2018). Não obstante, o modelo HEXACO de seis fatores (socialização, honestidade-humildade, emocionalidade, extroversão, realização ou conscienciosidade e abertura à experiência; Ashton et al., 2014) também tem ganhado notoriedade na literatura. Assim como existem fortes semelhanças entre os modelos, constatam-se também diferenças importantes. Em suma, os fatores de neuroticismo e socialização do *Big Five* dividem-se em três domínios no modelo HEXACO, emocionalidade, honestidade-humildade e socialização. O fator honestidade-humildade caracteriza-se por integridade, modéstia e comportamento pró-social, enquanto emocionalidade compreende emoções negativas e estados emocionais neutros como dependência e sentimentalismo. Por fim, realização, abertura à experiência e extroversão consistem em fatores análogos em ambos os modelos (Anglim et al., 2020; Ashton et al., 2014).

Nesse contexto, diversos estudos indicam uma sobreposição de diferentes traços de personalidade e componentes do BES (Anglim et al., 2020; DeNeve & Cooper, 1998; Keyes et al., 2015; Weiss et al., 2008). No âmbito do modelo *Big Five*, por exemplo, uma metanálise de 137 traços de personalidade apontou que o fator neuroticismo apresenta uma correlação negativa com BES, enquanto os fatores socialização e extroversão associam-se positivamente ao construto (DeNeve & Cooper, 1998). Resultado semelhante foi reportado no estudo de Steel, Schmidt, e Shultz (2008), o qual aponta o neuroticismo como o correlato mais forte do BES (particularmente de AN), seguido por extroversão (fortemente relacionado a AP) e realização. Mais recentemente, e abrangendo ambos modelos *Big Five* e HEXACO de personalidade, Anglim e colaboradores (2020) reportaram uma metanálise de 377 documentos (462 estudos) na qual analisaram traços de personalidade em comparação a níveis de BES e bem-estar psicológico (BEP), o qual será abordado posteriormente. Resumidamente, as correlações mais expressivas entre personalidade e BES no âmbito do *Big Five* foram AN e neuroticismo ( $r = 0,69$ ,  $p < 0,001$ ), e AP e extroversão ( $r = 0,55$ ,  $p < 0,001$ ) e realização ( $r = 0,39$ ,  $p < 0,001$ ). No modelo HEXACO a associação mais expressiva consistiu em AP e extroversão ( $r = 0,56$ ,  $p < 0,001$ ), seguido por AN e emocionalidade ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,001$ ). Esses achados alinham-se à abordagem *top-down* do BES, a qual postula que a personalidade

influencia diretamente a interpretação do mundo e a experiência afetiva do indivíduo (Diener et al., 2018). Em conjunto, as evidências apontam para o papel da personalidade e dos efeitos genéticos na estabilidade do BES, enquanto o ambiente consiste em um elemento crucial para a mudança dos níveis de bem-estar (Røysamb & Nes, 2019).

Além da associação entre circunstâncias externas e internas e o BES, a análise do padrão etário no bem-estar também contribui para elucidar os processos subjacentes à avaliação da própria vida (Hudson et al., 2019). Análoga a outras variáveis, a relação entre idade e BES é contraditória particularmente porque a maior parte das evidências dessa associação é baseada em estudos transversais (Easterlin, 2001). Considerando-se a comparação de amostras heterogêneas nessas pesquisas, as diferenças encontradas podem estar relacionadas a características de diferentes coortes (efeito de coorte), além da idade (González-Carrasco et al., 2017). Conquanto a existência de tais controvérsias, a maior parte dos achados indica uma relação substancial entre idade e BES, a qual apresenta-se em formato de “U”: altos níveis de bem-estar na infância, declínio da adolescência à adultez com o ponto nadir próximo à quinta década de vida, e aumento de BES na velhice (Blanchflower & Oswald, 2008; Blanchflower & Oswald, 2016; Hudson et al., 2019; Piper, 2015; Steptoe et al., 2015; Stone et al., 2010). No que tange em específico à adultez emergente e adultez jovem, fases nas quais os *millennials* encontram-se atualmente, as evidências são igualmente contraditórias e sugerem tanto estabilidade quanto redução do BES em comparação à adolescência (Bojanowska & Zalewska, 2018; Chen & Page, 2016; Hudson et al., 2019; Martin-Krumm et al., 2018). Dentre os motivos para o possível declínio do bem-estar nesses estágios encontram-se a instabilidade financeira e transições vivenciadas pelos jovens, como ingresso na faculdade e as crescentes horas de trabalho em detrimento do lazer (Christie & Viner, 2005; Kahneman et al., 2004). Adicionalmente, adultos mais velhos em comparação aos mais jovens geralmente demonstram maior capacidade de regulação emocional, a qual compreende o uso de estratégias que mitigam ou evitam a elicitación de emoções negativas (John & Gross, 2004; Livingstone & Isaacowitz, 2019).

Já no que tange ao sexo, pesquisas apontam que a distinção entre homens e mulheres nos níveis de bem-estar cognitivo é pequena, ao contrário de medidas de bem-estar afetivo nas quais as mulheres usualmente reportam mais AN (Lucas & Gohm, 2000; Zuckerman et al., 2017). Sugere-se que os motivos para isso compreendem o contexto cultural, papéis e expectativas sociais, diferenças nos processos de socialização e de regulação emocional, temperamento e fatores biológicos (genética e hormônios, por exemplo), os quais podem

contribuir para uma maior sensibilidade do sistema homeostático feminino a variações externas (Brody & Hall, 2008; Chui & Wong, 2016; González-Carrasco et al., 2017; Lera-López et al., 2018; Zuckerman et al., 2017). Além disso, homens e mulheres tendem a relacionar o bem-estar a distintos elementos. Enquanto os primeiros o associam em especial ao sucesso e desempenho, estas o vinculam sobretudo à qualidade das relações sociais (Chui & Wong, 2016; Kahneman et al., 2004; Lera-López et al., 2018). Assim, mesmo em situações nas quais não há uma associação direta entre BES e gênero, este pode condicionar o efeito de outras variáveis no bem-estar como trabalho, suporte social e estilo de vida (Lera-López et al., 2018). Para melhor compreensão do BES e seus correlatos, o componente afetivo do construto é discutido a seguir.

### **1.2.1.1 Afetos**

Os afetos refletem o padrão de reação emocional de uma pessoa às circunstâncias da sua vida e por isso consistem em elementos centrais do BES (Diener et al., 2017; Gasper & Spencer, 2018). O componente afetivo desse construto é constituído por dois domínios independentes, afetos positivos (AP) e afetos negativos (AN) (Bradburn, 1969; Diener, 1984). Os primeiros exprimem a extensão na qual uma pessoa sente-se entusiástica, ativa e alerta. Assim, altos níveis de AP remetem a alta energia, concentração e engajamento, enquanto baixos níveis refletem tristeza e letargia. Em oposição, altos níveis de AN denotam um engajamento desprazeroso e sentimentos aversivos como raiva e desprezo, ao passo que em níveis reduzidos remetem a estados de baixa energia como calma e serenidade (Watson et al., 1988). Os afetos são conscientemente acessíveis e abrangem dois fenômenos distintos, humor e emoção (Gasper & Spencer, 2018; Russell, 2003). Enquanto o humor reflete um estado afetivo difuso, de longa duração e sem motivo explícito, a emoção remete a um estado específico intenso, consciente e transiente (Forgas, 2017). Nessa perspectiva a afetividade individual pode ser descrita como um traço, o qual se refere à experiência momentânea de um humor ou emoção, ou estado, o qual diz respeito à disposição individual para experienciar determinados estados afetivos (Lochner, 2016).

Distintas teorias psicológicas buscam explicar a natureza e o papel dos estados afetivos no comportamento humano (Ekman, 1992; James, 1884; Lazarus, 1991; LeDoux, 1996). Para fins de análise do presente trabalho, o alicerce teórico consistirá no modelo circunpleto dos afetos, em particular a abordagem proposta por Watson e Tellegen (1985, inspirado em Russell, 1980) de modo a alinhar-se ao instrumento de coleta de dados utilizado



(Pettersson et al., 2013; Watson et al., 1988). De maneira geral, o modelo circumplexo teoriza que os estados afetivos podem ser classificados em torno do perímetro de um círculo bidimensional de acordo com quatro eixos bipolares distantes 45° entre si: Agradabilidade (felicidade-tristeza), Ativação Positiva (entusiasmo-lentidão), Engajamento (excitação-quietude) e Ativação Negativa (angustiado-relaxado; Watson et al., 1999). É a combinação dessas dimensões que determina o estado afetivo, o qual é categorizado em alto positivo (prazer e engajamento), alto negativo (desprazer e engajamento), baixo positivo (desprazer e desengajamento) e baixo negativo (prazer e desengajamento; Lochner, 2016). Digno de nota, conceitualmente a representação circumplexa das variáveis pressupõe que estas relacionam-se entre si, na qual a estrutura circular responderia pelas semelhanças e diferenças entre os elementos. Assim, à medida em que um construto aproxima-se do extremo de um dos eixos, deve tornar-se mais moderado no eixo oposto (Fabrigar et al., 1997).

A despeito de sua classificação, os afetos estão presentes na maior parte dos eventos psicológicos e são responsáveis por proporcionar-lhes o seu caráter emocional (ou “quente”). Em níveis intensos eles transformam-se no foco momentâneo da consciência de uma pessoa (estado), porém em níveis moderados usualmente constituem o “pano de fundo” do seu mundo consciente (traço). Assim, é possível um afeto irromper sem necessariamente ser nomeado, interpretado ou atribuído a uma causa específica (LeDoux, 2012; Russell, 2003, p. 148; Russell, 2017b). Nesse contexto, Watson e colaboradores (1999) sugerem que as dimensões de ativação positiva e negativa do seu modelo representam componentes subjetivos de sistemas biológicos motivacionais evolutivamente adaptativos. Esses mecanismos seriam responsáveis por intermediar os comportamentos de aproximação e evitação face a um estímulo, objetivando direcionar o organismo para situações potencialmente gratificantes ou prazerosas e evitar experiências aversivas (Watson et al., 1999). Não obstante, à exceção de vivências emocionais intensas, os afetos normalmente são experienciados de maneira difusa, ambígua e até mesmo simultânea (Russell, 2017b).

Na experiência afetiva o estímulo - real ou imaginário, recordado ou antecipado - sujeita-se inicialmente à percepção subjetiva das suas qualidades afetivas (Picardo et al., 2016). Esse processo perceptivo não possui caráter emocional (ou seja, é “frio”), contudo sua natureza modifica-se ao ser combinado com uma mudança no estado afetivo (isto é, torna-se “quente”; Russell, 2017b, p. 112). Dessa forma, os afetos dizem respeito em específico a fenômenos internos enquanto a qualidade afetiva pertence ao estímulo externo. É o estímulo, portanto, que possui a capacidade de modificar a experiência afetiva por meio de uma

representação e estimativa das suas propriedades emocionais. No entanto, mudanças nos estados afetivos podem ocorrer sem referência a eventos externos, assim como um evento pode ser percebido com qualidades afetivas sem modificar o afeto (Barrett, 2015; Russell, 2017b). Em seguida à percepção inicial, o estímulo é processado e interpretado afetivamente na consciência (bom ou ruim, por exemplo), determinando as reações que serão direcionadas a ele (aproximação ou evitação; Forgas, 2017; Lazarus, 1991). Esse mecanismo, aliado ou não ao processamento de informações e planejamento comportamental, responde por todas as manifestações humanas denominadas emocionais (Russell, 2003). Não obstante, ressalta-se que a nomeação do estado emocional (AN ou medo, por exemplo) baseia-se na identificação de similaridade entre o afeto experienciado e o “roteiro” subjetivamente estabelecido para o mesmo. O estado afetivo em si, portanto, não é condição necessária nem suficiente para tal categorização (Russell, 2017b, p. 112).

Usualmente a manifestação ou modificação de um afeto evoca a busca pelas causas desse fenômeno. Por vezes o estímulo inicial sobrepõe-se a outros fatores e é acuradamente identificado pelo indivíduo. Outras, no entanto, a distinção não é clara e a investigação causal resulta em atribuições e interpretações dos estados emocionais (Russell, 2003). De maneira geral, esse processo investigativo tende a favorecer a atenção e o acesso a informações congruentes com o afeto momentâneo, princípio denominado congruência emocional. Tal viés influencia diretamente a memória (inclusive no que tange ao conteúdo da cognição), o processamento cognitivo e o comportamento, dos reflexos à tomada de decisões (Forgas, 2017; Russell, 2017a). Nesse sentido, na medida em que as decisões envolvem previsões das qualidades afetivas de um evento, os afetos desempenham um importante papel na motivação, aquisição de preferências, recompensa e reforço comportamental (Neta & Haas, 2019). Similarmente, os estados emocionais contribuem para a construção de laços sociais posto que indivíduos que compartilham significados afetivos semelhantes tendem a estabelecer e manter relações entre si (Stets & Trettevik, 2014).

A influência dos afetos no comportamento humano relaciona-se diretamente com o padrão de estabilidade desses ao longo do ciclo de vida. De modo geral, AP tendem a ser menos estáveis e menos influenciados por traços de personalidade e eventos de vida em comparação aos AN. Um dos motivos para esse fenômeno pode ser a maior influência de eventos negativos no bem-estar afetivo, e maior reação a esses, em relação a acontecimentos positivos (Hentschel et al., 2017). Não obstante, flutuações emocionais podem ocorrer face a distintos fatores como processos biológicos temporários (hormônios e ritmo circadiano, por

exemplo), substâncias psicoativas (como drogas estimulantes ou depressoras) e circunstâncias ambientais. Diante destas últimas, a resposta afetiva depende das informações que o indivíduo possui a respeito do estímulo, desde o registro sensorial inicial até o completo processamento cognitivo (LeDoux, 2012; Russell, 2003). Assim, os padrões de reação e adaptação tendem a variar de acordo com os indivíduos e eventos (Luhmann et al., 2012). A literatura indica que algumas circunstâncias tendem a influenciar em maior grau o bem-estar afetivo, como luto (Anusic et al., 2014), desemprego (Luhmann et al., 2012), problemas pessoais de saúde e dificuldades financeiras (Hentschel et al., 2017). Ressalta-se, todavia, que eventos de vida não são independentes e podem associar-se positiva ou negativamente entre si (Hentschel et al., 2017).

Independentemente da reação emocional inicial diante dos eventos de vida, os afetos podem ser modificados por meio da regulação emocional. De maneira geral, esse processo refere-se ao controle ou influência da experiência e expressão dos estados emocionais, incluindo valência, intensidade e frequência. A regulação afetiva pode ocorrer de forma inconsciente ou como uma tentativa deliberada de autocontrole baseada na vivência emocional e na motivação para experienciar determinados afetos (Gross, 2015; McRae & Gross, 2020). Nesse contexto, evidências indicam que a capacidade regulatória é influenciada tanto pela idade quanto pelo sexo, e exerce ação direta no bem-estar (De France & Hollenstein, 2019; Riediger & Luong, 2016; Tamir & Gutentag, 2017). Do começo ao final da vida adulta, por exemplo, os indivíduos distinguem-se quanto à vivência emocional, controle cognitivo e, por conseguinte, à capacidade de regulação afetiva. Com efeito, no início da fase adulta (atualmente correspondente aos *millennials*) as habilidades regulatórias aprendidas na adolescência encontram-se ainda em desenvolvimento e são constantemente testadas pela assunção de novos papéis e expectativas sociais, sobretudo no ambiente organizacional. Ao longo dos anos, a aquisição de experiência e autoconhecimento possibilita a apreensão de estratégias regulatórias mais evoluídas e, assim, novos níveis de funcionamento sócio-emocional para a maior parte dos adultos maduros (Gross, 2015). Já no que tange ao sexo, as mulheres usualmente apresentam maior dificuldade de regulação emocional, utilizam mais estratégias regulatórias desadaptativas (resignação, por exemplo) e experienciam maiores níveis de culpa, vergonha e hostilidade contra si em comparação aos homens (Anderson et al., 2016; Malesza, 2019).

Na medida em que o processo de regulação emocional associa-se intimamente à motivação regulatória (isto é, à desejabilidade em vivenciar determinados estados afetivos),

comumente entende-se que indivíduos mentalmente saudáveis devem visar a maximização de AP e a redução de AN (Erber & Erber, 2000). Embora alguns transtornos psicológicos de fato compreendam maiores níveis de afetividade negativa e dificuldades em experienciar AP (transtornos depressivos, por exemplo; LeMoult & Gotlib, 2019), evidências recentes indicam que pessoas saudáveis também apresentam atitudes contra-hedônicas (ou seja, a busca pela experimentação de AN) em dadas circunstâncias (Riediger & Luong, 2016). Em específico, estudos apontam que jovens apresentam maior motivação contra-hedônica, possivelmente por contribuir para o domínio de tarefas desenvolvimentais como exploração da identidade, autonomia e promoção de carreira (Riediger & Luong, 2016; Riediger et al., 2014). Achados recentes não apontam o sexo como fator mediador na motivação regulatória (Eldesouky & English, 2019), conquanto outros estudos sugerem que mulheres tendem a regular suas emoções baseadas em relações sociais e homens em poder e status (Timmers et al., 1998).

Motivações pró e contra-hedônicas refletem, em última análise, valores culturais (Suh & Choi, 2018). De maneira geral, culturas ocidentais e individualistas denotam maior desejabilidade de AP, podendo gerar maior pressão para a busca de vivências hedônicas (Diener et al., 2017; Suh & Choi, 2018). Em oposição, culturas orientais e coletivistas tendem a apresentar aversão a níveis elevados de emoções positivas posto que, nessa perspectiva, isso poderia gerar consequências negativas (Diener et al., 2017; Suh & Choi, 2018). De modo geral, no entanto, ambos os estados afetivos podem resultar em comportamentos adaptáveis e experiências favoráveis ao ser humano. Os AP, por exemplo, são cruciais para o bem-estar individual e apresentam relação positiva com distintas circunstâncias desejáveis como maior capacidade de solução de problemas sociais (Nelson & Sim, 2014), maior qualidade de relacionamentos interpessoais (Griffith et al., 2019) e maior engajamento em hábitos saudáveis (Van Cappellen et al., 2018). Alinhada a esses achados, a teoria *Broaden-and-Build* das emoções positivas (Fredrickson, 1998, 2001) postula que experiências momentâneas diárias de AP têm o potencial de ampliar a consciência dos indivíduos. Ao longo do tempo e desde com frequência recorrente, esse fenômeno contribuiria para criar recursos pessoais que favorecem o bem-estar emocional e físico (Fredrickson & Joiner, 2018). Não obstante, em excesso a afetividade positiva pode apresentar desvantagens. Estudos apontam que níveis muito elevados de AP podem interferir no funcionamento cognitivo (Biswas-Diener & Wiese, 2018) e contribuir para o engajamento em comportamentos de risco (Ravert et al., 2013). Ainda, a valorização em demasia de um estado positivo está associada à ruminação excessiva

de emoções negativas, menores níveis de bem-estar (McGuirk et al., 2018) e a sintomas e diagnóstico de transtorno depressivo (Ford et al., 2014).

Similarmente, assim como defendido pela PP 2.0, os AN também podem favorecer o bem-estar e resultar em vantagens no processamento de respostas às situações (Forgas, 2018). De maneira geral, AN têm o potencial de gerar motivação rumo a mudanças positivas (Wong, 2019) e de contribuir favoravelmente nos processos cognitivos e no comportamento social (Forgas, 2018), posto que direcionam a atenção para o estímulo afetivo (Forgas, 2019). Estudos apontam que um estado afetivo negativo pode reduzir a vulnerabilidade a - e acurar a detecção de - informações falsas (Forgas, 2019), aprimorar o processo de tomada de decisão (Khan et al., 2019), favorecer a emissão de mensagens mais persuasivas e influentes (Forgas, 2007) e reduzir o envolvimento em comportamentos de risco ou autossabotadores (Alter & Forgas, 2007; Stuewig et al., 2015). Evidentemente, AN não são sempre desejáveis e em níveis muito intensos ou por longos períodos podem tornar-se debilitantes, apresentando pouco ou nenhum benefício ao indivíduo (Forgas, 2013). O desafio na busca pelo bem-estar, portanto, não se encontra em evitar ou minimizar os afetos e condições negativos, mas em atingir um nível ideal de afetividade apesar das dores e dificuldades enfrentadas. Notadamente esse processo ocorre desde que as emoções sejam apropriadamente manejadas e, antes de tudo, aceitas (Wong, 2011a).

### **1.2.2 Bem-Estar Eudaimônico e Bem-Estar Psicológico**

A despeito da aceitação da abordagem hedônica do bem-estar, distintos filósofos clássicos e estudiosos contemporâneos discordam de sua perspectiva voltada exclusivamente à busca por prazer (Ryan & Deci, 2001). Aristóteles (384–322 a.C.), por exemplo, acreditava que uma vida dedicada ao prazer físico resulta em uma felicidade efêmera em razão de seu caráter vulgar. Para o filósofo, a natureza do bem-estar reside no completo desenvolvimento dos potenciais humanos e na prática de virtudes, ou seja, na *eudaimonia*. O termo, discutido em seu livro *Ética a Nicômaco* (séc. IV a.C.), denota não um estado subjetivo mas uma avaliação objetiva daquilo que vale a pena ser perseguido na vida (Kraut, 2018). Nesse contexto, a abordagem eudaimônica do bem-estar postula que esse estado mental é alcançado por meio do desenvolvimento de habilidades, as quais têm por finalidade um funcionamento positivo enquanto indivíduo e membro da sociedade (Vittersø, 2016).

Na ciência psicológica contemporânea a perspectiva eudaimônica é atribuída a três principais teorias (Vittersø, 2016): teoria da autodeterminação (SDT; Ryan & Deci, 2001),

teoria da identidade eudaimônica (Waterman, 1984) e bem-estar psicológico (BEP; Ryff, 1989), o qual embasa o presente trabalho. De forma geral a teoria da autodeterminação conceitua a eudaimonia como a realização das potencialidades individuais, em especial por meio da motivação intrínseca e autonomia. A teoria da identidade eudaimônica, por sua vez, adota uma abordagem de realização da natureza individual através da autorrealização (Huta & Waterman, 2014). Por fim, o BEP compreende o bem-estar como um ideal de excelência que fornece sentido e direção à vida, centrando-se na realização do potencial humano (Ryff, 1989, 2018a). Em contraste ao BES, essa teoria postula que a extensão em que um indivíduo funciona plenamente é mais importante que a quantidade ou intensidade de seus AP (Ryff, 2018b). Assim, baseando-se em distintas teorias desenvolvimentais, existenciais e sociais, Ryff (1989) propõe um modelo multidimensional composto por seis domínios distintos porém relacionados entre si: autoaceitação (AA), relacionamentos positivos com outras pessoas (RP), autonomia (AT), domínio do ambiente (DA), propósito de vida (PV) e crescimento pessoal (CP; Ryff, 1989; 2018b).

De maneira geral, cada domínio do BEP consiste em um construto teórico que representa diferentes desafios ao funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989). O componente de AA, por exemplo, diz respeito a uma atitude positiva em relação a si mesmo e ao reconhecimento e aceitação dos múltiplos aspectos do *self*, incluindo forças pessoais, limitações e a vida passada (Ryff, 1989). Altos escores nesse domínio indicam uma postura autoconfiante, enquanto baixos escores sugerem insatisfação consigo mesmo, desejo de ser diferente de quem se é, desapontamento com eventos passados e preocupação com qualidades pessoais (Ryff, 2014). RP, por sua vez, sublinha a importância da cordialidade e da capacidade de amar, sentir empatia e estabelecer amizade e identificação com os demais. Esse componente também denota a intimidade e a generatividade (isto é, a preocupação em guiar e direcionar os outros) como aspectos cruciais de um desenvolvimento humano adaptativo (Ryff, 2018a). Indivíduos com alta pontuação em RP demonstram ter relacionamentos calorosos, satisfatórios e confiantes com outras pessoas, preocupam-se com o bem-estar de terceiros, são capazes de afeição e compreendem a dinâmica de dar e receber nas relações humanas. Por outro lado, pessoas com baixa pontuação tendem a possuir poucas relações próximas e confiantes, encontram dificuldades em serem calorosos, abertos e preocupados com os outros, sentem-se isolados e frustrados nas relações interpessoais e não estão dispostos a comprometer-se de modo a manter laços fortes com outras pessoas (Ryff, 2014).

O terceiro domínio do BEP, AT, reflete a busca de autoridade pessoal e a capacidade de permanecer orientado a padrões e valores internalizados, remetendo à individuação e autorregulação (Keyes, 2013; Ryff, 2018a). Assim, altos escores em AT indicam autodeterminação e independência, habilidade para resistir a pressões sociais, regulação interna do comportamento e autoavaliação de acordo com padrões pessoais. Baixos escores, por sua vez, exprimem preocupação com expectativas e avaliações de terceiros, dependência do julgamento alheio para a tomada de decisões e conformação a padrões sociais de comportamento (Ryff, 2014). Já o componente de DA denota uma participação ativa do indivíduo para a administração do ambiente circundante (Ryff, 2018a). Na mensuração do BEP, alta pontuação nesse domínio indica senso de competência em gerenciar o meio, controle de atividades externas complexas, uso efetivo de oportunidades e habilidade em escolher ou criar ambientes em concordância com as necessidades individuais. Em oposição, baixa pontuação reflete sentimento de inabilidade de mudar ou aprimorar o meio, insciência de oportunidades, dificuldades no gerenciamento de tarefas cotidianas e falta de sentimento de controle do mundo externo (Ryff, 2014).

Por sua vez, PV diz respeito ao senso de significado, compreensão clara e estabelecimento de objetivos pessoais, assim como flexibilidade de metas ao longo do ciclo vital (Ryff, 2018a). Ryff (2018a) aponta a teoria existencial de Viktor Frankl como um dos alicerces desse componente, a qual estipula a busca de sentido, sobretudo em meio ao sofrimento, como um aspecto vital da saúde psicológica (Frankl, 1991). Operacionalmente, altos escores em PV sugerem que o indivíduo possui objetivos e um sentimento de direcionamento na vida, mantém crenças que fornecem propósito à vida, tem um senso de significado no passado e no presente, e dispõe de metas para viver. Por outro lado, baixos escores indicam falta de um senso de significado e direção na vida, poucos objetivos ou metas, e inexistência de um sentimento de propósito no passado (Ryff, 2014). Por fim, CP relaciona-se à autorrealização e alcance do potencial individual por meio do enfrentamento de novos desafios no decorrer da vida, enfatizando aspectos dinâmicos do funcionamento positivo (Ryff, 2018a). Alta pontuação nesse domínio indica sentimentos de desenvolvimento contínuo, percepção de crescimento, expansão pessoal e melhora do eu ao longo do tempo, abertura a novas experiências, senso de realização do próprio potencial, e mudanças de comportamento que refletem maior autoconhecimento e autoeficácia. Em contrapartida, baixa pontuação sugere um senso de estagnação pessoal, falta de um senso de aperfeiçoamento ou

expansão no decorrer do tempo, e sentimentos de tédio, desinteresse pela vida e de inabilidade em desenvolver novas atitudes ou comportamentos (Ryff, 2014).

Nesse contexto, a mensuração de tais marcadores é realizada por meio de um instrumento de autorrelato - Escala de Bem-Estar Psicológico - o qual, em língua inglesa, é apresentado em versões curtas (18 e 42 itens), média (54 itens) e longa (84 itens; Ryff, 2014; Seifert, 2005). Embora as evidências psicométricas sejam contraditórias, os achados suportam o modelo de seis fatores e indicam validade e confiabilidade das escalas sobretudo das versões média e longa (Gallagher et al., 2009; Keyes et al., 2002; Ryff, 2014, 2018b; Ryff & Singer, 2006; Springer & Hauser, 2006). No Brasil, o instrumento de mensuração do BEP foi adaptado e validado a partir da versão longa original e demonstra boas propriedades psicométricas (Machado et al., 2013). Similarmente ao BES, no entanto, a aferição do BEP pode apresentar vieses em virtude da desejabilidade social uma vez que sua medição baseia-se em avaliações autorreferidas de bem-estar (Caputo, 2017).

Diante disso, a mensuração da eudaimonia no âmbito do BEP ocorre na qualidade de traço, ou seja, aborda o nível típico ou médio de funcionamento eudaimônico de uma pessoa. Assim, presume-se que o BEP seja relativamente estável ao longo do tempo, embora não imutável (Huta & Waterman, 2014). Com efeito, conquanto estudos genéticos nessa esfera sejam mais escassos em comparação ao BES, achados recentes indicam influência tanto dos genes quanto do ambiente no BEP (Røysamb & Nes, 2016; Ryff, 2018a). De forma geral as evidências disponíveis apontam para uma herdabilidade moderada do BEP total (estimada entre 47% e 52%) e dos seis domínios do construto (a qual varia entre 30% e 64%). Ainda, similarmente ao BES as influências ambientais do BEP mostram-se amplamente não compartilhadas, respondendo por 40% até 70% da variância total (Gigantesco et al., 2011; Keyes et al., 2010; Kubarych et al., 2012; Røysamb & Nes, 2016). Estudiosos sugerem, assim, uma intersecção parcial entre os efeitos genéticos do bem-estar eudaimônico e do bem-estar hedônico, assim como de traços da personalidade (Anglim et al., 2020; Gigantesco et al., 2011; Keyes et al., 2010). Não obstante, ressalta-se novamente que os índices de herdabilidade do bem-estar não consistem em uma estatística fixa posto que dependem da variância ambiental e, portanto, diferem entre populações e medidas (Anglim et al., 2020; Røysamb & Nes, 2016).

Complementarmente aos genes, evidências sugerem um papel crucial dos traços de personalidade na predição dos níveis de BEP, possivelmente de forma mais robusta que do BES (Anglim & Grant, 2016; Grant et al., 2009). De modo geral, os fatores neuroticismo,



extroversão e realização do modelo *Big Five* tendem a apresentar correlações mais expressivas com o BEP total, sendo neuroticismo correlacionado negativamente ao construto. Não obstante, a análise individual dos componentes do BEP indica relações distintas. CP, por exemplo, mostra-se fortemente correlacionado ao fator abertura à experiência, ao passo que PV relaciona-se com realização (Anglim & Grant, 2016; Grant et al., 2009; Tommasi et al., 2018). Embora pesquisas na perspectiva do modelo HEXACO em associação ao construto do BEP sejam escassas, achados sugerem que os fatores extroversão, honestidade-humildade e realização constituem seus principais correlatos (Romero et al., 2015).

Em recente metanálise, Anglim e colaboradores (2020) oferecem um exame compreensivo de estudos correlacionais de traços de personalidade e níveis de BES (relatado na seção 1.2.1) e BEP. Em suma, os autores indicam os fatores neuroticismo, extroversão e realização no modelo *Big Five*, e extroversão no modelo HEXACO, como os principais preditores do BEP. Ao analisar os seis domínios individualmente, a personalidade respondeu em especial por CP, AA e DA. Em específico, o componente de RP apresentou maior correlação com os fatores agradabilidade (*Big Five*) e extroversão (*Big Five* e HEXACO), enquanto CP relacionou-se mais fortemente com abertura à experiência (*Big Five*) e extroversão (HEXACO). DA mostrou correlações uniformes com os traços de personalidade do modelo *Big Five*, com níveis ligeiramente mais elevados no fator realização. No modelo HEXACO, esse componente apresentou correlação mais robusta com os fatores extroversão e realização. AT e AA relacionaram-se em especial com realização (*Big Five*) e extroversão (HEXACO), enquanto PV caracterizou-se por realização em ambos modelos. Por fim, as correlações negativas mais substanciais observadas no estudo foram AA e neuroticismo no modelo *Big Five*, e AT e emocionalidade no modelo HEXACO (Anglim et al., 2020).

As circunstâncias ambientais, juntamente à genética e personalidade, exercem uma relevante influência no BEP (Røysamb & Nes, 2016). Considerando-se que a autorrealização é um elemento particularmente importante na perspectiva eudaimônica, o meio tem a capacidade de promover ou restringir os potenciais individuais (Huta & Waterman, 2014; Vittersø, 2016). Diante disso, estudiosos argumentam que a interação positiva entre genes e ambiente é um fator crucial para elevação dos níveis de BEP (Røysamb & Nes, 2016). Com efeito, a literatura aponta para interações entre o BEP e distintas condições ambientais como nível socioeconômico (NSE, o qual engloba renda e nível educacional), saúde, religiosidade e relações sociais (Ryff, 2014; Ryff & Singer, 2008). O NSE, por exemplo, impacta diversos aspectos da vida que por sua vez interferem no bem-estar. Embora a natureza direcional dessa

relação não seja clara, sugere-se que um maior rendimento salarial contribui para a obtenção de maiores níveis educacionais, promovendo conhecimento, habilidades e recursos para a busca de autorrealização (Laurence, 2019; Ryff, 2017; Ryff et al., 2015). Estudos indicam que baixas renda e escolaridade, assim como desemprego, tendem a associar-se a menores níveis de BEP, menor índice de hábitos salutarres e, conseqüentemente, maior risco de desenvolver problemas de saúde e maior mortalidade em todas as faixas etárias (Alloush, 2018; Frasquilho et al., 2016; Gutman et al., 2017; Ryff, 2017; Ryff et al., 2015; Tsenkova et al., 2007). Adicionalmente, evidências recentes da área econômica sugerem que, assim como ocorre com o BES, a comparação social também pode mediar o impacto negativo da renda no BEP (Haushofer et al., 2019).

Nesse contexto, a desigualdade social e sua relação com o bem-estar eudaimônico vem ganhando notoriedade na literatura (Ryff, 2017, 2018a; Ryff et al., 2015). Estudos com amplas amostras de países desenvolvidos sugerem que esse fenômeno impacta negativamente o BEP, inclusive entre jovens (Schütte et al., 2014; Twenge et al., 2018). Pesquisas realizadas no contexto latino-americano, conquanto escassas, reportam resultados similares e indicam uma possível mediação de fatores como exclusão social e senso de injustiça nessa relação (Rojas, 2020). De maneira geral, a desigualdade social associa-se a inúmeras condições negativas como piores índices de saúde e educação, relações sociais de menor qualidade (e conseqüentemente menor suporte social) e crescimento econômico reduzido, sendo potencialmente detrimental à autorrealização e ao BEP geral (Buttrick & Oishi, 2017; Easterly, 2007; Pickett & Wilkinson, 2015; Rojas, 2020; Wilkinson & Pickett, 2017).

Além das condições econômicas, outros fatores, diretamente ou indiretamente relacionados à renda, demonstram influenciar o BEP. Condições precárias de saúde e deficiências físicas, por exemplo, exercem um importante impacto negativo nos níveis de BEP (Ndeti et al., 2018; Pérez-Garín et al., 2015). Na direção oposta, alto índice de BEP, sobretudo no domínio PV, revela-se um fator protetivo contra distintas complicações de saúde como comprometimento cognitivo, doenças cardiovasculares e diabetes (Boehm et al., 2015; Boyle et al., 2010; Chida & Steptoe, 2008; Kim et al., 2013). Em situações nas quais o impacto das condições de saúde no BEP são menores, o principal mediador consiste usualmente no suporte social percebido (Halstead et al., 2017; Humphrey et al., 2015).

Com efeito, a literatura aponta para uma significativa influência das relações sociais no BEP a qual não se limita ao domínio de RP (Ryff, 2018b). Segundo estudiosos, isso ocorre porque relacionamentos íntimos e suporte social tendem a proporcionar apoio emocional e

contribuir para a solução de problemas e desenvolvimento pessoal (Feeney & Collins, 2018). Diversas evidências apontam para uma associação positiva entre BEP e relações sociais (sobretudo presenciais em detrimento da socialização virtual) as quais, similarmente ao BES, podem desempenhar um papel protetivo face a adversidades (Feeney & Collins, 2018; Gardner & Webb, 2019; Hashemi et al., 2019; Ryff, 2018a; Shakya & Christakis, 2017). No que tange ao estado civil, estudos indicam que casados reportam níveis mais elevados de BEP comparativamente a solteiros, divorciados e viúvos, em particular nos domínios de AA e RP (Hsu, 2015; Perini & Sironi, 2016; Wright & Brown, 2017). Não obstante, indivíduos solteiros podem apresentar maiores níveis de AT sobretudo entre jovens, possivelmente por enfrentarem menos compromissos e expectativas sociais relacionados à família (Hsu, 2015). Relacionada ao suporte social, práticas religiosas também se mostram positivamente associadas ao BEP, particularmente entre idosos (Brouzos et al., 2016; Greenfield et al., 2009; Hashemi et al., 2019; Varae & Momeni, 2019). Entre adultos jovens, os achados sugerem que a espiritualidade e o uso de estratégias de *coping* religiosas consistem em preditores mais fortes do BEP em comparação à prática formal da religião (Fatima et al., 2018; Greenfield et al., 2009). Esses resultados corroboram as evidências discutidas no âmbito do BES, as quais sugerem que a religião formal pode ser benéfica apenas para determinados perfis psicológicos e em dadas circunstâncias (Diener et al., 2018; Greenfield et al., 2009).

No que tange à idade as evidências mostram-se controversas possivelmente em virtude da metodologia aplicada nas pesquisas e do efeito de coorte, conforme discutido previamente (Easterlin, 2001; González-Carrasco et al., 2017). De maneira geral estudiosos sugerem que os níveis de BEP tendem a ser elevados na juventude, decrescendo na passagem da meia-idade para a velhice especialmente nos domínios de PV e CP (Joshani, 2018; Ryff, 1989, 2018a; Springer et al., 2011). Outros achados, todavia, indicam menores níveis de BEP entre jovens e apontam para estabilidade ou aumento do bem-estar ao longo da vida, particularmente nos componentes AT e DA (Hicks & Mehta, 2018; Ludban, 2015; Miething et al., 2016; Ryff & Keyes, 1995; Ryff et al., 2015). Nesse contexto, a idade subjetiva (ou seja, a idade que uma pessoa sente ter) possivelmente exerce influência nos índices de bem-estar (Ryff, 2014). Indivíduos que se sentem mais novos, mas que não desejam ter menos idade, tendem a apresentar níveis mais elevados de BEP (Keyes, & Westerhof, 2012; Ward, 2010). Adicionalmente, pesquisadores sugerem que a forma como uma pessoa negocia as transições ao longo do ciclo vital relaciona-se diretamente com seu bem-estar (Kwan et al., 2003; Ryff, 2014). Entre jovens da geração *millennial*, por exemplo, o senso de autonomia e

competência mostra-se de especial relevância para o BEP em situações de mudança (ingresso na faculdade, por exemplo; Greene et al., 2019).

A despeito da contradição no padrão etário do BEP, evidências indicam que os níveis de bem-estar de adultos emergentes e jovens (atual geração *millennial*) decaíram nos últimos anos, sobretudo entre mulheres e indivíduos com baixo NSE (Goldman et al., 2018; Landstedt et al., 2016). Os motivos apontados para essa redução compreendem a desigualdade de gênero, as drásticas mudanças sociais das décadas recentes e o consequente aumento dos níveis de estresse e consumo de substâncias psicoativas por jovens (Goldman et al., 2018; Landstedt et al., 2016). Ainda, o uso de comunicação eletrônica e redes sociais é consistentemente correlacionado a níveis reduzidos de BEP, visto que tendem a promover comparação social e reduzir o tempo investido em interações pessoais (face a face; Hanna et al., 2017; Twenge et al., 2018). Aliada a esses fenômenos, a capacidade de regulação emocional ainda em desenvolvimento na juventude também é associada a baixos índices de bem-estar (Levin, 2018). Em específico no contexto brasileiro, evidências indicam que o BEP dos jovens relaciona-se negativamente a fatores como baixa escolaridade e NSE, consumo de bebidas alcoólicas e substâncias psicoativas e desemprego (Souza et al., 2012).

Estando a desigualdade de gênero associada ao bem-estar por distintas perspectivas, faz-se notória a importância da análise entre sexos no BEP. Com efeito, homens tendem a reportar níveis significativamente mais elevados de bem-estar eudaimônico em comparação às mulheres (Alivernini et al., 2019; Joshanloo, 2018; Li et al., 2015; Miething et al., 2016). Em específico quanto aos componentes do BEP, os achados sugerem maiores níveis de DA e menor AT entre mulheres (Li et al., 2015). As razões para essa distinção entre sexos usualmente remetem a fatores biológicos (como hormônios), ambientais e sociais (expectativas e papéis sociais, por exemplo) e, complementarmente, à maior tendência das mulheres em desenvolver problemas internalizantes e depressão (Miething et al., 2016). Ainda, similarmente a outras variáveis já discutidas, a utilização de redes sociais demonstra relevante influência no BEP de mulheres sobretudo em virtude da comparação social promovida por essas mídias (Sherlock & Wagstaff, 2019).

Diante das evidências expostas constata-se que o BEP, em oposição ao BES, abrange construtos específicos que não se referem diretamente à avaliação subjetiva da vida (Diener et al., 2018). Não obstante, as abordagens hedônica e eudaimônica do bem-estar demonstram ser facetas dinamicamente entrelaçadas, cada uma desempenhando um papel crucial no processo global de crescimento pessoal e florescimento humano (Fredrickson, 2016; Vallerand, 2016).

Com efeito, ao analisar a relação entre BEP e BES ao longo de duas décadas Joshanloo (2019) verificou que os níveis iniciais de BEP predisseram alterações positivas no BES. Em contrapartida, altos níveis de BES geraram tanto aumento quanto redução do BEP, resultado alinhado ao possível efeito negativo de índices muito elevados de AP discutido previamente (seção 1.2.1.1). Além disso, o BEP apresentou mais estabilidade longitudinal possivelmente por basear-se no desenvolvimento de habilidades, contrariamente ao BES que alicerça-se em experiências emocionais temporárias. Assim, sugere-se que o BEP pode ser mais benéfico que o BES a longo prazo visto ser mais passível de elevar ambos aspectos do bem-estar mental (Joshanloo, 2019). Para melhor compreensão desses efeitos relativamente à idade e coorte geracional o tópico seguinte apresenta as características da geração *millennial*, objeto de estudo do presente trabalho.

### **1.3 Geração *Millennial***

Uma geração diz respeito a um conjunto de indivíduos nascidos no mesmo período de tempo, usualmente 20 a 25 anos, e que experienciam um contexto cultural similar. Em virtude da proximidade cronológica e ambiental, portanto, os integrantes de uma geração tendem a compartilhar eventos significativos em momentos críticos do desenvolvimento. Assim, influenciam e são influenciados por uma variedade de fatores críticos como transformações sociais, mudanças nas políticas pública e econômica, e eventos em grande escala como guerras ou tragédias ambientais (Kupperschmidt, 2000; Twenge et al., 2015). Nessa perspectiva, o sociólogo Karl Mannheim (1952) postula que pertencer à mesma geração confere aos indivíduos uma posição comum no processo histórico e social. Esse fenômeno limitaria os sujeitos a experiências potenciais específicas e estabeleceria uma predisposição a determinados modelos característicos de pensamento. Não obstante, o autor também sugere a existência de variações substanciais dentro de uma mesma geração na resposta a contextos históricos (Mannheim, 1952). De maneira geral, porém, cada geração absorve a cultura na qual seus integrantes estão expostos em determinados períodos, desenvolvendo uma personalidade única e sistemas de valores baseados nas experiências vividas em comum (Zabel et al., 2017). Assim, ainda que existam diferenças culturais entre regiões e países, crescer na década de 1990 consistiu em uma experiência fundamentalmente distinta de crescer na década de 1950, por exemplo (Twenge et al., 2015).

No que tange à classificação das gerações, estudiosos sublinham que a determinação dos pontos de corte entre os grupos não constitui uma ciência exata, mas uma ferramenta

facilitadora da análise compreensiva das coortes e seus integrantes (Pew Research Center, 2018c; Rudolph & Zacher, 2017). Usualmente o limite entre as gerações consiste em marcos significativos para seus membros, como é o caso da geração *Baby Boomer*, constituída por indivíduos nascidos após a Segunda Guerra Mundial (Pew Research Center, 2018c). Embora nem todas as coortes apresentem pontos de corte categoricamente determinados, teóricos baseiam-se em uma variedade de fatores contextuais para essa delimitação. Nesse contexto, atualmente observam-se cinco principais gerações em mútua convivência nas sociedades: geração Silenciosa (nascidos anteriormente a 1946), *Baby Boomers* (1946-1964), geração X (1965-1980), *Millennials* (ou geração Y, 1981-1996) e a geração Z (nascidos a partir de 1997; Pew Research Center, 2018a).

Cronologicamente, portanto, a geração *millennial* apresentava idades entre 23 e 38 anos em 2019, período no qual a coleta de dados do presente trabalho foi realizada. Portanto, uma parcela expressiva desse grupo encontra-se no estágio denominado *adulter emergente*, o qual abrange indivíduos entre 18 e 29 anos de idade (Arnett, 2000, 2018). De forma geral, a teoria da *adulter emergente* postula que as mudanças demográficas ocorridas nos últimos anos modificaram substancialmente a experiência normativa da passagem da adolescência para a vida adulta (Arnett, 2000). Dentre essas transformações destacam-se os maiores índices de ingresso no ensino superior, o postergamento do matrimônio e parentalidade, e sobretudo as revoluções ocorridas a partir da década de 1960 como as revoluções tecnológica e sexual, o movimento feminista e a crescente valorização da juventude. Como resultado, esses jovens usualmente apresentam características como exploração da identidade, instabilidade (no trabalho, educação, relacionamentos e local de residência), autocentramento, sentimento de estar “no meio” entre a adolescência e a *adulter*, e otimismo frente a distintas possibilidades de futuro (Arnett, 2018). Essa fase, portanto, distingue-se da *adulter jovem* a qual compreende o período de 30 a 45 anos de idade. Neste estágio, os indivíduos tendem a mostrar-se estabelecidos em papéis da vida adulta como uma profissão estável, casamento e paternidade. Mesmo em casos nos quais se opta por não investir em uma dessas esferas (como filhos ou casamento), os adultos jovens usualmente imergem nos demais papéis sociais que assumem (carreira, por exemplo; Arnett, 2012).

A análise do perfil da geração Y reflete distintas intersecções com ambos estágios desenvolvimentais. Um estudo recente realizado pelo instituto Itaú BBA a respeito da geração *millennial* brasileira (considerada de 1981 a 1998) indica que pouco menos da metade desses indivíduos está empregada (47%), é casada (42%) e possui ensino médio completo (40%).

Apesar da representação expressiva na força de trabalho, o relatório assinala que os *millennials* sofrem com altos índices de desemprego principalmente entre os mais jovens (27,3%), com taxa superior à média nacional (12,7%). No que se refere aos padrões de consumo, os brasileiros, em comparação a *millennials* de países desenvolvidos, tendem a valorizar mais a propriedade privada (casas, carros, aparelhos eletrônicos e marcas de grife, por exemplo) em detrimento do compartilhamento de bens, efetuar mais compras *online* e utilizar redes sociais de forma mais expressiva (82%, em comparação a 37% dos índices globais; “Millennials”, 2019). Concernente a índices demográficos, embora não constem dados oficiais atualizados, o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) realizado em 2010 constatou que a geração Y, à época entre 14 e 29 anos, totalizava pouco menos de 55 milhões de pessoas. Já o recente relatório do Itaú BBA aponta que esse grupo compõe atualmente a maior parcela da população brasileira (34%), somando cerca de 70 milhões de pessoas e apresentando uma divisão igualitária entre os sexos (Itaú BBA, 2019). Não obstante as particularidades dos *millennials* brasileiros, a atual mundialização do consumo e da comunicação tende a resultar no compartilhamento de valores e experiências entre os jovens, sobretudo no ocidente. A geração Y seria, portanto, uma coorte “planetária” e atemporal, ilustrativa do processo de pós-colonialismo cultural (Motta et al., 2009; Rocha-de-Oliveira et al., 2012, p. 552). No Brasil e no mundo, uma série de características são atribuídas a esses jovens, resultantes de distintos fenômenos políticos, sociais e culturais.

### **1.3.1 O Contexto Sociocultural da Geração *Millennial***

Historicamente a expressão *millennial generation* foi cunhada por Strauss e Howe (1991) para referir-se às crianças nascidas na virada do milênio. De acordo com os autores, a principal característica dessa geração consiste na grande pressão e expectativa depositadas em seus integrantes tanto por parte dos pais como da sociedade, definindo-os sob o arquétipo de heróis (Strauss & Howe, 1991). Seus pais pertencem em sua maioria à “hedonista” geração *Baby Boomers* (1946-1964), os quais se fundamentam no valor da família nuclear e do trabalho estável e cujas formações alicerçaram-se, dentre outros, na contracultura e na revolução sexual da década de 1960. Os *millennials* crescem, assim, sob a guarda de uma família materialmente estruturada e segura, sendo encorajados ao questionamento, ao sucesso e à felicidade. Seus cuidadores também tendem a investir altos níveis de atenção, proteção, envolvimento e controle na vida dos filhos, padrão comportamental que deu origem ao termo “pais helicóptero” (Brock, 2018; McLeigh & Boberiene, 2014; Strauss & Howe, 1991).

Ao longo dos seus anos formativos, uma série de eventos políticos, econômicos e sociais no Brasil e no mundo contribuíram para a constituição dos *millennials*. A principal dessas transformações possivelmente consiste na evolução tecnológica e expansão da internet, as quais modificaram substancialmente o acesso à informação e as formas de comunicação e interação social (Kay, 2018; Pew Research Center, 2018c). Assim, os *millennials* crescem em ambientes onde o uso da tecnologia digital aumenta gradualmente, adaptando-se ao longo dos anos às mídias sociais, à conectividade constante e ao entretenimento *on-demand* (Pew Research Center, 2018c; Schneider et al., 2018). Somados a isso, fatos históricos como o avanço da globalização moderna, o alastramento do vírus HIV e Aids, aquecimento global e desastres ambientais, terrorismo islâmico, a recessão econômica de 2008 e a eleição do primeiro presidente norte-americano negro igualmente influenciaram a formação política e social da geração Y (Pew Research Center, 2018c; Tomaz, 2013; Zabel et al., 2017). No Brasil em particular, eventos marcantes das décadas de 1990 e 2000 abrangem a estabilização da economia e abertura dos mercados ao comércio internacional, a eleição da esquerda política para presidência do país, a criação de programas sociais (Bolsa Família e financiamentos estudantis, por exemplo) e escândalos de corrupção.

A urgência de tais fenômenos dialoga intimamente com as características atribuídas à geração Y (Tomaz, 2013). De maneira geral, os *millennials* tendem a demonstrar senso de autoconfiança, desejo de respeitar regras, pressão e motivação para atingir altos níveis de desempenho, traços narcisistas e a necessidade de sentir-se protegido e seguro. Complementarmente, essa geração também se destaca por traços como moralidade, otimismo, sociabilidade, assertividade, responsabilidade social e consciência de - e tolerância à - diversidade (Howe & Strauss, 2000; Keener, 2020; Zabel et al., 2017). Diante disso, os *millennials* tendem a posicionar-se face a problemáticas sociais como igualdade de gênero e raça, diversidade sexual, direitos a minorias e consciência de classe. Assim como integrantes de outras gerações, esses jovens ainda enfrentam altos índices de violência, preconceito, desigualdade social e discriminação (Milkman, 2017; Tomaz, 2013). No Brasil o panorama é ainda mais preocupante. Trata-se do país onde mais se assassinam homossexuais, travestis (Bortoni, 2018) e negros (Carvalho, 2019), sobretudo entre jovens (“Número de homicídios”, 2019), registra altos índices de violência contra a mulher (“Brasil registra”, 2019) e é a segunda nação com maior nível de desigualdade de renda do mundo (Maakaroun, 2019).

Não obstante tais particularidades, a geração Y demonstra heterogeneidade de preferências e comportamentos dentro do próprio grupo em virtude do longo período que a



compreende. A coorte dos *millennials* mais velhos, por exemplo, tende a apresentar maiores níveis de autoestima, autocentramento, abertura a novas experiências, maior disposição para correr riscos e no presente preocupam-se mais com a carreira em detrimento da socialização. O grupo mais novo, por sua vez, reporta níveis relativamente mais baixos de autoestima e narcisismo e atualmente mostra-se focado na diversidade de entretenimento, utilizando as redes sociais em especial para o lazer, socialização e informação (Brailovskaia & Bierhoff, 2018; Dabija et al., 2018). Com efeito, a tecnologia emerge como um importante recurso de suporte social para a geração Y, embora também promova laços sociais mais frágeis e mais baseados na autonomia individual (Manago & Vaughn, 2015). Ainda, as mídias e redes sociais possibilitam um amplo e ágil intercâmbio de informações, culturas e ideias, o qual concede aos *millennials* maior mobilidade e adaptabilidade em relação a gerações anteriores (Cennamo & Gardner, 2008; Liu et al., 2014).

Conquanto a tecnologia apresente inúmeros benefícios, esta também pode se tornar prejudicial quando utilizada em demasia ou como fuga para problemas (McLeigh & Boberiene, 2014; Twenge et al., 2018). Evidências indicam, por exemplo, que o tempo o qual uma pessoa ocupa em frente a dispositivos eletrônicos é negativamente associado aos seus níveis de bem-estar e à qualidade do sono (Twenge et al., 2018; Twenge et al., 2017). Além do sono consistir em um importante fator para o bem-estar, o uso frequente de tecnologias digitais reduz o tempo investido em atividades benéficas para a saúde física e mental como esportes, leitura e interações pessoais (face a face; Thumann et al., 2019; Twenge, 2019; Twenge et al., 2018). Ainda, redes sociais tendem a promover comparações com outros usuários e podem se tornar ansiogênicas na medida em que a auto-imagem consiste em um fator relevante para os *millennials* (Manago & Vaughn, 2015; Twenge, 2019). Não surpreende, portanto, que o uso excessivo da tecnologia seja consistentemente associado ao estresse psicológico, à solidão crônica, enfraquecimento das relações sociais, maior risco de sintomas de ansiedade e depressão e abuso de substâncias psicoativas (McLeigh & Boberiene, 2014; Reissmann et al., 2018; Twenge, 2019; Twenge et al., 2018).

Os desafios e oportunidades vivenciados pelos *millennials* não se restringem ao uso direto da tecnologia. Como resultado de forças sociais e econômicas, essa geração tem atingido marcos característicos da vida adulta cada vez mais tarde (Berger, 2018). Eventos como a conclusão dos estudos, deixar a casa dos pais, atingir independência financeira, matrimônio e parentalidade têm ocorrido em idades mais avançadas, caracterizando um “novo normal” para esse grupo. Em contrapartida, seus integrantes apresentam níveis mais altos de

escolaridade comparativamente a gerações anteriores, sobretudo entre as mulheres (McLeigh & Boberiene, 2014, p. 627). Por permanecerem mais tempo em contextos de educação formal e treinamento, contudo, os *millennials* tendem a ingressar tardiamente no mercado de trabalho. Esse fenômeno, aliado aos menores salários em relação a décadas anteriores e às recentes crises econômicas mundiais, resulta em maior dificuldade financeira e instabilidade de renda a esses jovens (Brown et al., 2017; Pew Research Center, 2018b). Evidências indicam que tais restrições econômicas, juntamente à pressão pelo sucesso, são preditores relevantes de sintomas de ansiedade e depressão entre a geração Y e podem ter efeitos duradouros (Brown et al., 2017; McLeigh & Boberiene, 2014).

A relação com o emprego e a carreira mostra-se substancialmente distinta entre os *millennials* comparativamente às gerações anteriores. De maneira geral esses jovens tendem a valorizar menos a estabilidade empregatícia e mais o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, dispondo-se a mudar de carreira ou profissão em prol da compatibilidade de valores, autonomia, desenvolvimento pessoal e flexibilidade de horários (McLeigh & Boberiene, 2014; Zabel et al., 2017). Ainda, na medida em que esse grupo ingressa no mercado de trabalho e os *Baby Boomers* se aposentam, cada vez mais *millennials* assumem posições de liderança nas empresas. Nesse contexto, esta geração tende a mostrar-se mais orientada às pessoas e a promover mais mulheres a cargos de chefia. Com efeito, as mulheres da geração Y mostram-se mais motivadas a conquistar suas aspirações profissionais de forma compatível com seus valores pessoais e a encontrar novos caminhos para a liderança em relação às suas predecessoras (DeFrank-Cole & Tan, 2017).

Em suma, diante do exposto nota-se que a geração *millennial* caracteriza-se pela liberdade, inovação e individualismo, e quebra paradigmas na busca por sua identidade (Cerioli & Teitelbaum, 2017). Ressalta-se, no entanto, que alguns indivíduos podem identificar-se mais com uma coorte geracional limite que a sua própria, evidenciando que as gerações são inerentemente complexas e diversas, e não simples caricaturas de um grupo (Pew Research Center, 2018a).

#### **1.4 Justificativa**

Distintos estudos científicos buscam compreender a geração *millennial* sob a ótica organizacional: como retê-los, gerenciá-los, socializá-los e atraí-los para o consumo (e.g., Comazzetto et al., 2016; Esteves, 2019; Rudge et al., 2017). Conquanto tais pesquisas sejam fundamentais para o avanço social e compreensão dessa coorte, pouco ainda se sabe a respeito

de sua afetividade e bem-estar psicológico. Tal escassez de evidências é ainda mais proeminente no contexto brasileiro, no qual a geração Y já compreende a maior parcela da população e cerca de metade da força de trabalho (Itaú BBA, 2019). Estando em sua maioria na adultez emergente, muitos desses indivíduos apropriam-se de, ou começam a assumir, papéis sociais de maior responsabilidade como deveres generativos e crescimento profissional (Berger, 2018). O bem-estar dos *millennials*, portanto, tende a influenciar cada vez mais seu ambiente circundante.

As mudanças e os desafios inerentes ao ciclo de vida, aliadas às particularidades geracionais, associam-se intimamente à saúde mental do ser humano (Keyes, 2013). A adultez emergente, por exemplo, consiste em um dos períodos de maior instabilidade do ciclo vital em virtude das profundas mudanças que ocorrem na transição da adolescência para a adultez jovem (Arnett, 2000; Walker-Harding et al., 2017). Entre a geração *millennial* em específico, o próprio conceito de vida adulta vem sendo desafiado (McLeigh & Boberiene, 2014). Marcos usualmente utilizados para delimitar o ingresso na adultez - independência econômica, autonomia dos pais, matrimônio e parentalidade, por exemplo - não tendem mais a ser aplicados aos jovens contemporâneos como ocorria com gerações anteriores (Berger, 2018; Walker-Harding et al., 2017). Além disso, forças sociais, econômicas e culturais resultantes de um mundo tecnológico e dinâmico favorecem tanto oportunidades quanto adversidades a esses jovens. Se por um lado os *millennials* posicionam-se em prol da diversidade, da igualdade e da autonomia, por outro essa geração tem apresentado sintomas e diagnósticos psiquiátricos em idades cada vez mais precoces (McLeigh & Boberiene, 2014; Tomaz, 2013). Dificuldades financeiras, excesso de informação, mudanças nas relações sociais e trabalhistas e grandes níveis de competitividade, aliados a questões políticas e sociais particulares ao contexto brasileiro, constituem importantes fatores de risco para a saúde mental e bem-estar da geração Y nacional (Berger, 2018; Tomaz, 2013). Diante do exposto, muito pode e precisa ser feito a fim de promover a saúde psicológica desses jovens.

Nesse sentido, a compreensão do perfil afetivo mostra-se um fator essencial para a promoção do bem-estar de uma população (Alivernini et al., 2019). Grande parte das pesquisas nessa esfera visam a análise da afetividade positiva, incentivadas tanto pela cultura hedônica contemporânea quanto pelo rápido avanço da PP 1.0 (Flora, 2019). Com efeito, é inegável que AP consistem em um elemento fundamental para a satisfação de vida e bem-estar (Fredrickson & Joiner, 2018). Todavia, além de níveis excessivamente elevados de AP demonstrarem malefícios (Ravert et al., 2013), a preterição da afetividade negativa

mostra-se contraproducente e prejudicial, contribuindo para o desenvolvimento de sintomas depressivos (Ford et al., 2014; Wong, 2019). Na esteira desse raciocínio, a PP 2.0 defende que o bem-estar é alcançado e sustentado apenas mediante a aceitação e integração dos AN (Lomas & Ivtzan, 2016). Até o momento, não localizamos outros estudos brasileiros que tenham analisado a afetividade sob a perspectiva da PP 2.0. Dessa forma, compreende-se como essencial a investigação dos AN e sua relação com o BEP sobretudo em uma geração ainda pouco explorada no âmbito psicológico e que consistentemente enfrenta a “obrigação” de mostrar-se feliz diante de redes sociais (Manago & Vaughn, 2015). Ressalta-se, contudo, que o presente trabalho em absoluto intenta negar o papel crucial dos AP no bem-estar e na saúde física e mental, mas sim jogar luz à importância da aceitação dos AN e aos possíveis benefícios de uma afetividade negativa equilibrada. Tenciona-se, em última análise, ampliar a discussão dos prejuízos que uma cultura promotora da tirania da felicidade pode ocasionar aos jovens. Nessa perspectiva, a seguir são relacionados os objetivos definidos para o trabalho.

## **1.5 Objetivos**

### **1.5.1 Objetivo geral**

- Analisar a relação entre afetos negativos e bem-estar psicológico de indivíduos pertencentes à geração *millennial* sob a perspectiva da segunda onda da psicologia positiva.

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Realizar uma revisão não-sistemática de literatura de evidências científicas do papel dos afetos negativos no bem-estar e florescimento humano, com destaque para os possíveis benefícios de cinco estados afetivos, nomeadamente tristeza, raiva, medo, vergonha e culpa;
- Explorar as diferenças entre sexo e coorte no que se refere às seguintes variáveis: afetos negativos, afetos positivos, satisfação de vida e bem-estar psicológico.

## CAPÍTULO II

### A Segunda Onda da Psicologia Positiva: PP 2.0 e a Importância dos Afetos Negativos<sup>1</sup>

#### Introdução

Desde a sua concepção, a Psicologia Positiva (PP) passa por transformações que a possibilita abranger, cada vez mais, as necessidades individuais e coletivas no desenvolvimento de forças e virtudes. Dentre as mudanças paradigmáticas ocorridas nesse modelo teórico, a investigação do papel das emoções negativas no florescimento e desenvolvimento humano ganha destaque (Ivtzan et al., 2016).

Em primeira análise, essa mudança soa paradoxal tendo em vista o foco inicial da PP exclusivamente em emoções, contextos e instituições positivos. Contudo, sabe-se que circunstâncias e sentimentos negativos são inerentes à condição humana (Wong & Roy, 2018). O uso excessivo de forças e virtudes também pode ser prejudicial em determinadas situações, acarretando em impactos negativos para si ou para outros e, assim, perdendo seus *status* de característica positiva. A criatividade em níveis muito altos, por exemplo, pode denotar excentricidade e dispersão, enquanto o uso excessivo do amor como força de caráter pode acarretar em excessiva emocionalidade e sensibilidade (Niemi, 2019).

Diante da preterição desses aspectos pela maior parte dos estudiosos da PP, críticos sublinharam a necessidade dos estudos da área compreenderem também as emoções e circunstâncias negativas (Held, 2004; Sundararajan, 2005; Wong & Roy, 2018). A partir dessas críticas e estudos empíricos, surge o que hoje é denominada segunda onda da Psicologia Positiva (ou PP 2.0). Essa área busca investigar, teórica e empiricamente, de que forma eventos e sentimentos negativos, bem como o uso equilibrado de forças e virtudes, podem contribuir para o bem-estar e o florescimento humanos (Niemi, 2019; Wong, 2011).

A PP 2.0 é considerada por pesquisadores o retorno à realidade de um modelo teórico que até então se encontrava distante dos aspectos dialéticos característicos da vida humana. Críticas quanto à contraproduzibilidade da “tirania” de emoções e pensamentos positivos tornaram-se fundamentais para a ampliação do foco da PP (Held, 2004; McNulty & Fincham, 2012). Hoje, diversos estudos suportam que nem todos os afetos positivos são benéficos para todas as pessoas (Biswas-Diener & Wiese, 2018; Ford et al., 2014; McGuirk et al., 2018; Ravert et al., 2013), assim como nem todos os sentimentos e sensações “negativas” são

---

<sup>1</sup> Capítulo enviado para publicação no livro Temas Especiais em Psicologia Positiva, Editora Vozes.

prejudiciais na totalidade das circunstâncias (Alter & Forgas, 2007; Forgas, 2006; Forgas, 2013; Forgas et al., 2005; Storbeck & Clore, 2011). Diante desse novo paradigma que se apresenta no âmbito da Psicologia Positiva, porém sem a pretensão de ser um compilado exaustivo do tema, este capítulo visa a expor evidências científicas do papel dos afetos negativos no bem-estar e florescimento humano. Antes, contudo, serão abordadas definições chave para a compreensão desse fenômeno: os afetos e a natureza dialética do bem-estar.

### ***Afetos Positivos e Afetos Negativos***

No estudo do bem-estar, o componente afetivo diz respeito à intensidade e à frequência com que as emoções são vivenciadas. Ele divide-se em dois domínios independentes, nomeadamente os afetos positivos (AP) e afetos negativos (AN). Sendo assim, um indivíduo que apresenta elevado bem-estar subjetivo demonstra satisfação com a vida, presença de AP e a relativa ausência de AN (Diener et al., 2017). O sentimento de satisfação nessa esfera é denominado bem-estar afetivo (Hentschel et al., 2017), enquanto o equilíbrio entre AP e AN, real ou percebido, é compreendido como balança hedônica (Schimmack et al., 2002).

No que tange à etiologia do componente afetivo, as evidências indicam que os afetos são apenas parcialmente influenciados por variáveis demográficas (idade, sexo, nível socioeconômico) ou por circunstâncias objetivas de vida. Embora os aspectos ambientais sejam uma variável importante, eles contribuem em menor grau para as diferenças individuais de bem-estar afetivo (Lucas & Diener, 2009; Nes & Røysamb, 2015). Atualmente, sabe-se que os principais fatores que influenciam esse construto são genética, personalidade e temperamento (Diener et al., 2017).

O componente genético do bem-estar reflete a sua herdabilidade, isto é, a contribuição estimada dos genes baseada na relação biológica e social de membros da família. A literatura sugere uma base hereditária que seria responsável pela prontidão do sujeito para perceber e interpretar o mundo mais ou menos positivamente (Nes & Røysamb, 2015). A genética do bem-estar, portanto, estaria fortemente relacionada à herança de traços de personalidade (Diener et al., 1999; Røysamb & Nes, 2018). Essa relação afetaria o grau no qual o bem-estar retorna ao seu nível habitual (ponto de ajuste) após um evento estressante, e em que medida a mudança desse ponto é duradoura (Weiss et al., 2008).

A associação entre personalidade e os afetos tende a ser duradoura, ao passo que eventos positivos ou negativos influenciam o bem-estar por um curto período de tempo

(DeNeve & Cooper, 1998; Røysamb & Nes, 2018). Dessa forma, os níveis de bem-estar afetivo tendem a ser duradouros ao longo do ciclo de vida, sendo sua variabilidade correlacionada com traços específicos da personalidade (Luhmann et al., 2012). Apesar dessa estabilidade genética, os fatores ambientais possuem um importante papel na mudança dos níveis de bem-estar, uma vez que ele é diretamente influenciado por circunstâncias e escolhas individuais (Diener et al., 2017; Røysamb & Nes, 2018).

Os afetos exercem um papel crucial na saúde mental e física do ser humano ao influenciar o processamento de informações recebidas do meio (Forgas, 2013) e, conseqüentemente, o comportamento diante das circunstâncias (Diener et al., 2017). Atualmente, sabe-se que ambos os estados afetivos, positivo e negativo, podem resultar em vantagens no processamento de respostas a diferentes situações (Forgas, 2018). Evidentemente, emoções negativas não são sempre desejáveis e em níveis muito intensos ou por longos períodos podem tornar-se debilitantes, apresentando pouco ou nenhum benefício ao indivíduo (Forgas, 2013). O desafio na busca pela satisfação com a vida, portanto, não se encontra em evitar ou minimizar os sentimentos e condições negativas, mas em atingir um nível ideal de bem-estar apesar das dores e dificuldades enfrentadas (Wong, 2011). Nesse contexto, faz-se essencial o entendimento da natureza dialética do bem-estar, um dos pilares sobre o qual a Psicologia Positiva 2.0 se sustenta.

### ***A Dialética do Bem-Estar***

Uma das principais características que distingue as abordagens da “primeira onda” e da PP 2.0 é o entendimento do bem-estar como um processo inerentemente dialético (Lomas & Ivtzan, 2016). O termo “dialética” surgiu inicialmente em obras de filósofos da antiguidade (Platão e Aristóteles, por exemplo) como um método de argumentação. Ao longo dos séculos, seu uso e definição foram sendo modificados por meio do trabalho de pensadores como Kant e Hegel (Bénatouil & Ierodiakonou, 2019). A dialética pode ser compreendida como a oposição dinâmica entre duas forças diametralmente opostas e, ao mesmo tempo, intimamente conectadas e dependentes entre si. Sob essa perspectiva, o bem-estar envolveria uma influência mútua de conceitos antagônicos, como felicidade e tristeza, pessimismo e otimismo, liberdade e restrição (Lomas & Ivtzan, 2016).

Pode-se afirmar que a natureza dialética do bem-estar sustenta-se em quatro princípios distintos: avaliação, covalência, complementaridade e evolução (Lomas, 2016). O princípio da avaliação sugere que os processos e traços psicológicos não são inerentemente positivos ou

negativos. A percepção e interpretação de um fenômeno como promotor ou enfraquecedor do bem-estar dependeriam fundamentalmente do contexto em que ocorre (McNulty & Fincham, 2012). Além de tal complexidade na caracterização de fenômenos, os estados emocionais tendem a ser covalentes. Assim, o princípio da covalência sugere que as emoções positivas e negativas não constituem opostos fixos, mas uma combinação de aspectos “bons” e “ruins” entrelaçados. Um exemplo dessa premissa é o sentimento de amor. Avaliado usualmente como uma emoção positiva, o amor também pode ser interpretado como um estado afetivo negativo à medida que abrange, também, medo, ansiedade e preocupação (Lazarus, 2003; Lomas & Ivtzan, 2016).

Alinhado ao princípio da covalência, o princípio da complementaridade postula que os afetos positivos e negativos atuam de forma complementar e co-dependente na construção do bem-estar (Lomas & Ivtzan, 2016). Essa premissa baseia-se no modelo dual-contínuo do bem-estar, que compreende a saúde mental como um estado completo e correlato à doença mental, e não como uma dimensão oposta a essa (Keyes, 2017). Nessa perspectiva, a saúde mental não se constitui apenas pela ausência de doenças psíquicas, mas pela presença de traços e processos psicológicos positivos. O modelo foi testado empiricamente em diversos estudos, demonstrando que indivíduos que experienciam menores níveis de doença mental não possuem, necessariamente, melhor saúde psíquica. Mais que isso, os dados apontam que afetos negativos são parte importante do bem-estar de uma pessoa (Hides et al., 2019; Westerhof & Keyes, 2009).

Por fim, o princípio da evolução contextualiza a ideia central da PP 2.0 ao considerar, ela mesma, um exemplo do sistema dialético (Lomas, 2016). Essa premissa alicerça-se na dialética hegeliana, que argumenta que a evolução do pensamento ocorre por meio de um processo de tese-antítese-síntese. Nessa perspectiva, a unificação de duas ideias primárias (tese e antítese) resultaria em um terceiro conceito aprimorado (síntese; Maybee, 2016). Seguindo esse princípio, a PP 2.0 é concebida como a síntese de dois pressupostos anteriores, a psicologia convencional (tese) e a “primeira onda” da PP (antítese). Importante notar, contudo, que a evolução da Psicologia Positiva não significa a abdicação dos fundamentais preceitos concebidos pela psicologia convencional ou pela PP inicial. Contrariamente, esse princípio expressa que as qualidades da tese e da antítese são preservadas e suas fraquezas superadas, resultando em uma unidade superior que transcende os opostos originais (Lomas, 2016; Mills, 2000).



Assim, a segunda onda da Psicologia Positiva define o bem-estar como a integração equilibrada de aspectos positivos e negativos, resultando em uma “felicidade madura”. Esse conceito, também definido como felicidade noética, é caracterizado pela harmonia interior, tranquilidade e conectividade, mesmo em meio ao sofrimento. O pressuposto abrange, além do bem-estar eudaimônico, capacidades e valores espirituais e existenciais (Wong & Bowers, 2018). Nessa perspectiva, a busca pelo sentido de vida faz-se crucial na medida em que contribui para uma vida funcional, ética e que transcende as limitações e dores inerentes à existência humana (Wong, 2015). Diante disso, exploramos a seguir as cinco principais emoções “negativas” (tristeza, raiva, medo, culpa e vergonha) sob a ótica da PP 2.0, apresentando evidências da contribuição desses estados afetivos para o bem-estar e o florescimento humano.

### *Tristeza*

Não obstante a ausência de consenso sobre sua definição, a felicidade é enaltecida e desejada desde os primórdios da civilização. No âmbito da Psicologia Positiva, essa emoção é seu próprio objetivo último (Gregory & Rutledge, 2016). A valorização excessiva da felicidade, entretanto, pode resultar em uma “tirania do pensamento positivo” baseada na crença de que ser feliz é uma norma social. Esse fenômeno, comum em culturas individualistas, tende a ser contraprodutivo ao passo que fomenta sentimentos de culpa, defectividade e solidão em momentos de tristeza (Bastian et al., 2015; Held, 2004; Suh & Oishi, 2002).

Ainda, a intensa valorização de um estado afetivo positivo está associada à pior saúde emocional, menores níveis de bem-estar psicológico e maiores níveis de humor depressivo em distintas fases do ciclo vital (Fergus & Bardeen, 2016; Ford et al., 2014; Gentzler et al., 2019). Em contrapartida, embora muitas vezes renegada a uma emoção indesejada devido ao desconforto interno que a acompanha, a tristeza pode ser benéfica em diversas esferas da vida humana (Tamir & Gutentag, 2017).

Os motivos pelos quais uma pessoa sente-se triste são, indubitavelmente, indesejáveis. A emoção da tristeza está usualmente associada a uma perda irrevogável, ao desamparo (Bonanno et al., 2008) e a situações prejudiciais nas quais as perspectivas de melhora são ínfimas. Assim, uma das funções desse sentimento é voltar a atenção do indivíduo para si, promovendo a reflexão pessoal e contribuindo para a busca de ajuda e conforto (Smith & Lazarus, 1990). Ao direcionar a atenção para as informações situacionais, a tristeza também

pode melhorar a precisão de julgamentos sociais e reduzir o viés disposicional na interpretação de fatos (Forgas, 1998). Similarmente, distintos benefícios da tristeza no processamento cognitivo são ilustrados em estudos empíricos. De forma geral, indivíduos em estado de humor moderadamente triste tendem a apresentar memória mais acurada, menor probabilidade de incorporar falsas memórias e melhor habilidade em detectar tentativas de engano em comparação àqueles com humor positivo (Forgas & East, 2008; Forgas et al., 2009; Forgas et al., 2005).

Além da cognição, o sentimento de tristeza também pode beneficiar o desenvolvimento de estratégias motivacionais e comportamentais, inclusive no que tange a relacionamentos interpessoais. Pesquisas apontam que pessoas em estado afetivo triste têm menores chances de sofrer influência do efeito *halo*<sup>2</sup> na formação da impressão pessoal de terceiros, são menos propensas a vieses seletivos baseados em estereótipos, demonstram argumentos mais persuasivos e robustos em situações de debate e tendem a apresentar menores níveis de egoísmo e maior senso de justiça (Forgas, 2007; Forgas, 2011; Forgas & Tan, 2013; Tan & Forgas, 2010). Evidentemente, nem sempre essa emoção possui uma utilidade prática, o que também é perfeitamente natural. Afinal, a tristeza é parte irrevogável da qualidade básica de ser humano (Sundararajan, 2005).

### *Raiva*

A raiva é uma das emoções mais comumente vivenciadas por todas as pessoas em algum momento da vida, e também aquela com maior potencial destrutivo. Normalmente essa emoção representa uma resposta a situações de injustiça, ofensa ou liberdade, indicando que objetivos e/ou valores pessoais importantes estão sob ameaça (Hess, 2014; Smith & Lazarus, 1990). A raiva abrange diversas experiências afins e uma miríade de sentimentos, da irritação até a fúria. A forma como ela é experienciada e expressada, no entanto, varia de acordo com o temperamento eventos de vida de um indivíduo (Lipp, 2005; Spielberger, 1992). Assim, a ira pode facilmente fugir do controle e resultar em hostilidades, agressões e/ou comportamentos de risco, ocasionando consequências importantes - e às vezes irreversíveis - na vida de uma pessoa e daqueles ao seu redor (Short, 2016).

---

<sup>2</sup> Viés cognitivo generalizado na formação de impressões. Refere-se à tendência de uma pessoa supor que, uma vez que um indivíduo possua algumas características boas (ou ruins) conhecidas, suas outras características provavelmente também são positivas (ou negativas), mesmo aquelas não relacionadas ou desconhecidas (Forgas & Laham, 2017).

Apesar dos resultados negativos associados à raiva, ela pode ser a resposta mais adequada em determinadas circunstâncias. Uma das primeiras estudiosas a ressignificar esse sentimento, Tavris (1989) argumenta que a raiva é uma emoção fundamentalmente moral ao motivar uma resposta a violações éticas. Similarmente, Smith e Lazarus (1990) apontam a ira como um elemento motivador para a eliminação, neutralização ou reversão da fonte de dano e para a busca de justiça. Por esse motivo, a raiva pode ser compreendida como uma estratégia de resolução de problemas (Averill, 1982). Evidências recentes indicam que essa emoção tende a aprimorar o processo de tomada de decisão ao melhor direcionar as escolhas para o atingimento de objetivos pessoais. Conseqüentemente, a raiva resultaria em menor suscetibilidade a vieses de escolha contextual e maior satisfação após a decisão, contribuindo para o bem-estar a longo prazo (Khan et al., 2019; Tavris, 1989).

Ao mobilizar a energia e o foco atencional, a raiva pode contribuir para que o sujeito sinta-se mais energizado e ativo. Indivíduos sob a emoção da raiva tendem a fazer julgamentos e escolhas mais otimistas e estimular o potencial criativo (Baruch et al., 2008; Hess, 2014). A ira também é compreendida como um sinal de vigor, dado que emerge em situações nas quais o indivíduo acredita possuir recursos psíquicos suficientes para um enfrentamento (Hess, 2014). Assim como a expressão adequada da raiva é benéfica, a subutilização da emoção pode ser prejudicial quando isso significa concordar ou suportar situações desagradáveis ou prejudiciais. Por fim, desde que madura, a raiva ainda pode ser considerada uma forma de valorizar o alvo da emoção. Tendo em vista que a valorização pressupõe qualidades desejáveis e, portanto expectativas normativas quanto ao objeto valorizado, ela conseqüentemente implica na suscetibilidade à raiva. Nessa perspectiva, se a raiva for eliminada corre-se o risco de perder relacionamentos pessoais que dependem de amor e cuidado mútuo, e relacionamentos morais que dependem de respeito e responsabilidade mútua (Kauppinen, 2018; McNulty & Fincham, 2012).

### *Medo*

O medo é uma das emoções mais básicas e instintivas do ser humano, constantemente experienciada ou observada em outras pessoas (LoBue & Adolph, 2019). Ele é adquirido de diferentes formas ao longo do ciclo vital, como experiências prévias, instruções verbais e observação. Da mesma forma, a expressão do medo pode ocorrer por meio de distintos comportamentos, voluntários e involuntários. Essa emoção é compreendida como uma resposta do organismo a uma ameaça iminente percebida, e caracteriza-se por ansiedade,

agitação, tensão e sintomas somáticos como hipertensão e taquicardia (Delgado et al., 2006; LoBue & Adolph, 2019). Uma das principais funções dessa emoção é fixar a atenção do indivíduo no perigo, impelindo-o a encontrar uma solução para o problema em uma espécie de ensaio comportamental. Essencialmente, o medo mobiliza visando a proteção daquilo que é percebido como importante para a sobrevivência e o bem-estar, de si ou de outros (Goleman, 2000).

Assim como outras emoções, o medo associa-se a diversas circunstâncias negativas como transtorno obsessivo-compulsivo, ansiedade social, depressão, sedentarismo e condições mentais contemporâneas como o *fear of missing out* (FOMO)<sup>3</sup> (Aardema et al., 2019; Cremeans-Smith, 2018; Mohlman et al., 2019; Roberts & David, 2019). Sua expressão mais patológica é observada em fobias de diversas naturezas, nas quais o medo mostra-se irracional e desproporcional à ameaça, interferindo consideravelmente nas atividades da vida diária (Lang et al., 2000).

Embora associe-se a experiências e eventos desconfortáveis, o medo também possui importantes funções adaptativas para o ser humano (Delgado et al., 2006). A principal delas é impedir que um organismo entre em contato direto com os perigos do ambiente. Evidências apontam que o medo contribui para soluções seguras e adaptativas face ao risco de lesão física ou social, resultando em atitudes distintas de acordo com a distância do estímulo ameaçador (Becerra-García et al., 2007; Etezady, 2014). Ainda, o medo enquanto ferramenta de persuasão é amplamente estudado e aplicado em áreas como psicologia, publicidade e saúde pública. Evidências apontam que essa emoção contribui para a percepção de uma mensagem como mais persuasiva, contribuindo para a mudança cognitiva e comportamental e, conseqüentemente, para a diminuição de hábitos prejudiciais e aditivos (Mongeau, 2013; Norberg et al., 2018).

### *Culpa*

Assim como a vergonha, a culpa é classificada como uma emoção “autoconsciente” que é suscitada por meio da autorreflexão e autoavaliação (Tangney et al., 2013). Ela manifesta-se quando um comportamento resulta em malefícios a algo ou alguém, ou quando se falha em cumprir uma obrigação ou dever. A culpa baseia-se em valores e obrigações morais, motivo pelo qual tende a estar associada ao questionamento do valor próprio (Herdt,

---

<sup>3</sup> Apreensão generalizada de que outras pessoas possam estar tendo experiências gratificantes das quais se está ausente. Caracteriza-se pelo desejo de permanecer continuamente conectado ao que os outros estão fazendo (Przybylski et al., 2013).

2016). Por ser dolorosa e autopunitiva, o sentimento reduz a probabilidade do indivíduo engajar-se novamente na atitude que revelou-se prejudicial e promove esforços de confissão, desculpas e reparação. Logo, essa emoção revela-se crucial para o fortalecimento de vínculos sociais, estimulando a reparação dos danos causados e motivando um comportamento socialmente responsável. Contrariamente à raiva, porém, o foco da culpa na reparação do prejuízo encontra-se no próprio indivíduo, que se responsabiliza por uma situação percebida como motivacionalmente incongruente (Smith & Lazarus, 1990; Tignor & Colvin, 2017).

Os comportamentos de retratação motivados pela culpa podem ser egoístas em sua natureza e objetivar apenas reduzir o desconforto provocado por esse sentimento. Argumenta-se, no entanto, que a culpa pode promover a empatia e abertura emocional ao eliciar a reflexão pessoal, a preocupação com o outro e o respeito ao seu ponto de vista (Herdt, 2016). Alinhadas a essa perspectiva, evidências empíricas sugerem que a culpa pode motivar uma pessoa a exercer maior esforço na conclusão de tarefas que envolvem o bem-estar de outras (Flynn & Schaumberg, 2012). Por fim, estudos indicam que uma maior propensão à culpa está relacionada à menor probabilidade de uso de substâncias tóxicas e de envolvimento em comportamentos de risco na adolescência e juventude (Quiles et al., 2002; Stuewig et al., 2015).

Embora a desejabilidade de emoções negativas varie de acordo com a cultura (Suh & Oishi, 2002), é importante notar que resultados positivos não necessariamente justificam sentimentos dolorosos como a culpa. Tentativas de regulação dessa emoção podem resultar tanto em comportamentos benéficos quanto prejudiciais, como evitação e viés atencional. Nesse sentido, estudiosos sugerem que a investigação da cognição ocorrida no processamento afetivo é crucial para a obtenção de resultados benéficos (Henniger & Harris, 2014). Ainda, o fato de uma pessoa sentir-se culpada não significa que ela é, de fato, responsável por uma situação. A ajuda ao outro não é sempre apropriada e em determinadas circunstâncias pode não ser a melhor solução. Permitir que o outro faça as coisas por si mesmo é um sinal de respeito à sua agência e autoeficácia. Além disso, em alguns momentos as obrigações e necessidades particulares devem, apropriadamente, ser priorizadas (Herdt, 2016).

### *Vergonha*

A vergonha, também considerada uma emoção autoconsciente, usualmente emerge a partir do reconhecimento dos atributos negativos de si. Contrariamente à culpa, no entanto, cujo foco é uma ação específica, a vergonha é egocêntrica. Ainda que um indivíduo sinta-se

envergonhado por outra pessoa, normalmente há uma forte identificação ou afiliação com o sujeito constrangido. Por esse motivo, a vergonha é tipicamente mais dolorosa e disruptiva que a culpa. Ela leva a um centramento excessivo no *self*, promovendo sentimentos de desvalorização, impotência e incompetência, além de comportamentos de negação, fuga e dissimulação (Herdt, 2016; Tangney et al., 2013).

Porém, sendo uma emoção social, a vergonha pode favorecer diretamente as relações e conexões interpessoais. Evolutivamente, esse afeto teria a finalidade de apaziguar conflitos intra-grupo ao comunicar o reconhecimento de uma ofensa e a resignação a uma posição hierárquica inferior (Tangney et al., 2013). Na contemporaneidade, sugere-se que a vergonha possui uma função semelhante ao promover a conformidade a padrões socioculturais de comportamento. Dessa forma, a emoção orientaria o sujeito na direção da aceitabilidade social e de parcerias cooperativas promissoras (Fessler, 2007).

A vergonha também é considerada um fator protetivo da dignidade humana devido à sua tarefa de regulação de proximidade e distância (Wurmser, 2015). Nessa perspectiva, a vergonha torna-se um fator de ajustamento social ao contribuir para a preservação dos limites pessoais e para o desenvolvimento da autonomia. Esse sentimento também pode promover a auto-reflexão, o aprendizado e o crescimento individual, estimulando a superação das próprias limitações e fraquezas. A vergonha, assim, torna-se um elemento importante para a construção da empatia, da autoestima e da resiliência (Brennan et al., 2017; Harper, 2011).

### **Considerações Finais**

A segunda onda da Psicologia Positiva é considerada um exemplo de evolução sob a ótica da dialética hegeliana. Nesse contexto, esse novo paradigma é caracterizado pelas forças e potencialidades da Psicologia Positiva inicial, aliado a novos preceitos e evidências no que tange ao sofrimento humano e sua relação com o bem-estar (Lomas & Ivztan, 2016). Ao apropriar-se de todos os aspectos da condição humana, positivos e negativos, a PP 2.0 proporciona um novo olhar para sentimentos até então compreendidos como prejudiciais e, portanto, indesejáveis. Assim, esse movimento responde, em grande parte, aos críticos da PP que afirmavam, desde o seu surgimento, que se trataria de uma perspectiva que olharia apenas para os aspectos positivos, desconsiderando os elementos negativos constituintes do humano. A segunda onda, desse modo, coloca-se a serviço de discutir esses aspectos até então pretensamente negligenciados.

Sob tal viés teórico, esse capítulo objetivou expor evidências científicas do papel de sentimentos negativos no bem-estar e florescimento humano. Foi apresentada a perspectiva dialética do bem-estar, a qual compreende os afetos positivos e negativos como fatores dinâmicos e interdependentes entre si. Ainda, relacionando evidências científicas dos possíveis benefícios de cinco emoções negativas - tristeza, raiva, medo, culpa e vergonha -, foi demonstrada a importância desses afetos para distintos aspectos da vida humana, como relações sociais, cognição, tomada de decisão e, evidentemente, a saúde mental e o bem-estar.

No âmbito da psicologia clínica, a segunda onda da Psicologia Positiva promove importantes mudanças práticas. Enquanto a PP inicial promovia a dicotomia positivo - negativo, assumindo que experiências e emoções possuem dois lados opostos, a PP 2.0 integra ambos os polos em um olhar mais próximo da realidade do paciente. Isso possibilita com que o próprio indivíduo compreenda melhor a complexidade de suas emoções e comportamentos, suas dificuldades, habilidades, e formas mais adaptativas de administrar sentimentos desconfortáveis (Flora, 2019).

Por uma perspectiva evolucionária, todas as emoções humanas são úteis ao passo que motivam o indivíduo para uma ação que se mostrou bem-sucedida ao longo da história. Ou seja, é possível que as emoções tenham evoluído a partir de estados preparatórios evocados por sinais de ameaça, nos quais a sobrevivência dependia do atraso ou da inibição de um comportamento (Lang et al., 2000). Na atualidade, entretanto, aspectos socioculturais tendem a promover a busca pela felicidade e pelo prazer imediato, ao mesmo tempo em que demonizam sensações como tristeza e dor. Essencialmente, o ser humano visa experimentar emoções que o beneficiam (Tamir & Gutentag, 2017). Todavia, como demonstrado no presente capítulo, nem sempre o benefício de uma emoção coincide com o prazer que ela proporciona. Aceitar as emoções negativas é o primeiro passo para que elas ajam a favor do bem-estar e crescimento pessoal.

### **Perspectivas Futuras**

Seguindo a lógica da dialética hegeliana, a Psicologia Positiva, assim como os demais campos do conhecimento, permanecem em constante evolução por meio do processo de tese, antítese e síntese. As perspectivas futuras indicam que a PP tende a, cada vez mais, incluir vozes até então negligenciadas pela área, como minorias. A “terceira onda” também prevê a importância de pesquisas na área social, abrangendo a Sociologia e promovendo, assim, uma chamada Psicologia Positiva Social. Ainda, pesquisas qualitativas e a intersecção com outras

disciplinas ou paradigmas surgem como possibilidades frutíferas para a maior compreensão de como e porquê o ser humano floresce (Lomas, 2019). Nosso convite neste capítulo e nas demais produções presentes na presente obra é não apenas acompanhar esse movimento, narrando-o, como contribuir para a sua sustentação e constante reflexão, em busca de novos conhecimentos e de práticas que promovam transformações e incrementos à saúde e ao bem-estar.



## CAPÍTULO III

### **A Relação Entre Afetos Negativos e Bem-Estar Psicológico na Geração *Millennial*: Uma Análise sob a Perspectiva da Segunda Onda da Psicologia Positiva**

Resumo: A segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0) defende que os afetos negativos (AN) são elementos cruciais para o florescimento humano e o bem-estar sustentável. Nesse contexto, o presente estudo objetivou analisar a relação entre AN e o bem-estar psicológico (BEP) na geração *millennial*. Os resultados indicaram uma correlação moderada, negativa e estatisticamente significativa entre AN e BEP total. Dentre os domínios do BEP, os AN apresentaram um relacionamento moderado com todos os componentes à exceção de autonomia (AT), o qual indicou uma relação fraca com o construto. A relação mais expressiva (embora moderada) com AN foi constatada no domínio de autoaceitação (AA). Nas análises comparativas por coorte e por sexo, os mais velhos demonstraram uma relação menor entre AN e AT, ao passo que os mais novos apresentaram fraca relação de AN também com o domínio de relacionamentos positivos (RP). Similarmente, os homens indicaram uma associação pequena de AN com o domínio de RP, além de AT, e as mulheres apresentaram uma relação ligeiramente maior de AN com AA. Esses achados são discutidos à luz do contexto sociocultural da geração *millennial*, bem como sob a perspectiva da PP 2.0.

Palavras-Chave: psicologia positiva, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, gerações

Abstract: The second wave of positive psychology (PP 2.0) argues that negative affects (NA) are crucial elements for sustainable well-being. In this context, the present study aimed to analyze the relationship between NA and psychological well-being (PWB) in the millennial generation. The results indicated a moderate, negative and statistically significant correlation between NA and total PWB. Among PWB domains, NA had a moderate relationship with all components except for autonomy (AT), which indicated a weak relationship with the construct. The most expressive (although moderate) relationship with NA was found in the self-acceptance (SA) domain. In the comparative analyzes by cohort and by gender, the older millennials showed a smaller relationship between NA and AT, while the younger ones showed a weak relation also between NA and the domain of positive relationships (PR). Similarly, men indicated a small association between NA and PR, in addition to AT, and women had a slightly greater relationship between NA and SA. These findings are discussed

in the light of the sociocultural context of the millennial generation, as well as from the perspective of PP 2.0.

Keywords: positive psychology, subjective well-being, psychological well-being, generations

## **Introdução**

A maioria das pessoas deseja ser feliz. Afetos positivos (AP) como alegria e contentamento são constantemente buscados na contemporaneidade, sobretudo em culturas ocidentais, nas quais tende a haver uma pressão social para a felicidade (Suh, 2000). Afetos negativos (AN) como tristeza e vergonha, por sua vez, são usualmente considerados desnecessários e disfuncionais (Forgas, 2018). Na contramão desse paradigma, a segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0) desafia o pressuposto de que bem-estar e felicidade constituem sinônimos. Diferentemente da “primeira onda” da psicologia positiva (PP 1.0), a qual postula a afetividade positiva como seu objetivo último, a PP 2.0 defende que todos os afetos possuem valor adaptativo, incluindo emoções negativas. Nessa perspectiva, o bem-estar seria o resultado da integração equilibrada entre AP e AN, conquistada por meio do confronto, acomodação ou transformação destes (Lomas, 2016; Wong, 2019).

Tanto o conceito de bem-estar quanto a capacidade de equilibrar AP e AN podem variar de acordo com a idade e o contexto sociocultural de uma pessoa e, portanto, com a sua coorte geracional (McMahan & Estes, 2012). A geração *millennial* (1981 a 1996; Pew Research Center, 2018a), por exemplo, enfrenta seus desafios de forma distinta dos integrantes de outras gerações. Forças sociais, econômicas e desenvolvimentais podem ser fontes de estresse e contribuir para o acometimento de problemas de saúde mental nesses jovens (Côté, 2018; Kay, 2018; McLeigh & Boberiene, 2014). Não obstante, ainda pouco se sabe a respeito do bem-estar psicológico (BEP) dos *millennials* e sua relação com afetividade negativa, sobretudo no contexto brasileiro. Em um país onde essa geração corresponde atualmente à maior parcela da população (Itaú BBA, 2019), faz-se crucial compreender o relacionamento entre bem-estar e AN para a promoção da saúde mental desses indivíduos.

### *Segunda Onda da Psicologia Positiva*

A psicologia positiva (PP) emergiu como uma nova vertente teórica da ciência psicológica no início do terceiro milênio, com o propósito de contrapor o foco predominante da área em patologias e transtornos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Sua popularização ao longo dos anos foi vertiginosa, porém não isenta de críticas. Dentre as ressalvas, destaca-se

a polarização defendida pela PP na medida em que conceitualiza fenômenos negativos como indesejáveis e positivos como desejáveis (Lomas & Ivtzan, 2016). Segundo críticos essa dicotomia tende a promover uma “tirania” de pensamentos e atitudes positivos, além de patologizar emoções negativas (Held, 2004; Wong, 2011a). Longe de desestabilizar o campo, no entanto, tais argumentos direcionaram a PP rumo a uma compreensão dialética e holística do ser humano. Esse processo representou um avanço ao movimento e resultou no que hoje é denominada “segunda onda da psicologia positiva” (SOPP) ou “psicologia positiva 2.0” (PP 2.0; Wong, 2011a).

De maneira geral, a PP 2.0 compreende o bem-estar como o resultado da interação sutil de estados positivos e negativos, distinguindo-o do conceito de felicidade (Lomas, 2016). Esse paradigma preserva o objetivo inicial da PP de promover o florescimento humano. No entanto, propõe que ele seja atingido mediante o confronto com o “lado sombrio” da existência humana e pela compreensão das distintas formas de vivência e expressão cultural das emoções. Assim, três princípios básicos diferenciam a PP 2.0 da “primeira onda” da PP (PP 1.0): (i) aceitação da condição de sofrimento da vida humana; (ii) ênfase no equilíbrio dinâmico entre opostos por meio da dialética; e (iii) incorporação de uma psicologia indígena (*indigenous psychology*).

Primeiramente, portanto, a PP 2.0 reconhece que circunstâncias negativas são inerentes à vida humana e que ignorá-las seria não apenas contraproducente como contribuiria para que atinjam proporções maiores. De acordo com esse pressuposto, a forma mais adaptativa de enfrentar o sofrimento é aceitá-lo e transformá-lo, concedendo-lhe sentido (Wong, 2019). O segundo princípio, por sua vez, postula que o bem-estar envolve a influência mútua de conceitos antagônicos (felicidade e tristeza, por exemplo). Ou seja, nessa perspectiva a sustentação de emoções positivas necessariamente requer a integração com as emoções negativas, posto que tudo na natureza existe em polaridade. Na existência de algo positivo ou bom, há sempre um elemento antagônico negativo ou mau (Lomas & Ivtzan, 2016; Wong, 2019). Por fim, o terceiro princípio remonta à influência do contexto cultural no conceito, experiência e expressão do bem-estar, e contribui para desafiar as concepções de felicidade defendidas no ocidente que sustentam a PP 1.0 (Lomas & Ivtzan, 2016; McKay, 2016; Wong, 2019).

Os princípios defendidos pela PP 2.0 refletem o caráter central da aceitação da negatividade e também do sentido de vida para o bem-estar sustentável (Wong, 2019). Em específico, essa teoria defende que a busca por sentido propulsiona a capacidade de reflexão e

estimula uma vida baseada em propósito, compreensão de si e do mundo, e senso de responsabilidade (Wong, 2011b). Esse processo contribuiria para uma vida funcional, ética e que transcende as limitações e dores inerentes à existência humana (Wong, 2015). Para a PP 2.0, portanto, o sentido de vida é mais que um meio para atingir estados subjetivos positivos como determinado pela PP 1.0 (Seligman, 2011). Com efeito, o novo modelo teórico postula que a busca por sentido dificilmente remete a emoções positivas posto que demanda esforços e sacrifícios (Wong, 2019). Assim, uma vida significativa alinha-se ao objetivo principal da PP 2.0: promover o florescimento apesar - e por causa - do “lado sombrio” da existência humana (Lomas & Ivtzan, 2016; Wong, 2016). Para isso, a investigação empírica do bem-estar centra-se em duas principais abordagens: hedonia e eudaimonia, representados aqui pelo bem-estar subjetivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP), respectivamente.

### *Bem-Estar Subjetivo*

A perspectiva hedônica do bem-estar centra-se na busca por experiências e sensações prazerosas e no distanciamento da dor e do desconforto (Huta & Waterman, 2014). Assim, o bem-estar subjetivo (BES) considera o bem-estar como o resultado da maximização de emoções positivas e da redução de estados negativos de acordo com a avaliação subjetiva do indivíduo (Diener, 1984). Operacionalmente, o BES consiste em (no mínimo) três componentes relacionados: um componente cognitivo (satisfação de vida [SAV]) e dois componentes emocionais (afetos positivos [AP] e afetos negativos [AN]). A SAV em domínios específicos (saúde ou trabalho, por exemplo) também pode ser incluída na definição geral do construto (Diener et al., 2017; Nes & Røysamb, 2015). De modo geral, o componente cognitivo refere-se aos aspectos racionais e intelectuais do BES e denota um processo de juízo e avaliação global da própria vida. O componente afetivo, por sua vez, diz respeito à intensidade e à frequência com que os afetos são experienciados (Diener, 1984; Emmons, 1986). O sentimento de satisfação nesses domínios é denominado bem-estar cognitivo e bem-estar afetivo, respectivamente (Hentschel et al., 2017).

O BES reflete reações subjetivas a circunstâncias objetivas de vida e sua etiologia deriva tanto de fatores externos quanto da genética e traços de personalidade (Anusic et al., 2014; Røysamb & Nes, 2019). Por um lado, o modelo *bottom-up* compreende o bem-estar como resultado final e sugere maior influência do meio no BES (Diener et al., 2018). Alinhadas a essa perspectiva, evidências sugerem a influência de condições ambientais no BES, sobretudo renda (D'Ambrosio et al., 2019), saúde (Ngamaba et al., 2017), relações

sociais (Lamu & Olsen, 2016) e religião (Tay et al., 2014). Em oposição, a abordagem *top-down* postula que a personalidade influencia diretamente a interpretação do mundo e a experiência afetiva de uma pessoa (Diener et al., 2018). Nesse sentido, diversos estudos indicam uma sobreposição de traços de personalidade e os componentes do BES (Anglim et al., 2020; DeNeve & Cooper, 1998; Weiss et al., 2008), bem como uma herdabilidade moderada dos níveis de bem-estar (Bartels, 2015; Nes & Røysamb, 2015).

Além da associação entre circunstâncias externas e internas e o BES, a análise do padrão etário no bem-estar também contribui para elucidar os processos subjacentes à avaliação da própria vida (Hudson et al., 2019). Embora o relacionamento entre as variáveis seja contraditório, as evidências tendem a indicar uma trajetória quadrática (em forma de U) na relação entre idade e BES: níveis elevados de bem-estar na infância, declínio ao longo da adolescência e adultez com o ponto nadir próximo à quinta década de vida e posterior aumento até a velhice (Blanchflower & Oswald, 2016; Hudson et al., 2019; Piper, 2015; Steptoe et al., 2015). No que tange em específico à adultez, fase na qual os *millennials* se encontram, os achados são igualmente contraditórios e sugerem tanto estabilidade quanto redução do BES em comparação à adolescência (Bojanowska & Zalewska, 2018; Chen & Page, 2016; Hudson et al., 2019; Martin-Krumm et al., 2018). Uma das explicações para o possível declínio do BES refere-se às transições inerentes a esse estágio desenvolvimental, sobretudo a adoção de papéis generativos e crescentes horas de trabalho em detrimento do lazer (Christie & Viner, 2005; Kahneman et al., 2004). Ainda, o amadurecimento psicológico derivado da idade e experiências de vida tendem a resultar em maior capacidade de regulação emocional, contribuindo para o uso de estratégias que mitigam ou evitam a elicitación de emoções negativas (John & Gross, 2004; Livingstone & Isaacowitz, 2019).

De forma complementar ao padrão etário, o gênero também é consistentemente analisado na diferença de BES entre grupos (Batz-Barbarich et al., 2018; Diener et al., 2018). Usualmente a distinção entre os sexos nos níveis de bem-estar cognitivo é pequena enquanto medidas de bem-estar afetivo demonstram uma distinção mais expressiva, sendo os níveis de AN maior entre as mulheres (Lucas & Gohm, 2000; Zuckerman et al., 2017). Dentre as razões apontadas para esse fenômeno destacam-se o contexto cultural, papéis e expectativas sociais, diferenças nos processos de socialização e regulação emocional, e fatores biológicos (hormônios, por exemplo), os quais podem contribuir para uma maior sensibilidade do sistema homeostático feminino a variações externas (Brody & Hall, 2008; Chui & Wong, 2016; González-Carrasco et al., 2017; Lera-López et al., 2018; Zuckerman et al., 2017).

Nesse sentido, sugere-se que mesmo em situações nas quais não há uma associação direta entre BES e gênero, este pode condicionar o efeito de outras variáveis no bem-estar como suporte social, estilo de vida e ambiente organizacional (Lera-López et al., 2018).

### *Afetos*

Os afetos são um elemento central no construto do BES pois refletem o padrão de reação emocional de uma pessoa às circunstâncias da sua vida (Diener et al., 2017; Gasper & Spencer, 2018). A afetividade positiva, por exemplo, exprime a extensão na qual uma pessoa sente-se entusiástica, ativa e alerta. Assim, níveis elevados de AP caracterizam-se por alta energia, concentração e engajamento, enquanto baixos níveis refletem tristeza e letargia. Em oposição, altos níveis de AN denotam um estado subjetivo de engajamento desprazeroso e evocam sentimentos aversivos como raiva e desprezo, ao passo que em níveis reduzidos remetem a estados de baixa energia como calma e serenidade (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). De modo geral, os AN tendem a ser mais estáveis ao longo da vida e mais influenciados por traços de personalidade e circunstâncias ambientais comparativamente aos AP. Um dos motivos para esse fenômeno pode ser a maior influência de eventos negativos no bem-estar afetivo, e maior reação a esses, em relação a acontecimentos positivos (Hentschel et al., 2017). Não obstante, flutuações emocionais podem ocorrer face a distintos fatores como processos biológicos (hormônios, por exemplos), substâncias psicoativas e circunstâncias ambientais (Russell, 2003).

Além desses processos, os afetos também podem ser modificados por meio da regulação emocional, na qual ocorre a influência sobre a experiência e expressão afetivas incluindo valência, intensidade e frequência. Dentre outros fatores, a capacidade regulatória é influenciada pela idade e sexo (Gross, 2015). Na juventude, por exemplo, as habilidades regulatórias encontram-se ainda em desenvolvimento e são constantemente testadas pela assunção de novos papéis e expectativas sociais. Ao longo da vida, a aquisição de experiência e autoconhecimento possibilita a apreensão de estratégias mais evoluídas e, assim, novos níveis de funcionamento sócio-emocional (Gross, 2015). Já no que se refere ao sexo as mulheres tendem a apresentar maior dificuldade regulatória, usar mais estratégias desadaptativas e experienciar maiores níveis de culpa, vergonha e hostilidade contra si em comparação aos homens (Anderson et al., 2016; Malesza, 2019).

A afetividade e o processo de regulação emocional refletem, em última análise, valores culturais. De maneira geral, culturas ocidentais e individualistas denotam maior

desejabilidade de AP, podendo gerar maior pressão para a busca de vivências hedônicas (Suh, 2000; Suh & Choi, 2018). Em oposição, culturas orientais e coletivistas tendem a apresentar aversão a níveis elevados de emoções positivas posto que gerariam consequências negativas (Diener et al., 2017; Suh & Choi, 2018). No entanto, ambos os estados afetivos podem resultar em comportamentos adaptáveis e experiências favoráveis ao ser humano. Os AP, por exemplo, são cruciais para o bem-estar individual e apresentam relação positiva com distintas circunstâncias desejáveis como maior qualidade de relacionamentos interpessoais (Griffith et al., 2019) e maior engajamento em hábitos saudáveis (Van Cappellen et al., 2018). Não obstante, AP em excesso podem apresentar desvantagens como prejuízo do funcionamento cognitivo (Biswas-Diener & Wiese, 2018) e contribuir para o engajamento em comportamentos de risco (Ravert et al., 2013). Ainda, a valorização em demasia de um estado positivo está associada à ruminação de emoções negativas, menores níveis de bem-estar (McGuirk et al., 2018) e a sintomas e diagnóstico de transtorno depressivo (Ford et al., 2014).

Similarmente, assim como defendido pela PP 2.0, os AN também podem favorecer o bem-estar e resultar em vantagens no processamento de respostas às situações (Forgas, 2018). Os AN têm o potencial de gerar motivação rumo a mudanças positivas (Wong, 2019) e de contribuir favoravelmente nos processos cognitivos e comportamento social (Forgas, 2018), posto que direcionam a atenção para o estímulo afetivo (Forgas, 2019). Estudos apontam que um estado emocional negativo pode reduzir a vulnerabilidade a - e acurar a detecção de - informações falsas (Forgas, 2019), aprimorar o processo de tomada de decisão (Khan et al., 2019), favorecer a emissão de mensagens mais persuasivas (Forgas, 2007) e reduzir o envolvimento em comportamentos de risco (Alter & Forgas, 2007; Stuewig et al., 2015). Evidentemente, AN não são sempre desejáveis e em níveis muito intensos ou por longos períodos podem tornar-se debilitantes, apresentando pouco ou nenhum benefício ao indivíduo (Forgas, 2013). O desafio na busca pelo bem-estar, portanto, não se encontra em evitar ou minimizar os afetos e condições negativos, mas em atingir um nível ideal de afetividade apesar das dores e dificuldades enfrentadas. Notadamente esse processo ocorre desde que as emoções sejam apropriadamente manejadas e, antes de tudo, aceitas (Wong, 2011a). Em oposição ao BES e seu componente afetivo, o bem-estar eudaimônico denota uma perspectiva distinta do bem-estar individual.

### *Bem-Estar Psicológico*

A abordagem eudaimônica do bem-estar postula que esse estado mental é alcançado por meio do desenvolvimento de habilidades, objetivando o funcionamento positivo enquanto indivíduo e membro da sociedade (Vittersø, 2016). Assim, em contraste ao BES o bem-estar psicológico (BEP) compreende o bem-estar como um ideal de excelência que fornece sentido e direção à vida, centrando-se na realização do potencial humano (Ryff, 1989, 2018a). Nessa perspectiva, a extensão em que um indivíduo funciona plenamente é mais importante que a quantidade ou intensidade de seus AP (Ryff, 2018b). Baseando-se em distintas teorias psicológicas, Ryff (1989) propõe um modelo multidimensional composto por seis domínios distintos, porém relacionados entre si: autoaceitação (AA), relacionamentos positivos com outras pessoas (RP), autonomia (AT), domínio do ambiente (DA), propósito de vida (PV) e crescimento pessoal (CP).

Cada domínio do BEP representa diferentes desafios ao funcionamento psicológico positivo (Ryff, 1989). Em resumo, o componente de AA diz respeito a uma atitude positiva em relação a si mesmo e ao reconhecimento e aceitação dos múltiplos aspectos do self, incluindo forças pessoais, limitações e a vida passada. Já RP sublinha a importância da generatividade, intimidade, empatia e de estabelecer amizade e identificação com os demais. AT, por sua vez, reflete a busca de individuação e a capacidade de permanecer orientado a padrões e valores internalizados. O DA denota uma participação ativa do indivíduo para a administração do ambiente circundante e uso efetivo de oportunidades. PV diz respeito ao senso de significado, compreensão clara e estabelecimento de objetivos pessoais, assim como flexibilidade de metas ao longo do ciclo vital. Por fim, CP relaciona-se à autorrealização e alcance do potencial individual por meio do enfrentamento de novos desafios no decorrer da vida, enfatizando aspectos dinâmicos do funcionamento positivo (Ryff, 1989, 2018a).

Os níveis de BEP tendem a ser relativamente estáveis ao longo do tempo, porém não imutáveis (Huta & Waterman, 2014). Considerando-se que a autorrealização é um elemento particularmente importante na perspectiva eudaimônica, o meio tem a capacidade de promover ou restringir os potenciais individuais (Huta & Waterman, 2014; Vittersø, 2016). Similarmente ao BES, as circunstâncias ambientais que demonstram maior influência no BEP consistem no nível socioeconômico (Alloush, 2018), saúde (Ndeti et al., 2018), relações sociais (Gardner & Webb, 2019; Wright & Brown, 2017), e religiosidade (Hashemi et al., 2019). Além do ambiente, a personalidade e a genética também indicam atuar nos níveis de BEP, possivelmente de forma mais robusta que o BES (Anglim & Grant, 2016). O BEP



igualmente demonstra ser moderadamente herdável (Røysamb & Nes, 2016), diante do qual estudiosos sugerem uma intersecção parcial entre os efeitos genéticos de ambas abordagens do bem-estar (BES e BEP; Anglim et al., 2020).

Complementarmente a essas influências, os índices de BEP tendem a ser distintos de acordo com a idade e o sexo de uma pessoa, embora as evidências também sejam contraditórias (Ryff, 2018a). Enquanto alguns achados apontam para níveis elevados de BEP na juventude e declínio ao longo do ciclo vital (Joshani, 2018; Springer et al., 2011), outros indicam menores níveis de BEP entre jovens e estabilidade ou aumento do BEP com a idade (Ludban, 2015; Miething et al., 2016; Ryff & Keyes, 1995; Ryff et al., 2015). Apesar de tal controvérsia, a literatura indica declínio dos níveis de bem-estar de jovens adultos nos últimos anos, sobretudo entre mulheres e indivíduos com baixo nível socioeconômico (NSE). Os motivos apontados para essa redução compreendem desigualdade de gênero, as drásticas mudanças sociais das décadas recentes (incluindo o maior uso da comunicação eletrônica e redes sociais) e o aumento dos níveis de estresse e consumo de substâncias psicoativas por jovens (Goldman et al., 2018; Hanna et al., 2017; Landstedt et al., 2016; Twenge et al., 2018). Nesse contexto, homens usualmente reportam níveis mais elevados de bem-estar eudaimônico em comparação a mulheres (Alivernini et al., 2019; Joshani, 2018; Li et al., 2015; Miething et al., 2016), o qual igualmente reflete a influência de fatores sociais, biológicos e ambientais no bem-estar (Miething et al., 2016). Esses efeitos tendem a relacionar-se dinamicamente à coorte geracional de uma pessoa.

### *Geração Millennial*

Uma geração diz respeito a um conjunto de indivíduos nascidos no mesmo período de tempo, usualmente 20 a 25 anos, e que experienciam um contexto cultural similar. Em virtude da proximidade cronológica e ambiental, portanto, os integrantes de uma geração tendem a compartilhar eventos significativos em momentos críticos do desenvolvimento (Kupperschmidt, 2000; Twenge et al., 2015). Os anos formativos da geração *millennial* (ou geração Y), por exemplo, moldaram-se face a distintos fenômenos sociais, políticos e econômicos no Brasil e no mundo. A principal dessas transformações possivelmente consiste na evolução tecnológica e expansão da internet, as quais modificaram substancialmente o acesso à informação e as formas de comunicação e interação social (Kay, 2018; Pew Research Center, 2018c). A nível global, eventos como o avanço da globalização moderna, o alastramento do vírus HIV e da Aids, aquecimento global e desastres ambientais, terrorismo

islâmico e recessões econômicas influenciaram a formação desses jovens (Pew Research Center, 2018c; Tomaz, 2013; Zabel et al., 2017). No Brasil em particular, eventos marcantes das décadas de 1990 e 2000 abrangem a estabilização da economia, a eleição da esquerda política para presidência do país, a criação de programas sociais (distribuição de renda e financiamentos estudantis, por exemplo) e escândalos de corrupção.

De acordo com Strauss e Howe (1991), a quem se atribui a expressão *millennial generation*, a principal característica da geração Y consiste na grande expectativa e pressão depositadas em seus integrantes por parte dos pais e sociedade (Strauss & Howe, 1991). Ainda, atribuem-se distintas características a esses jovens, dentre as quais autoconfiança, desejo de respeitar regras, necessidade de proteção e segurança e traços narcisistas. Embora esses atributos possam remeter a críticas usualmente conferidas a essa geração, seus integrantes igualmente destacam-se pelo otimismo, sociabilidade, assertividade, moralidade, responsabilidade social e consciência de - e tolerância à - diversidade (Howe & Strauss, 2000; Keener, 2020; Zabel et al., 2017). Nesse contexto, a geração *millennial* demonstra posicionamentos pragmáticos sobretudo no que tange à igualdade de gênero e raça, diversidade sexual, direitos a minorias e consciência de classe, considerando esses fatores como inextricavelmente interligados. Embora se observem avanços na sociedade nessas esferas, os *millennials* - assim como outras gerações - ainda enfrentam altos índices de violência, desigualdade social, preconceito e discriminação (Milkman, 2017; Tomaz, 2013).

Muitos desses traços associados à geração Y relacionam-se às transformações sociais promovidas pela evolução tecnológica. De forma geral, a tecnologia possibilita um amplo e ágil intercâmbio de informações, culturas e ideias, além de emergir como uma importante fonte de suporte social (Cennamo & Gardner, 2008; Manago & Vaughn, 2015). Não obstante, as ferramentas tecnológicas também têm se mostrado prejudiciais ao bem-estar face ao uso excessivo ou como evitação de problemas (Twenge et al., 2018). Além da tecnologia, forças sociais e econômicas impelem a geração Y a seguir caminhos distintos rumo à vida adulta em comparação a tempos pré-modernos (Walker-Harding et al., 2017). Marcos característicos dessa fase - como concluir os estudos, deixar a casa dos pais, atingir independência financeira, casar e ter filhos - têm ocorrido (quando ocorrem) em idades cada vez mais avançadas, caracterizando um “novo normal” para os *millennials* (McLeigh & Boberiene, 2014, p. 627). Por permanecerem mais tempo em contextos educacionais, esses jovens também tendem a ingressar tardiamente no mercado de trabalho e a deparar-se com salários mais baixos em relação a décadas passadas. Aliados às recentes crises econômicas, esses fenômenos resultam

em maior dificuldade financeira, a qual se mostra diretamente associada a sintomas de ansiedade e depressão (Brown et al., 2017; Pew Research Center, 2018b).

Os *millennials* apresentavam entre 23 e 38 anos de idade em 2019, época da coleta de dados do presente trabalho, abrangendo assim duas fases do desenvolvimento humano: adultez emergente (18-29 anos) e adultez jovem (30-45 anos; Arnett 2000, 2012). De forma geral, a teoria da adultez emergente postula que as mudanças demográficas (maior escolaridade e revolução tecnológica, por exemplo) ocorridas nos últimos anos modificaram substancialmente a experiência normativa da passagem da adolescência para a vida adulta (Arnett, 2000). Como resultado, esses jovens caracterizam-se pela exploração da identidade, instabilidade (no trabalho, educação, relacionamentos e residência), autocentramento, sentimento de estar “no meio” entre a adolescência e a adultez, e otimismo face a inúmeras possibilidades de futuro (Arnett, 2018). Na adultez jovem, por sua vez, os indivíduos tendem a mostrar-se estabelecidos em papéis da vida adulta como uma profissão estável, casamento e paternidade. Mesmo em casos nos quais opta-se por não investir em uma dessas esferas (como filhos ou casamento), os adultos jovens usualmente imergem nos demais papéis sociais que assumem (carreira, por exemplo; Arnett, 2012).

Em suma, destaca-se que a geração *millennial* caracteriza-se pela liberdade, inovação e individualismo, e quebra paradigmas na busca por sua identidade (Cerioli & Teitelbaum, 2017). Ressalta-se, no entanto, que alguns indivíduos podem identificar-se mais com uma coorte geracional limite que a sua própria, evidenciando que as gerações são inerentemente complexas e diversas, e não simples caricaturas de um grupo (Pew Research Center, 2018a).

Diante do exposto, estabeleceu-se como objetivo geral do presente estudo analisar a relação entre AN e BEP de indivíduos pertencentes à geração *millennial* sob a perspectiva da PP 2.0. De forma complementar, objetivou-se também explorar as diferenças entre sexo e coorte (*millennials* mais velhos e mais novos) no que se refere a AN, AP, BEP e SAV.

## **Método**

O delineamento do presente estudo possui caráter não-experimental, caracterizando-se como uma pesquisa quantitativa exploratória de levantamento transversal (Creswell, 2010).

### *Participantes*

Inicialmente, 975 indivíduos aceitaram participar da pesquisa por meio de concordância no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, anexo A). Destes, 40

respondentes foram excluídos por não pertencerem à geração *millennial* conforme definida no estudo. Dos 935 sujeitos restantes, cinco caracterizaram-se como *outliers* em distintas variáveis e, portanto, foram retirados da análise, restando 930 indivíduos que iniciaram a pesquisa. Verificou-se perda amostral de 10,4% (n=97), resultando em 833 *millennials* que responderam à totalidade dos questionários disponibilizados. Dos 930 participantes iniciais, 79,1% (n=736) são do sexo feminino, 20,8% (n=193) do sexo masculino e 0,1% (n=1) indicaram “outro”. Desse universo, 41% (n=381) correspondem à coorte dos *millennials* mais velhos (1981-1988) e 59% (n=549) de *millennials* mais novos (1989-1996). As características da amostra a nível global e por coorte são descritas na tabela 1.

**Tabela 1**

*Estatísticas descritivas da amostra total e por coorte*

Variável Demográfica	<i>Millennials</i> mais velhos (n=381)		<i>Millennials</i> mais novos (n=549)		Amostra Total (n=930)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
<b>Sexo</b>						
Feminino	300	78,7	436	79,4	736	79,1
Masculino	81	21,3	112	20,4	193	20,8
Outros	0	0	1	0,2	1	0,1
<b>Residência por Região Geográfica</b>						
Norte	12	3,1	27	4,9	39	4,2
Nordeste	15	3,9	21	3,8	36	3,9
Centro-Oeste	7	1,8	8	1,5	15	1,6
Sudeste	45	11,8	62	11,3	107	11,5
Sul	302	79,3	431	78,5	733	78,8
<b>Estado Civil</b>						
Solteiro	148	38,8	412	75	560	60,2
União Estável	87	22,8	72	13,1	159	17,1
União Estável ou Casado, residindo em casas separadas	6	1,6	8	1,5	14	1,5
Casado	129	33,9	50	9,1	179	19,2
Divorciado ou Separado	11	2,9	7	1,3	18	1,9
<b>Escolaridade</b>						
EF Incompleto	1	0,3	0	0	1	0,1
EM Incompleto	0	0	1	0,2	1	0,1

EM Completo	7	1,8	13	2,4	20	2,2
ES Incompleto	33	8,7	149	27,1	182	19,6
ES Completo	73	19,2	130	23,7	203	21,8
PG Incompleta	52	13,6	127	23,1	179	19,2
PG Completa	215	56,4	129	23,5	344	37
<b>Religião</b>						
Sim	166	43,6	182	33,2	348	37,4
Não	87	22,8	165	30,1	252	27,1
Acredita em ser superior, mas não se considera religioso	128	33,6	202	36,8	330	35,5
<b>Residentes na Mesma Casa</b>						
01	66	17,3	91	16,6	157	16,9
02	154	40,4	206	37,5	360	38,7
03	91	23,9	133	24,2	224	24,1
04	57	15	86	15,7	143	15,4
05 ou mais	13	3,4	33	6	46	4,9
<b>Percepção da Situação Financeira</b>						
Muito Ruim	13	3,4	37	6,7	50	5,4
Ruim	48	12,6	109	19,9	157	16,9
Razoável	146	38,3	262	47,7	408	43,9
Boa	142	37,3	123	22,4	265	28,5
Muito Boa	32	8,4	18	3,3	50	5,4
<b>Percepção da Situação de Saúde</b>						
Muito Ruim	5	1,3	11	2	16	1,7
Ruim	20	5,2	68	12,4	88	9,5
Razoável	99	26	196	35,7	295	31,7
Boa	192	50,4	216	39,3	408	43,9
Muito Boa	65	17,1	58	10,6	123	13,2

EF: Ensino Fundamental; EM: Ensino Médio; ES: Ensino Superior; PG: Pós-Graduação.

### *Instrumentos*

Os instrumentos utilizados são descritos a seguir:

*Questionário sociodemográfico* (anexo B): Foram solicitados dados de identificação dos participantes, bem como informações que permitam analisar a influência de variáveis demográficas nos índices de bem-estar psicológico, nomeadamente: idade, sexo, estado civil e religião. Adicionalmente, foram solicitadas informações quanto ao nível educacional e percepção da situação financeira e de saúde de modo a caracterizar a geração *millennial* a nível nacional.

*Escala de bem-estar psicológico* (EBEP, Ryff, 1989; anexo C): Adaptada e validada no Brasil por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013), a escala possui 36 itens de autorrelato e é dividida em seis subescalas correspondentes aos seis domínios do BEP: autoaceitação, relações positivas com os outros, crescimento pessoal, propósito de vida, autonomia e domínio do ambiente. O instrumento utiliza uma escala de resposta tipo Likert de seis pontos em que os extremos são um (discordo totalmente) e seis (concordo totalmente). Os escores do BEP total variam de 36 a 216, enquanto a pontuação dos domínios altera-se entre 06 e 36. A consistência interna (alpha de Cronbach) foi satisfatória tanto na escala total (0,92) quanto nas subescalas (entre 0,71 e 0,88).

*Escala de Satisfação de Vida* (ESV, Diener et al., 1985; anexo D): O instrumento possui cinco itens de autorrelato, as quais são respondidas em uma escala do tipo Likert de sete pontos cujos extremos são um (discordo totalmente) e sete (concordo totalmente). Os escores da ESV variam entre 05 e 35. O instrumento foi adaptado e validado para o português brasileiro por Zanon, Bardagi, Layous e Hutz (2014) e possui índice de consistência interna satisfatório ( $\alpha = 0,87$ ).

*Escala de Afetos Positivos e Negativos* (EAPN, Watson et al., 1988; anexo E): O instrumento é composto por 20 itens de autorrelato, no qual 10 questões avaliam os afetos positivos e outras 10 mensuram os afetos negativos. Os itens são respondidos em uma escala Likert de cinco pontos que varia de um (nem um pouco) a cinco (extremamente). Assim, a pontuação de cada estado afetivo varia de 10 a 50. A escala foi adaptada para o português brasileiro por Giacomoni e Hutz (1997). A consistência interna (alpha de Cronbach) foi de 0,87 para a subescala de afetos positivos e de 0,89 para a subescala de afetos negativos.

### *Procedimentos*

O projeto de pesquisa foi analisado e aprovado pelo Comitê de Ética do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul sob o protocolo número 3.320.405 (anexo F). A coleta de dados foi realizada por meio de questionários online veiculados na plataforma Survey Monkey de maio a novembro de 2019. A divulgação da pesquisa deu-se por meio de redes sociais na internet (*Facebook* e *Instagram*), nas quais o link de acesso ao estudo foi compartilhado. Inicialmente os voluntários eram direcionados à página contendo o TCLE, na qual eram informados a respeito dos detalhes do estudo e poderiam optar por dar continuidade ou interromper a participação. Após concordância do termo, os participantes obtiveram acesso aos instrumentos de coleta de dados detalhados previamente. As escalas

foram totalmente respondidas *online* de forma a facilitar a participação de indivíduos de todo o país.

### *Análise de Dados*

Para realização das análises, foi utilizado o *IBM Statistical Package Software for the Social Sciences* (SPSS) versão 24. Inicialmente, os dados obtidos foram examinados com relação ao grau de dispersão e variabilidade (assimetria e curtose). Após, foram realizadas estatísticas descritivas observando-se frequências, médias e desvios-padrão. Satisfeitos os requisitos para testes paramétricos, foram efetuadas análises de correlação bivariada. Em específico, os níveis de AN foram correlacionados aos escores de BEP (total e domínios), AP e SAV. Os dados foram analisados a nível global e relativamente ao sexo e coorte. Para análise por coorte, a idade foi transformada em variável dicotômica dividindo-se os participantes em *millennials* mais velhos (nascidos de 1981 a 1988) e *millennials* mais novos (nascidos de 1989 a 1996). Foram realizados testes t de Student para amostras independentes a fim de comparar os indicadores de saúde mental em relação ao sexo e à coorte. Para fins descritivos, os níveis de AN também foram analisados relativamente a dados demográficos, nomeadamente escolaridade, estado civil, religião e percepções de saúde e situação financeira.

## **Resultados**

### *Afetos Negativos e Bem-Estar Psicológico*

A tabela 2 apresenta as correlações entre as variáveis mensuradas para a amostra global. A análise indicou correlações negativas e estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre AN e todas as demais variáveis, nomeadamente AP ( $r = -0,45$ ), SAV ( $r = -0,50$ ), BEP total ( $r = -0,59$ ) e domínios. Dentre estes, destacam-se correlações moderada de AN com AA ( $r = -0,59$ ) e fraca com AT ( $r = -0,27$ ). Ainda, o BEP total indicou uma relação forte, positiva e estatisticamente significativa ( $p < 0,01$ ) com AA ( $r = 0,88$ ) e PV ( $r = 0,86$ ).

**Tabela 2***Correlações de Pearson entre as variáveis para a amostra global*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. AN	-									
2. AP	-.45**	-								
3. SAV	-.50**	.61**	-							
4. BEP Total	-.59**	.65**	.63**	-						
5. BEP RP	-.31**	.38**	.32**	.62**	-					
6. BEP AT	-.27**	.19**	.06	.50**	.15**	-				
7. BEP DA	-.49**	.49**	.51**	.78**	.27**	.30**	-			
8. BEP CP	-.33**	.42**	.37**	.66**	.34**	.24**	.39**	-		
9. BEP PV	-.49**	.64**	.65**	.86**	.39**	.23**	.66**	.59**	-	
10. BEP AA	-.59**	.66**	.72**	.88**	.44**	.29**	.63**	.56**	.82**	-

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

\*\*  $p < .01$

A tabela 3 apresenta as correlações entre as variáveis para a coorte dos *millennials* mais velhos. Neste grupo, constataram-se correlações fracas a moderadas e estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre AN e todas as demais variáveis mensuradas: AP ( $r = -0,47$ ), SAV ( $r = -0,51$ ), BEP total ( $r = -0,59$ ) e domínios. Dentre os componentes do BEP, ressaltam-se as correlações moderada entre AN e AA ( $r = -0,58$ ) e fraca de AN e AT ( $r = -0,23$ ). Complementarmente, o BEP total indicou uma relação forte, positiva e estatisticamente significativa ( $p < 0,01$ ) com AA ( $r = 0,89$ ) e PV ( $r = 0,86$ ).



**Tabela 3***Correlações de Pearson entre as variáveis para millennials mais velhos*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. AN	-									
2. AP	-.47**	-								
3. SAV	-.51**	.60**	-							
4. BEP Total	-.59**	.67**	.67**	-						
5. BEP RP	-.38**	.43**	.37**	.66**	-					
6. BEP AT	-.23**	.18**	.11*	.48**	.17**	-				
7. BEP DA	-.48**	.52**	.56**	.79**	.36**	.29**	-			
8. BEP CP	-.35**	.47**	.36**	.66**	.34**	.21**	.42**	-		
9. BEP PV	-.53**	.66**	.69**	.86**	.45**	.19**	.67**	.59**	-	
10. BEP AA	-.58**	.66**	.74**	.89**	.49**	.31**	.67**	.55**	.84**	-

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

Entre os *millennials* mais novos (tabela 4), as análises também indicaram correlações negativas, fracas a moderadas e estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre AN e as demais variáveis: AP ( $r = -0,44$ ), SAV ( $r = -0,48$ ) e BEP total ( $r = -0,58$ ) e domínios. Dentre os componentes do BEP, destacam-se as relações entre AN e AA ( $r = -0,59$ ), AT ( $r = -0,27$ ) e RP ( $r = -0,26$ ). Aqui, similarmente ressalta-se uma relação forte, positiva e significativa ( $p < 0,01$ ) de BEP total com os domínios AA ( $r = 0,87$ ) e PV ( $r = 0,86$ ).

**Tabela 4***Correlações de Pearson entre as variáveis para millennials mais novos*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. AN	-									
2. AP	-.44**	-								
3. SAV	-.48**	.61**	-							
4. BEP Total	-.58**	.64**	.60**	-						
5. BEP RP	-.26**	.34**	.29**	.58**	-					
6. BEP AT	-.27**	.19**	.01	.51**	.14**	-				
7. BEP DA	-.49**	.48**	.48**	.76**	.21**	.29**	-			
8. BEP CP	-.33**	.39**	.38**	.67**	.35**	.27**	.36**	-		
9. BEP PV	-.46**	.61**	.62**	.86**	.35**	.24**	.65**	.59**	-	
10. BEP AA	-.59**	.66**	.71**	.87**	.42**	.26**	.60**	.57**	.81**	-

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

\*\*  $p < .01$

A tabela 5 apresenta as correlações entre as variáveis para as mulheres da geração *millennial*. As análises igualmente indicaram correlações fracas a moderadas e estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre AN e as variáveis AP ( $r = -0,46$ ), SAV ( $r = -0,51$ ), BEP total ( $r = -0,59$ ) e domínios. Dentre os componentes do BEP, destacam-se as relações entre AN e AA ( $r = -0,61$ ) e AT ( $r = -0,26$ ). O BEP total mostrou-se fortemente correlacionado a AA ( $r = 0,88$ ,  $p < 0,01$ ) e PV ( $r = 0,86$ ,  $p < 0,01$ ).

**Tabela 5***Correlações de Pearson entre as variáveis para mulheres millennials*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. AN	-									
2. AP	-.46**	-								
3. SAV	-.51**	.62**	-							
4. BEP Total	-.59**	.67**	.64**	-						
5. BEP RP	-.31**	.39**	.32**	.62**	-					
6. BEP AT	-.26**	.19**	.08*	.49**	.13**	-				
7. BEP DA	-.49**	.51**	.51**	.78**	.28**	.29**	-			
8. BEP CP	-.36**	.46**	.36**	.67**	.35**	.24**	.41**	-		
9. BEP PV	-.49**	.65**	.65**	.86**	.39**	.21**	.65**	.59**	-	
10. BEP AA	-.61**	.66**	.73**	.88**	.43**	.28**	.63**	.57**	.82**	-

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

\*\*  $p < .01$  ; \*  $p < 0,05$

A tabela 6 apresenta as correlações entre as variáveis para os homens *millennials*. Neste grupo, as análises indicaram correlações pequenas a moderadas e estatisticamente significativas ( $p < 0,01$ ) entre AN e AP ( $r = -0,41$ ), SAV ( $r = -0,47$ ), BEP total ( $r = -0,53$ ) e domínios. Dentre os componentes do BEP, destacam-se as relações entre AN e AA ( $r = -0,51$ ), AT ( $r = -0,25$ ) e CP ( $r = -0,26$ ). Entre os homens, BEP total relacionou-se de forma robusta, positiva e estatisticamente significativa ( $p < 0,01$ ) com os domínios de AA ( $r = 0,89$ ) e PV ( $r = 0,87$ ).

**Tabela 6***Correlações de Pearson entre as variáveis para homens millennials*

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. AN	-									
2. AP	-.41**	-								
3. SAV	-.47**	.59**	-							
4. BEP Total	-.53**	.62**	.60**	-						
5. BEP RP	-.25**	.34**	.31**	.60**	-					
6. BEP AT	-.25**	.13	-.04	.53**	.19*	-				
7. BEP DA	-.49**	.47**	.52**	.77**	.22**	.35**	-			
8. BEP CP	-.26**	.39**	.37**	.65**	.32**	.26**	.32**	-		
9. BEP PV	-.47**	.64**	.65**	.87**	.36**	.27**	.67**	.61**	-	
10. BEP AA	-.51**	.67**	.71**	.89**	.51**	.31**	.64**	.53**	.83**	-

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

\*\*  $p < .01$ ; \*  $p < 0,05$

### *Coorte, Sexo e Bem-Estar Subjetivo e Psicológico*

A tabela 7 apresenta os níveis médios de AN, AP, SAV e BEP (total e componentes) para a amostra global. Os *millennials* reportaram uma média de 24,81 ( $DP = 7,53$ ) em AN e 29,70 ( $DP = 7,20$ ) AP, próximos ao ponto neutro (25). O BEP total indicou média de 159,46 ( $DP = 25,20$ ), sendo os maiores escores observados no domínio de CP ( $M = 32,82$ ;  $DP = 3,17$ ) e os menores em DA ( $M = 22,60$ ;  $DP = 6,80$ ) e AT ( $M = 23,76$ ;  $DP = 5,51$ ). Já a média da SAV foi de 21,54 ( $DP = 6,80$ ).

## Tabela 7

### *Estatísticas descritivas da amostra total*

Variável	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
AN	908	24,81	7,53
AP	908	29,70	7,20
SAV	898	21,54	6,80
BEP Total	833	159,46	25,20
BEP RP	833	25,80	6,44
BEP AT	833	23,76	5,51
BEP DA	833	22,60	6,80
BEP CP	833	32,82	3,17
BEP PV	833	27,84	5,99
BEP AA	833	26,65	6,74

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

A análise das variáveis por sexo é apresentada na tabela 8. O teste t indicou diferenças estatisticamente significativas em AP, no qual os homens relataram maiores escores ( $M = 30,87$ ;  $DP = 7,47$ ) e nos domínios de CP e PV do BEP, nos quais as mulheres apresentaram índices mais elevados ( $M = 33,02$ ;  $DP = 3,00$  e  $M = 28,09$ ;  $DP = 5,90$  respectivamente). Ambas as diferenças apresentaram tamanho de efeito pequeno.

**Tabela 8***Diferenças das variáveis por sexo*

Variável	Feminino		Masculino		<i>t</i> (gl)	<i>p</i>	<i>d</i> Cohen
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
AN	24,83	7,45	24,60	7,72	0.374(905)	0,709	0,03
AP	29,42	7,08	30,87	7,47	-2.472(905)	0,014	-0,20
SAV	21,66	6,80	21,14	6,78	0.916(895)	0,360	0,08
BEP Total	160,14	24,97	157,28	25,70	1.336(830)	0,182	0,11
BEP RP	25,90	6,53	25,54	6,05	0.657(830)	0,511	0,06
BEP AT	23,73	5,53	23,90	5,40	-0.361(830)	0,718	-0,03
BEP DA	22,70	6,75	22,30	6,97	0.689(830)	0,491	0,06
BEP CP	33,02	3,00	32,09	3,67	3.067(239,3)	0,002	0,30
BEP PV	28,09	5,90	26,91	6,25	2.322(830)	0,020	0,20
BEP AA	26,70	6,74	26,54	6,69	0.285(830)	0,776	0,02

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

Na análise por coortes (tabela 9), o teste *t* indicou diferenças estatisticamente significativas em quase todas as variáveis à exceção de AP e os domínios de RP e CP do BEP. Os *millennials* mais velhos apresentaram maiores escores na SAV ( $M = 22,42$ ;  $DP = 6,54$ ), no BEP total ( $M = 162,10$ ;  $DP = 25,26$ ) e nos domínios de AT ( $M = 24,32$ ;  $DP = 5,31$ ), DA ( $M = 23,26$ ;  $DP = 6,53$ ), PV ( $M = 28,32$ ;  $DP = 6,042$ ) e AA ( $M = 27,58$ ;  $DP = 6,35$ ), enquanto os mais novos reportaram maior AN ( $M = 25,80$ ;  $DP = 7,74$ ). Não obstante, os tamanhos de efeito mostraram-se pequenos nessas comparações.

**Tabela 9***Diferenças por coorte*

Variável	Coorte 1981-1988		Coorte 1989-1996		t(gl)	p	d Cohen
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
AN	23,39	6,98	25,80	7,74	-4.817(906)	0,000	-0,32
AP	30,11	7,47	29,42	6,99	1.427(906)	0,154	0,10
SAV	22,42	6,54	20,92	6,92	3.262(896)	0,001	0,22
BEP Total	162,10	25,26	157,54	25,02	2.585(831)	0,010	0,18
BEP RP	25,79	6,60	25,81	6,33	-0.047(831)	0,963	0,00
BEP AT	24,32	5,31	23,35	5,62	2.507(831)	0,012	0,18
BEP DA	23,26	6,53	22,11	6,96	2.422(831)	0,016	0,17
BEP CP	32,82	3,38	32,81	3,02	0.055(831)	0,956	0,00
BEP PV	28,32	6,04	27,48	5,94	1.991(831)	0,047	0,14
BEP AA	27,58	6,35	25,97	6,93	3.429(831)	0,001	0,24

AN: Afetos negativos; AP: Afetos positivos; SAV: Satisfação com a vida; BEP: Bem-estar psicológico; RP: Relações positivas com os outros; AT: Autonomia; DA: Domínio do ambiente; CP: Crescimento pessoal; PV: Propósito de vida; AA: Autoaceitação.

**Discussão***Afetos Negativos e Bem-Estar Psicológico*

O objetivo principal do presente estudo consistiu em analisar a relação entre AN e BEP na geração *millennial*, explorando diferenças entre coorte (*millennials* mais velhos e mais novos) e sexo. Em virtude da maior proporção de mulheres na amostra estudada, faz-se importante a ressalva de que os resultados do grupo refletem sobretudo os achados das participantes do sexo feminino. Dentre a totalidade dos respondentes, a relação entre AN e BEP total foi negativa, moderada e estatisticamente significativa, corroborando resultados anteriores (Burns & Machin, 2010; Horwood & Anglim, 2019; Rehman et al., 2018). Nas análises comparativas entre coortes e sexos, a correlação entre as variáveis mostrou-se ligeiramente maior entre os mais velhos e entre mulheres. No que tange aos domínios do BEP, os AN apresentaram um relacionamento moderado com todos os componentes à exceção de AT, o qual indicou uma relação fraca com o construto. A relação mais expressiva (embora moderada) com AN foi constatada no domínio de AA. Estudos prévios reportam uma correlação moderada de AN e todos os componentes do BEP (Grant et al., 2009; Horwood &

Anglim, 2019), embora AN e AT já tenham sido relatados como fracamente associados (Burns & Machin, 2010; Schmutte & Ryff, 1997). Nas análises comparativas por coorte e por sexo dos componentes do BEP constatou-se o mesmo padrão observado na amostra global, com pequenas diferenças entre os grupos. Em específico, os mais velhos demonstraram uma relação menor entre AN e AT, ao passo que os mais novos apresentaram fraca relação de AN também com RP. Similarmente, os homens indicaram uma associação pequena de AN com o domínio de RP, além de AT, e as mulheres apresentaram uma relação ligeiramente maior de AN com AA.

Inicialmente, a correlação moderada entre AN e BEP pode sugerir a ação de forças sociais, econômicas e culturais na busca pela boa vida na geração Y, a qual essa coorte tende a atingir de modo relativamente bem conforme expresso pelos escores do BEP total. Por um lado, características atribuídas aos *millennials* como grande pressão e expectativa, dificuldades econômicas e a busca por um caminho sem precedentes para a vida adulta (McLeigh & Boberiene, 2014; Strauss & Howe, 1991) podem resultar em AN. Entre os mais velhos e as mulheres, nos quais a relação entre AN e BEP mostrou-se mais expressiva, observam-se entraves particulares como a assunção de maiores responsabilidades e desafios sociais. Em contrapartida, esses desafios aliados à maior escolaridade, otimismo, assertividade e senso de autoconfiança dessa geração (Howe & Strauss, 2000; Keener, 2020; Zabel et al., 2017) podem contribuir para a autorrealização e conquista de uma vida significativa características do bem-estar eudaimônico. Com efeito, a amostra pesquisada reportou altos níveis de escolaridade e em sua maioria também afirma ser religiosa ou espiritualizada, o que igualmente pode favorecer estratégias de *coping* face à afetividade negativa e possibilitar maior bem-estar.

Nesse contexto, a pequena relação entre AN e AT propicia uma possível análise sobre essa geração. O construto do BEP postula que baixos escores em AT, como apresentado pela amostra, exprimem preocupação com expectativas e avaliações de terceiros, dependência do julgamento alheio para a tomada de decisões e conformação a padrões sociais de comportamento (Ryff, 2014). Com efeito, os *millennials* sofrem grande pressão e possivelmente conformam-se a normas sociais na tentativa de atender a tais expectativas. Além disso, a expansão da internet e o uso massivo de redes sociais, as quais colocam o sujeito em constante julgamento por terceiros, podem contribuir para a dificuldade de individuação e autorregulação desses jovens. A independência da geração Y também mostra-se prejudicada diante das dificuldades econômicas e, muitas vezes, da necessidade de



retornar à casa dos pais. Na amostra estudada, a maior parcela dos *millennials* relata perceber sua situação financeira como razoável, e um índice relativamente baixo indica percebê-la como boa ou muito boa. Não obstante, a baixa correlação com a afetividade negativa inclusive entre os mais velhos pode sugerir que esse padrão constitui um “novo normal” para essa coorte como proposto por estudiosos, ou ainda que esses jovens encontram poucas oportunidades de comportarem-se de forma alternativa na sociedade e círculos pessoais.

A fraca relação entre AN e RP entre os mais novos e entre os homens pode sugerir que os relacionamentos pessoais desses grupos tendem a remeter menos à afetividade negativa. No entanto, se forem consideradas também as correlações moderada a fraca entre RP e AP em todos grupos, verificamos que a geração *millennial* possivelmente associa menor afetividade aos seus relacionamentos. Esse fenômeno pode ser incentivado, dentre outros, pelas mudanças nas formas de comunicação e socialização, as quais aparentam resultar em laços sociais mais frágeis entre esses jovens. Ainda, ao verificar-se que o suporte e relacionamento interpessoal consistem em elementos cruciais para a saúde mental de modo geral, intervenções que promovam relacionamentos mais fortes e afetivos entre esses jovens podem contribuir de maneira significativa para seu bem-estar.

Por fim, destaca-se a relação mais expressiva entre AN e AA, sobretudo entre as mulheres. Sugere-se que esse resultado converge com a pressão social por sucesso e desempenho associada a essa geração. Esse fenômeno, aliado à grande exposição em mídias sociais, pode contribuir para a maior preocupação com auto-imagem e, possivelmente, certa “obrigação” de demonstrar uma postura autoconfiante, o que remeteria a emoções negativas. As mulheres, com efeito, tendem a sofrer ainda mais expectativas relacionadas aos seus papéis sociais e à estética. Ao verificar-se que a AA apresentou uma forte relação com BEP total e consistiu no único domínio com grande correlação com SAV na amostra global e análises comparativas, sugere-se que essa população relaciona fortemente a aceitação de si com o julgamento positivo da própria vida, possivelmente contribuindo para maior autocentramento e ansiedade diante da auto-imagem. Interessante notar, contudo, que o PV também associou-se de forma robusta ao BEP total, sugerindo que a busca por objetivos pessoais e senso de direcionamento na vida constituem uma importante fonte de bem-estar eudaimônico dessa geração.

Este trabalho também objetivou explorar diferenças entre sexo e coorte no que se refere aos níveis de AN, AP, SAV e BEP. Inicialmente, a análise descritiva da afetividade da geração *millennial* (amostra global) indicou índices medianos (muito próximos ao ponto neutro) tanto de AN quanto de AP, com índices de AP ligeiramente mais elevados. Tais achados alinham-se a uma série de estudos anteriores que sugerem que indivíduos usualmente reportam maiores escores de AP em relação a AN (e.g. Biswas-Diener et al., 2005; Diener & Diener, 1996; Horwood & Anglim, 2019; Lazić et al., 2019). Não obstante, os escores de AP mostraram-se relativamente baixos em comparação a outros estudos de faixa etária aproximada (Horwood & Anglim, 2019; Lazić et al., 2019), sugerindo menor afetividade positiva (logo, menor prazer e engajamento) entre a amostra estudada.

Na comparação por coorte não foram constatadas diferenças estatisticamente significativas de AP entre *millennials* mais velhos e mais novos, contudo estes reportaram níveis significativamente mais elevados de AN. De maneira geral as evidências concernentes ao padrão etário do bem-estar afetivo são controversas. Assim, os achados deste estudo mostram-se em concordância com algumas pesquisas que indicam declínio de AN ao longo do ciclo vital (Jung & Siedlecki, 2018; Mroczek & Kolarz, 1998), porém discordam de outras que reportam estabilidade ou aumento de AN do início da adultez à meia idade (Blanchflower & Oswald, 2016; Hudson et al., 2019; Piper, 2015; Steptoe et al., 2015). Já na análise entre os sexos não foram constatadas diferenças significativas em AN, mas os homens apresentaram níveis significativamente maiores de AP. Esses resultados alinham-se a estudos anteriores que indicam distinções entre os sexos no bem-estar afetivo (Zuckerman et al., 2017), com maiores níveis de AP entre os homens (Chan et al., 2019). Não obstante, tais comparações indicaram um tamanho de efeito pequeno, exigindo cautela em sua interpretação.

No que tange aos índices de BEP total, estes se mostram relativamente altos entre os *millennials* sobretudo os mais velhos, porém não foram localizadas diferenças significativas entre os sexos. Os achados condizem com outros estudos que indicam altos níveis de BEP entre os jovens (Joshani, 2018), porém o padrão etário do BEP mostra-se controverso na literatura. Assim, as evidências deste estudo corroboram algumas análises que reportam aumento de BEP com a idade (Horwood & Anglim, 2019), e contradizem outras que sugerem declínio desses índices (Joshani, 2018; Springer et al., 2011). Em concordância a esses resultados, os dados demográficos da amostra indicam que os *millennials* mais velhos reportam características que tendem a associar-se a níveis elevados de BEP, tais como

maiores índices de relacionamentos amorosos (e possivelmente maior suporte social), maior escolaridade, maior religiosidade, e melhor percepção da saúde e situação financeira.

Entre os domínios do BEP, os níveis mais expressivos da amostra global foram observados em CP, ao passo que os menores escores foram verificados em DA e AT. Tanto os altos índices em CP quanto os baixos DA e AT alinham-se a outras análises de faixa etária semelhante (Horwood & Anglim, 2019). Sugere-se que a maior escolaridade e sociabilidade atribuída aos *millennials* pode contribuir para o desenvolvimento pessoal desses jovens. Em contrapartida, a postergação da autonomia dos pais e da independência financeira podem ser prejudiciais para o senso de autoridade pessoal, proatividade e percepção de controle e administração do ambiente circundante, aspectos refletidos pelos domínios de AT e DA. Na análise por coorte, os *millennials* mais velhos reportaram índices mais elevados em AT, DA, PV e AA, sugerindo que indivíduos mais velhos tendem a beneficiar-se nessas esferas em virtude da experiência e maturação psicológica. Com efeito, as características demográficas observadas no estudo indicam que essa coorte possui maiores níveis de escolaridade e melhor percepção da situação financeira e saúde, os quais podem refletir na diferença desses índices. Os mais velhos também afirmam ser mais religiosos ou espiritualizados em comparação aos mais novos, o que pode contribuir para os maiores níveis de PV nesse grupo. Os achados corroboram outros estudos que apontam aumento nos níveis AT e DA ao longo da vida (Ryff et al., 2015; Springer et al., 2011), no entanto contradizem dados que indicam redução de PV e AA com a idade (Ryff et al., 2015; Springer et al., 2011). Na comparação entre sexos, as mulheres reportaram níveis mais elevados nos componentes CP e PV relativamente aos homens, assim como já sugerido por outros estudos (Matud et al., 2019). Sugere-se que tanto o desenvolvimento pessoal quanto o senso de sentido de vida podem consistir em elementos aos quais as mulheres tendem a investir maior tempo e atenção em comparação aos homens, possivelmente estimuladas pelo contexto sociocultural.

Similarmente ao BEP total a SAV da amostra global apresenta níveis medianos embora acima do ponto neutro, ligeiramente menores comparativamente a estudos anteriores com faixa etária similar (Horwood & Anglim, 2019). Não foram constatadas diferenças estatisticamente significativas na análise apenas entre os sexos, contudo os *millennials* mais velhos reportaram maior SAV em comparação aos mais novos. Essas evidências sugerem que os *millennials* tendem a encontrar-se relativamente satisfeitos com suas vidas, embora não de maneira expressiva, possivelmente em virtude dos desafios enfrentados por essa geração. Propõe-se que a SAV mostrou-se maior na coorte mais velha devido ao amadurecimento

psicológico e à conquista de novos patamares sociais e materiais. Na análise demográfica, a maior escolaridade, religiosidade e percepções de situação econômica e de saúde, bem como os maiores índices de relacionamento podem estar associados ao julgamento mais positivo da própria vida pelos mais velhos. Considerando-se a contradição de resultados também nessa esfera, os achados corroboram algumas pesquisas que indicam aumento dos níveis de SAV ao longo da vida (Chen et al., 2016), assim como contradizem outros que apontam para uma tendência contrária (Capone et al., 2019).

### **Considerações Finais**

Há muito se fala que a primeira vertente da PP alicerça-se em uma visão limitada da psicologia e filosofia humanas (Sundararajan, 2005; Wong, 2011). Em contraste, a PP 2.0 considera a afetividade negativa como ponto de partida para o desenvolvimento sustentável do bem-estar e forças de caráter (Wong, 2020). Diante disso, o presente trabalho objetivou analisar a relação entre AN e BEP não apenas sob a perspectiva sociocultural da geração *millennial*, mas em especial sob a ótica da PP 2.0 de modo a lançar luz à importância dos AN para a autorrealização.

Inicialmente, ressalta-se que o BEP total mostrou-se relativamente elevado na amostra estudada, tendo apresentado uma correlação moderada com os AN. Pode-se argumentar, sob a perspectiva da PP 2.0, que a busca pelo funcionamento humano positivo tende, de fato, a incitar afetos desprazerosos como sugerido por estudiosos (Wong, 2019). De acordo com essa abordagem o bem-estar não consiste em sinônimo de felicidade, na medida em que abrange emoções negativas que também podem contribuir para uma boa vida. O bem-estar seria, portanto, dependente tanto de AP quanto de AN em uma interação dialética entre ambos (Lomas & Ivtzan, 2016). Embora não seja possível fazer afirmações quanto à natureza do enfrentamento dessas emoções negativas, sugere-se que a afetividade negativa resultante dos desafios enfrentados pelos *millennials* pode, com efeito, motivar esses jovens rumo a conquistas e mudanças que possibilitem autorrealização.

Nesse contexto, a perspectiva teórica da PP 2.0 argumenta que o florescimento humano é alcançado apenas mediante o confronto e aceitação dos aspectos negativos do *self* (Wong, 2020). Nesse sentido, a interação dialética entre positivo e negativo postula que as chamadas características negativas dos indivíduos não são extrínsecas a quem se tornaram e, portanto, não é possível simplesmente ocultá-las ou livrar-se delas. Ainda que isso fosse possível, o resultado seria um funcionamento parcial do sujeito, o qual pode culminar em

menores possibilidades de expressão e de escolhas por parte deste (Cohen & Bai, 2019). Além disso, os próprios conceitos de positivo e negativo não são estáticos e podem alterar-se de acordo com as circunstâncias e o amadurecimento psicológico. Dessa forma, se por um lado os resultados observados sugerem a necessidade de aprimoramento de componentes do bem-estar eudaimônico (AT e DA, por exemplo), por outro defende-se que tais características também podem constituir particularidades dos *millennials* que, desde que adequadamente manejadas, têm a capacidade de resultar em circunstâncias favoráveis a essa geração e àqueles que os circundam.

Para isso, defende a PP 2.0, retoma-se a importância não apenas da autoaceitação mas sobretudo da autotranscendência. De acordo com essa abordagem a busca egocêntrica por sucesso e felicidade inevitavelmente gera sofrimento, sendo portanto detrimental ao bem-estar (Wong, 2016b). Ilustrativo desse pressuposto pode ser considerada a relação mais expressiva entre o domínio de AA do BEP, o qual denota maior autocentramento, e os AN. Conforme discutido anteriormente, a grande pressão para o alto desempenho depositada nos *millennials* pode resultar em afetividade negativa diante da preocupação em sentir e apresentar uma atitude autoconfiante. No entanto, sob a perspectiva da PP 2.0, uma busca saudável do bem-estar perpassa necessariamente a preocupação e conexão com o outro, transcendendo o auto-interesse a fim de servir a algo maior que si mesmo (Wong, 2016b).

Diante disso, por fim, o sentido de vida emerge como outro ponto central na perspectiva da PP 2.0. De acordo com essa abordagem, a busca e criação de uma vida com sentido usualmente remete à afetividade negativa posto que demanda sacrifícios e esforços. Não obstante, esse processo também resultaria em uma felicidade autêntica, sendo portanto crucial para o bem-estar sustentável (Wong, 2019, 2020). Sentido e propósito de vida consistem em aspectos distintos, sendo o primeiro relacionado a um contexto teórico (“porquê”) e o último às ações correspondentes (“como”). Conquanto essa distinção, ambos os construtos estão intimamente relacionados na busca por uma vida com significado (Ivtzan et al., 2016). Na amostra analisada, observou-se um padrão coerente com essa teoria no domínio de PV, o qual apresentou uma correlação moderada com AN e uma relação forte com o BEP. Argumenta-se que esses resultados ilustram que a busca por propósito e sentido podem nem sempre remeter à felicidade, embora sejam cruciais para o sentimento de autorrealização e bem-estar.

Embora o presente trabalho tenha proposto a análise da afetividade negativa no bem-estar, o mesmo não tem a pretensão de permanecer alicerçado à dicotomia entre positivo

e negativo, ou defender quaisquer julgamentos quanto à concepção de uma boa vida. Espera-se, contudo, que tal análise promova um olhar alternativo e de maior aceitação do “lado sombrio” do ser humano, sobretudo dos jovens pertencentes à geração *millennial*. Essa abordagem pode, tanto na pesquisa quanto na prática psicológica, fornecer maior compreensão das dificuldades e habilidades de cada indivíduo.

### **Limitações e Perspectivas Futuras**

O presente estudo demonstra distintos aspectos positivos, a exemplo da exploração dos AN no bem-estar e a investigação de uma geração ainda pouco analisada sob a perspectiva da psicologia. Ainda, de nosso conhecimento trata-se de um dos primeiros estudos empíricos realizados no contexto brasileiro que se baseia na segunda onda da psicologia positiva. Esse fato igualmente contribui para a expansão de evidências empíricas em contextos culturais distintos, conforme defendido pela PP 2.0. Evidentemente, no entanto, esta pesquisa também apresenta limitações. O delineamento transversal, por exemplo, pode acarretar em vieses na análise correlacional entre bem-estar e idade. Ainda, a amostra da pesquisa não consistiu em uma proporção equilibrada entre homens e mulheres, ou entre participantes das diferentes regiões brasileiras, os quais podem ter enviesado os resultados. Por fim, salienta-se a abordagem alicerçada na dicotomia positivo/negativo, ao passo que a PP 2.0 defende a superação dessa dualidade. Dessa forma, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas nesse contexto, além de estudos que permitam explorar diretamente a aceitação e a forma como os AN são manejados pelos indivíduos.

## CAPÍTULO IV

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão não-sistemática de literatura de evidências científicas do papel dos afetos negativos (AN) no bem-estar e florescimento humano, com destaque para os possíveis benefícios de cinco estados afetivos (tristeza, raiva, medo, vergonha e culpa). Objetivou-se, ainda, analisar a relação entre os níveis de AN e o bem-estar psicológico (BEP) de indivíduos pertencentes à geração *millennial* (também conhecida como geração Y) sob a perspectiva da segunda onda da psicologia positiva (PP 2.0). Por fim, este estudo também buscou explorar as diferenças entre sexo e coorte (*millennials* mais velhos e mais novos) no que se refere aos níveis de AN, afetos positivos (AP), satisfação de vida (SAV) e BEP. Desta forma, pretende-se contribuir para a compreensão do bem-estar da geração Y, ainda pouco estudada no âmbito da psicologia, e jogar luz à importância da aceitação da afetividade negativa em uma cultura promotora da “tirania da felicidade” (Held, 2004).

Nesta direção, o capítulo I discorreu acerca dos conceitos e evidências concernente aos construtos do presente trabalho (psicologia positiva, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e geração *millennial*). Em seguida, o capítulo II apresentou evidências científicas da importância de cinco estados afetivos considerados negativos - tristeza, raiva, medo, culpa e vergonha - para distintas esferas da vida, como relações sociais, funcionamento cognitivo e saúde mental. Em suma, essa seção sublinhou como todas as emoções, prazerosas ou não, concedem vantagens ao sujeito na medida em que se mostraram bem-sucedidas ao longo da evolução humana (Lang et al., 2000). Embora a cultura atual promova a busca pelo prazer, observou-se que benefício de uma emoção nem sempre coincide com o conforto que ela proporciona. Na análise teórica da relação entre afetividade negativa e bem-estar, a aceitação de AN mostrou-se crucial para que estes ajam a favor do indivíduo.

De modo a verificar essa associação sob o paradigma quantitativo, o capítulo III apresentou o estudo empírico realizado e discutiu a correlação entre AN e BEP sob a ótica da PP 2.0, abordando também o contexto sociocultural da geração Y. Há muito argumenta-se que a primeira vertente da psicologia positiva (PP 1.0) alicerça-se em uma visão limitada da psicologia humana (Sundararajan, 2005; Wong, 2011). Em contraste, a PP 2.0 considera a afetividade negativa como ponto de partida para o bem-estar sustentável e uma consequência incontornável da busca por autorrealização (Lomas, 2016; Wong, 2019). Ilustrativo deste

fenômeno, essa seção demonstrou que os *millennials* reportaram níveis relativamente elevados de BEP, o qual se relacionou de forma moderada aos AN. Argumenta-se, em concordância com a PP 2.0, que o bem-estar e o funcionamento humano positivo não constituem sinônimos de afetividade positiva (Wong, 2019).

Diante do exposto, conclui-se que o presente estudo demonstrou distintos aspectos positivos, assim como limitações importantes. Primeiramente, a análise da importância e dos benefícios de estados afetivos considerados negativos mostra-se escassa na literatura, lacuna que este trabalho tentou reduzir com a elaboração da revisão teórica apresentada no capítulo II. Similarmente, o papel dos AN no bem-estar ainda é pouco explorado no âmbito da psicologia positiva, assim como a investigação da geração *millennial* sob a perspectiva da psicologia. Dentre as limitações observadas no trabalho teórico encontram-se o método não sistemático de revisão de literatura e a escolha arbitrária dos afetos abordados na seção, embora entenda-se que tais estados afetivos consistem nas emoções mais comumente experienciadas pelas pessoas. Já na pesquisa empírica, as limitações compreendem o delineamento transversal e a proporção desequilibrada entre os sexos e regiões territoriais, os quais podem acarretar em vieses na análise correlacional do bem-estar. Por fim, a abordagem alicerçada na dicotomia positivo/negativo também pode ser considerada uma limitação desse estudo, na medida em que a PP 2.0 defende a superação dessa dualidade. Diante disso, pesquisas futuras realizadas nessa perspectiva podem se beneficiar ao abordar os afetos de forma dialética e analisar o bem-estar por meio de pesquisas qualitativas ou de método misto. Sugere-se, por fim, que novos estudos possam explorar diretamente a aceitação de AN e seus efeitos no bem-estar sob a ótica da segunda onda da psicologia positiva.



## REFERÊNCIAS

- Aardema, F., Wong, S. F., Audet, J.-S., Melli, G., & Baraby, L.-P. (2019). Reduced fear-of-self is associated with improvement in concerns related to repugnant obsessions in obsessive–compulsive disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 327-341. doi:10.1111/bjc.12214
- Alivernini, F., Cavicchiolo, E., Manganelli, S., Chirico, A., & Lucidi, F. (2019). Students' psychological well-being and its multilevel relationship with immigrant background, gender, socioeconomic status, achievement, and class size. *School Effectiveness and School Improvement*. Advance online publication. doi:10.1080/09243453.2019.1642214
- Alloush, M. (2018). Income, psychological well-being, and the dynamics of poverty: Evidence from South Africa. *2018 Annual Meeting Agricultural and Applied Economics Association*, No 274223. doi:10.22004/ag.econ.274223
- Alter, A., & Forgas, J. P. (2007). On being happy but fearing failure: The effects of mood on self-handicapping strategies. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(6), 947–954. doi:10.1016/j.jesp.2006.07.009
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences, 92*, 87–91. doi:10.1016/j.paid.2015.12.016
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the big 5. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 17*(1), 59–80. doi:10.1007/s10902-014-9583-7
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*. Advance online publication. doi:10.1037/bul0000226
- Anusic, I., Yap, S. C., & Lucas, R. E. (2014). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality, 51*, 69–77. doi:10.1016/j.jrp.2014.04.009.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480. doi:10.1037//0003-066X.55.5.469

- Arnett J. J. (2012). New horizons in research on emerging and young adulthood. In: A. Booth, S. Brown, N. Landale, W. Manning, S. McHale (Eds), *Early Adulthood in a Family Context. National Symposium on Family Issues, vol 2*. Springer, New York, NY. doi:10.1007/978-1-4614-1436-0\_15
- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. In J. L. Murray & J. J. Arnett (Eds), *Emerging Adulthood and Higher Education: A New Student Development Paradigm* (pp. 11-24). New York, NY, USA: Routledge. doi:10.4324/9781315623405
- Ashton, M. C., Lee, K., & de Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review, 18*(2), 139–152. doi:10.1177/1088868314523838
- Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression*. New York: Springer Verlag
- Barrett, L. F. (2015). Ten common misconceptions about psychological construction theories of emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (p. 45–79). Guilford Press.
- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics, 45*, 137–156. doi:10.1007/s10519-015-9713-y
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behaviour Genetics, 39*, 605-615. doi:10.1007/s10519-009-9294-8
- Baruch, R., Grothberg, E. H., & Stutman, S. (2008). *Creative anger: Putting that powerful emotion to good use*. Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Baselmans, B., van de Weijer, M. P., Abdellaoui, A., Vink, J. M., Hottenga, J. J., Willemsen, G., Nivard, M. G., de Geus, E., Boomsma, D. I., & Bartels, M. (2019). A genetic investigation of the well-being spectrum. *Behavior Genetics, 49*(3), 286–297. doi:10.1007/s10519-019-09951-0
- Bastais, K., Pasteels, I., & Mortelmans, D. (2018). How do post-divorce paternal and maternal family trajectories relate to adolescents' subjective well-being? *Journal of Adolescence, 64*, 98–108. doi:10.1016/j.adolescence.2018.02.005
- Bastian, B., Koval, P., Erbas, Y., Houben, M., Pe, M., & Kuppens, P. (2015). Sad and alone: Social expectancies for experiencing negative emotions are linked to feelings of loneliness. *Social Psychological and Personality Science, 6*(5), 496-503. doi:10.1177/1948550614568682

- Bastian, B., Kuppens, P., Hornsey, M. J., Park, J., Koval, P., & Uchida, Y. (2012). Feeling bad about being sad: The role of social expectancies in amplifying negative mood. *Emotion, 12*(1), 69–80. doi:10.1037/a0024755
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science, 29*(9), 1491–1503. doi:10.1177/0956797618774796
- Becerra-García, A. M., Madalena, A. C., Estanislau, C., Rodríguez-Rico, J. L., Dias, H., Bassi, A., . . . Morato, S. (2007). Ansiedad y miedo: Su valor adaptativo y maladaptaciones. *Revista Latinoamericana de Psicología, 39*(1), 75-81.
- Bénatouïl, T., & Ierodiakonou, K. (2018). *Dialectic after Plato and Aristotle*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Berger, A. A. (2018). *Cultural perspectives on millennials*. San Francisco, CA, USA: Palgrave Macmillan.
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, A. I., González-Calatayud, V., & Rosa-Alcázar, E. (2017). Is there a relationship between problematic Internet use and responses of social anxiety, obsessive-compulsive and psychological well-being among adolescents? *Anales de Psicología, 33*(2), 269–276. doi:10.6018/analesps.33.2.265831
- Biswas-Diener, R., & Wiese, C. W. (2018). Optimal levels of happiness. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Boehm, J. K., Trudel-Fitzgerald, C., Kivimaki, M., & Kubzansky, L. D. (2015). The prospective association between positive psychological well-being and diabetes. *Health Psychology, 34*(10), 1013-1021. doi:10.1037/hea0000200
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2018). Temperamental predictors of subjective well-being from early adolescence to mid-life: The role of temporal and energetic regulation. *International Journal of Psychology, 53*(6), 458–467. doi:10.1002/ijop.12414
- Bonanno, G. A., Goorin, L., & Coifman, K. G. (2008). Sadness and grief. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (vol. 3, pp. 797-806). New York, NY, US: Guilford Press.
- Bortoni, L. (2018). Brasil é o país onde mais se assassina homossexuais no mundo. *Rádio Senado*. Disponível em: [www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/brasil-e-o-pais-que-mais-mata-homossexuais-no-mundo](http://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/brasil-e-o-pais-que-mais-mata-homossexuais-no-mundo)

- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304–310. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.208
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brailovskaia, J., & Bierhoff, H.-W. (2018). The narcissistic millennial generation: A study of personality traits and online behavior on facebook. *Journal of Adult Development*. Advance online publication. doi:10.1007/s10804-018-9321-1
- Brasil registra 1 caso de agressão a mulher a cada 4 minutos, mostra levantamento*. (2019). Disponível em: [www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2019/09/brasil-registra-1-caso-de-agressao-a-mulher-a-cada-4-minutos-mostra-levantamento.shtml](http://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2019/09/brasil-registra-1-caso-de-agressao-a-mulher-a-cada-4-minutos-mostra-levantamento.shtml)
- Brennan, S., Robertson, N., & Curtis, C. (2017). Shame and resilience: A New Zealand based exploration of resilient responses to shame. In E. Vanderheiden & C.-H. Mayer (Eds.), *The value of shame: Exploring a health resource in cultural contexts* (pp. 201-221). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-53100-7\_9
- Brock, S. (2018). *Closing the generation gap* (Masters thesis, Graduate School-Camden, Rutgers, The State University of New Jersey, Camden, United States). doi:10.7282/T3F76GSX
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 395–408). New York, NY, USA: Guilford.
- Brouzos, A., Vassilopoulos, S. P., & Boumpouli, C. (2016). Adolescents' subjective and psychological well-being: The role of meaning in life. *Hellenic Journal of Psychology*, 13(3), 153–169. Retrieved from: [pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume13\\_Issue3\\_Brouzos.pdf](http://pseve.org/wp-content/uploads/2018/03/Volume13_Issue3_Brouzos.pdf)
- Brown, R. L., Richman, J. A., & Rospenda, K. M. (2017). Economic stressors and psychological distress: Exploring age cohort variation in the wake of the great recession. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 33(3), 267–277. doi:10.1002/smi.2705
- Brunelli, A. F. (2004). “O sucesso está em suas mãos”: Análise do discurso de auto-ajuda (Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Estudos da

- Linguagem, Campinas, SP, Brasil). Disponível em: [http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/268906/1/Brunelli\\_AnnaFlora\\_D.pdf](http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/268906/1/Brunelli_AnnaFlora_D.pdf)
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2013). Psychological wellbeing and the diathesis-stress hypothesis model: The role of psychological functioning and quality of relations in promoting subjective well-being in a life events study. *Personality and Individual Differences, 54*(3), 321–326. doi:10.1016/j.paid.2012.09.017
- Buttrick, N. R., & Oishi, S. (2017). The psychological consequences of income inequality. *Social and Personality Psychology Compass, 11*(3), Article e12304. doi:10.1111/spc3.12304
- Caputo, A. (2017). Social desirability bias in self-reported well-being measures: Evidence from an online survey. *Universitas Psychologica, 16*(2), 245-255. doi:10.11144/javeriana.upsy16-2.sds
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., . . . Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21-33. doi:10.1037/a0021285
- Carvalho, M. A. (2019). 75% das vítimas de homicídio no País são negras, aponta atlas da violência. *Estadão*. Disponível em: <https://brasil.estadao.com.br/noticias/geral,75-das-vitimas-de-homicidio-no-pais-sao-negras-aponta-atlas-da-violencia,70002856665>
- Casas, F., Sarriera, J. C., Alfaro, J., González, M., Bedin, L., Abs, D., Figuer, C., & Valdenegro, B. (2015). Reconsidering life domains that contribute to subjective well-being among adolescents with data from three countries. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 16*(2), 491–513. doi:10.1007/s10902-014-9520-9
- Cennamo, L. & Gardner, D. (2008). Generational differences in work values, outcomes and person-organisation values fit. *Journal of Managerial Psychology, 23*(8), 891-906. doi:10.1108/02683940810904385
- Ceroli, A. A., & Teitelbaum, I. (2017). Comportamentos e expectativas do jovem brasileiro em relação ao futuro e ao país que deseja construir. *Revista Cadernos da Escola de Comunicação, 15*(1), 20-33.

- Chang, W.-C. (2013). Climbing up the social ladders: Identity, relative income, and subjective well-being. *Social Indicators Research*, *113*(1), 513–535. doi:10.1007/s11205-012-0108-7
- Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood. *Psychological Bulletin*, *136*(6), 1068-1091. doi:10.1037/a0021232
- Chen, X., & Page, A. (2016). Stability and instability of subjective well-being in the transition from adolescence to young adulthood: Longitudinal evidence from 20991 young Australians. *PloS one*, *11*(5), e0156399. doi:10.1371/journal.pone.0156399
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine*, *70*(7), 741–756. doi:10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Christopher, J. C., Wendt, D. C., Marecek, J., & Goodman, D. M. (2014). Critical cultural awareness: Contributions to a globalizing psychology. *American Psychologist*, *69*(7), 645-655. doi:10.1037/a0036851
- Chui, W. H., & Wong, M. Y. H. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. *Social Indicators Research*, *125*, 1035–1051. doi:10.1007/s11205-015-0867-z
- Comazzetto, L. R., Perrone, C. M., Vasconcellos, S. J. L., & Gonçalves, J. (2016). A geração Y no mercado de trabalho: Um estudo comparativo entre gerações. *Psicologia Ciência e Profissão*, *36*(1), 145-157. doi:10.1590/1982-3703001352014
- Côté, J. E. (2018). The enduring usefulness of Erikson’s concept of the identity crisis in the 21st century: An analysis of student mental health concerns. *Identity*, *18*(4), 251-263. doi:10.1080/15283488.2018.1524328
- Coyne, J. C., Tennen, H., & Ranchor, A. V. (2010). Positive psychology in cancer care: A story line resistant to evidence. *Annals of behavioral medicine: A publication of the Society of Behavioral Medicine*, *39*(1), 35–42. doi:10.1007/s12160-010-9157-9
- Creameans-Smith, J. K. (2018). Fear of pain and the frequency with which healthy individuals engage in physical activity. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *16*(3), 300-312. doi:10.1080/1612197X.2016.1230639
- D'Ambrosio, C., Jäntti, M., & Lepinteur, A. (2019). Money and happiness: Income, wealth and subjective well-being. *Social Indicators Research*. Advance online publication. doi:10.1007/s11205-019-02186-w

- da Silva, D. G., & Dell'Aglio, D. D. (2018). Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes: Relações com sexo e faixa etária. *Análise Psicológica*, *36*(2), 133–143. doi:10.14417/ap.1218
- Dabija, D. C., Bejan, B. M., & Tipi, N. (2018). Generation X versus millennials communication behaviour on social media when purchasing food versus tourist services. *Economics and Management*, *1*, 191-205. doi:10.15240/tul/001/2018-1-013
- De France, K., & Hollenstein, T. (2019). Emotion regulation and relations to well-being across the lifespan. *Developmental Psychology*, *55*(8), 1768-1774. doi:10.1037/dev0000744
- Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, *22*, 53-72. doi:10.1257/jep.22.2.53
- DeFrank-Cole, L., & Tan, S. J. (2017). Reimagining leadership for millennial women: Perspectives across generations. *Journal of Leadership Studies*, *10*(4), 43–46. doi:10.1002/jls.21502
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *124*(2), 197-229. doi:10.1037/0033-2909.124.2.197
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, *58*(2), 87-104. doi:10.1037/cap0000063
- Diener, E., Kahneman, D., Tov, W., & Arora, R. (2010). Income's association with judgments of life versus feelings. In E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Eds.), *International differences in well-being* (p. 3–15). Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0001
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, *4*(1): 15. doi:10.1525/collabra.115
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*(4), 305–314. doi:10.1037/0003-066X.61.4.305

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*(6), 1278-1290. doi:10.1037/a0024402
- Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *104*(2), 267-276. doi:10.1037/a0030487
- Dunn, D. S. (2018). Putting positive psychology into perspective. In D. S. Dunn (Ed.), *Frontiers of social psychology. Positive psychology: Established and emerging issues* (p. 1–6). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Towards a unified theory. *The Economic Journal*, *111*(473), 465-484. doi:10.1111/1468-0297.00646
- Easterly, W. (2007). Inequality does cause underdevelopment: Insights from a new instrument. *Journal of Development Economics*, *84*(2), 755-776. doi:10.1016/j.jdeveco.2006.11.002
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, *6*(3-4), 169–200. doi:10.1080/02699939208411068
- Eldesouky, L., & English, T. (2019). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use. *Journal of personality*. *87*(5), 948– 961. doi:10.1111/jopy.12447
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(5), 1058-1068. doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058
- Erber, R., & Erber, M. W. (2000). The self-regulation of moods: Second thoughts on the importance of happiness in everyday life. *Psychological Inquiry*, *11*(3), 142–148. doi:10.1207/S15327965PLI1103\_02
- Esteves, T. O. D. S. (2019). *Geração Y e o consumo na cidade de São Paulo: Uma análise a partir da mobilidade urbana com base na economia ecológica*. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Econômicas), Escola Paulista de Política, Economia e Negócios, Universidade Federal de São Paulo, Osasco, SP, Brasil.



- Etezady, M. H. (2014). Fear across the life span. In S. Akhtar (Ed.), *Fear: A dark shadow across our life span* (pp. 193-220). London, England: Karnac Books.
- Fabrigar, L. R., Visser, P. S., & Browne, M. W. (1997). Conceptual and methodological issues in testing the circumplex structure of data in personality and social psychology. *Personality and Social Psychology Review*, *1*(3), 184–203. doi:10.1207/s15327957pspr0103\_1
- Fatima, S., Sharif, S., & Khalid, I. (2018). How does religiosity enhance psychological well-being? Roles of self-efficacy and perceived social support. *Psychology of Religion and Spirituality*, *10*(2), 119-127. doi:10.1037/rel0000168
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2018). Social support in close relationships. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (p. 282–296). Cambridge University Press. doi:10.1017/9781316417867.023
- Fergus, T. A., & Bardeen, J. R. (2016). Negative mood regulation expectancies moderate the association between happiness emotion goals and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, *100*, 23–27. doi:10.1016/j.paid.2015.08.010
- Fessler, D. M. T. (2007). From appeasement to conformity: Evolutionary and cultural perspectives on shame, competition, and cooperation. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 174-193). New York, NY, US: Guilford Press.
- Flora, K. (2019). Second wave of positive psychology: Beyond the dichotomy of positive and negative and the consequences in the practice of psychotherapy. *Counselling Psychology Quarterly*, Advanced Online Publication. doi:10.1080/09515070.2019.1573165
- Flynn, F. J., & Schaumberg, R. L. (2012). When feeling bad leads to feeling good: Guilt-proneness and affective organizational commitment. *Journal of Applied Psychology*, *97*(1), 124-133. doi:10.1037/a0024166
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2017). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. doi:10.1037/pspp0000157
- Ford, B. Q., Shallcross, A. J., Mauss, I. B., Floerke, V. A., & Gruber, J. (2014). Desperately seeking happiness: Valuing happiness is associated with symptoms and diagnosis of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *33*(10), 890-905. doi:10.1521/jscp.2014.33.10.890

- Forgas, J. P. (1998). On feeling good and getting your way: Mood effects on negotiation strategies and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 565–577. doi:10.1037/0022-3514.74.3.565
- Forgas, J. P. (2007). When sad is better than happy: Negative affect can improve the quality and effectiveness of persuasive messages and social influence strategies. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(4), 513–528. doi:10.1016/j.jesp.2006.05.006
- Forgas, J. P. (2011). She just doesn't look like a philosopher...? Affective influences on the halo effect in impression formation. *European Journal of Social Psychology, 41*(7), 812-817. doi:10.1002/ejsp.842
- Forgas, J. P. (2013). Don't worry, be sad! On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. *Current Directions in Psychological Science, 22*(3), 225-232. doi:10.1177/0963721412474458
- Forgas, J. P. (2017). Mood effects on cognition: Affective influences on the content and process of information processing and behavior. In M. Jeon (Ed.), *Emotions and affect in human factors and human-computer interaction* (p. 89–122). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801851-4.00003-3>
- Forgas, J. P. (2018). Negative affect and the good life: On the cognitive, motivational, and interpersonal benefits of negative mood. In J. P. Forgas & R. F. Baumeister (Eds.), *The social psychology of living well*. New York: Psychology Press.
- Forgas, J. P. (2019). Happy believers and sad skeptics? Affective influences on gullibility. *Current Directions in Psychological Science, 28*(3), 306–313. doi:10.1177/0963721419834543
- Forgas, J. P., & East, R. (2008). On being happy and gullible: Mood effects on skepticism and the detection of deception. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(5), 1362-1367. doi:10.1016/j.jesp.2008.04.010
- Forgas, J. P., Goldenberg, L., & Unkelbach, C. (2009). Can bad weather improve your memory? A field study of mood effects on memory in a real-life setting. *Journal of Experimental Social Psychology, 54*, 254–257. doi:10.1016/j.jesp.2008.08.014
- Forgas, J. P., Laham, S. M., & Vargas, P. T. (2005). Mood effects on eyewitness memory: Affective influences on susceptibility to misinformation. *Journal of Experimental Social Psychology, 41*(6), 574-588. doi:10.1016/j.jesp.2004.11.005

- Forgas, J. P., & Tan, H. B. (2013). To give or to keep? Affective influences on selfishness and fairness in computer-mediated interactions in the dictator game and the ultimatum game. *Computers in Human Behavior, 29*(1), 64-74. doi:10.1016/j.chb.2012.07.017
- Fowers, B. J. (2008). From continence to virtue: Recovering goodness, character unity, and character types for positive psychology. *Theory & Psychology, 18*(5), 629–653. doi:10.1177/0959354308093399
- Frankl, V. E. (1991). *Em busca de sentido*. Porto Alegre, RS, Brasil: Editora Vozes.
- Frasquilho, D., Matos, M. G., Salonna, F., Guerreiro, D., Storti, C. C., Gaspar, T., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2016). Mental health outcomes in times of economic recession: a systematic literature review. *BMC Public Health, 16*, 115. doi:10.1186/s12889-016-2720-y
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (p. 302–329). Russell Sage Foundation.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319. doi:10.1037/1089-2680.2.3.300
- 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. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2016). The eudaimonics of positive emotions. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 183-190). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-42445-3\_12
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives Psychological Science, 13*(2), 194–199. doi:10.1177/1745691617692106
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *The American Psychologist, 60*(7), 678–686. doi:10.1037/0003-066X.60.7.678
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J., & Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality, 77*(4), 1025–1050. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x

- Gardner, A. A., & Webb, H. J. (2019). A contextual examination of the associations between social support, self-esteem, and psychological well-being among Jamaican adolescents. *Youth & Society, 51*(5), 707–730. doi:10.1177/0044118X17707450
- Gasper, K., & Spencer, L. A. (2018). Affective ingredients: Recipes for understanding how affective states alter cognitive outcomes. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology, 62*, 220–230. doi:10.1016/j.appdev.2019.03.001
- Gigantesco, A., Stazi, M. A., Alessandri, G., Medda, E., Tarolla, E., & Fagnani, C. (2011). Psychological well-being (PWB): A natural life outlook? An Italian twin study on heritability of PWB in young adults. *Psychological Medicine, 41*(12), 2637–2649. doi:10.1017/S0033291711000663
- Goldman, N., Glej, D. A., & Weinstein, M. (2018). Declining mental health among disadvantaged Americans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 115*(28), 7290–7295. doi:10.1073/pnas.1722023115
- Goleman, D. (2000). *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- González-Carrasco, M., Casas, F., Malo, S., Viñas, F., & Dinisman, T. (2017). Changes with age in subjective well-being through the adolescent years: Differences by gender. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 18*(1), 63–88. doi:10.1007/s10902-016-9717-1
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The Big Five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports, 105*(1), 205–231. doi:10.2466/pr0.105.1.205-231
- Greene, N. R., Jewell, D. E., Fuentes, J. D., & Smith, C. V. (2019). Basic need satisfaction in the parental relationship offsets millennials' worries about the transition to college. *The Journal of Social Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/00224545.2019.1570905
- Greenfield, E. A., Vaillant, G. E., & Marks, N. F. (2009). Do formal religious participation and spiritual perceptions have independent linkages with diverse dimensions of psychological well-being? *Journal of Health and Social Behavior, 50*(2), 196–212. doi:10.1177/002214650905000206

- Gregory, E. M., & Rutledge, P. B. (2016). *Exploring positive psychology: The science of happiness and well-being*. Santa Barbara, CA, US: Greenwood Press/ABC-CLIO.
- Griffith, J. M., Young, J. F., & Hankin, B. L. (2019). Longitudinal associations between positive affect and relationship quality among children and adolescents: Examining patterns of co-occurring change. *Emotion*. Advance online publication. doi:10.1037/emo0000682
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Gutman, L. M., Peck, S. C., Malanchuk, O., Sameroff, A. J., & Eccles, J. S. (2017). Moving through adolescence: Developmental trajectories of African American and European American youth: IV. Psychological well-being. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 82(4), 70–82. doi:10.1111/mono.12330
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43-55. doi:10.1111/1468-5906.t01-1-00160
- Halstead, E., Griffith, G. M., & Hastings, R. P. (2017). Social support, coping, and positive perceptions as potential protective factors for the well-being of mothers of children with intellectual and developmental disabilities. *International Journal of Developmental Disabilities*, 64(4-5), 288-296. doi:10.1080/20473869.2017.1329192
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172–179. doi:10.1089/cyber.2016.0247
- Harper, J. (2011). Regulating and coping with shame. In R. Trnka, K. Balcar, & M. Kuska (Eds.), *Re-constructing Emotional Spaces: From experience to regulation* (pp. 189-206). Prague, Czech Republic: Prague College of Psychosocial Studies Press.
- Hashemi, N., Marzban, M., Sebar, B., & Harris, N. (2019). Religious identity and psychological well-being among middle-eastern migrants in Australia: The mediating role of perceived social support, social connectedness, and perceived discrimination. *Psychology of Religion and Spirituality*. Advance online publication. doi:10.1037/rel0000287

- Haushofer, J., Reisinger, J., & Shapiro, J. (2019). Is your gain my pain? Effects of relative income and inequality on psychological well-being. Working Paper. Retrived from: [http://www.princeton.edu/~joha/publications/Haushofer\\_Reisinger\\_Shapiro\\_Inequality\\_2019.pdf](http://www.princeton.edu/~joha/publications/Haushofer_Reisinger_Shapiro_Inequality_2019.pdf)
- Held, B. S. (2004). The negative side of positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology, 44*(1), 9–46. doi:10.1177/0022167803259645
- Henniger, N. E., & Harris, C. R. (2014). Can negative social emotions have positive consequences?: An examination of embarrassment, shame, guilt, jealousy, and envy. In W. G. Parrott (Ed.), *The positive side of negative emotions* (pp. 76-97). New York, NY, US: Guilford Press.
- Hentschel, S., Eid, M., & Kutscher, T. (2017). The influence of major life events and personality traits on the stability of affective well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 18*(3), 719-741. doi:10.1007/s10902-016-9744-y
- Herd, J. A. (2016). Guilt and shame in the development of virtue. In J. Annas, D. Narvaez, & N. E. Snow (Eds.), *Developing the virtues: Integrating perspectives* (pp. 235-254). New York, US: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780190271466.003.0012
- Hess, U. (2014). Anger is a positive emotion. In W. G. Parrott (Ed.), *The positive side of negative emotions* (pp. 55-75). New York, NY, US: Guilford Press.
- Hicks, R. E., & Mehta, Y. P. (2018). The big five, type A personality, and psychological well-being. *International Journal of Psychological Studies, 10*(1), 49-58. doi:10.5539/ijps.v10n1p49
- Hides, L., Quinn, C., Stoyanov, S., Cockshaw, W., Kavanagh, D. J., Shochet, I., . . . Keyes, C. L. M. (2019). Testing the interrelationship between mental well-being and mental distress in young people. *The Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. doi:10.1080/17439760.2019.1610478
- Ho, D. Y. F. (1998). Indigenous psychologies: Asian perspectives. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 29*, 88–103. doi:10.1177/0022022198291005
- Holton, T., & Fraser, B. (2015). Generation Z and technology: Constructing tomorrow's boundary spanners. *Defense Research and Development Canada*. Disponível em: [https://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/PDFS/unc199/p802434\\_A1b.pdf](https://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/PDFS/unc199/p802434_A1b.pdf)
- Howe, N., & Strauss, W. (2000). *Millennials rising: The next great generation*. New York, NY, USA: Vintage Books.

- Hsu, T.-L. (2015). The association between marital status and health: Variation across age groups and dimensions of psychological well-being. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 76(2-A(E)).
- Hudson, N. W., Anusic, I., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2020). Comparing the reliability and validity of global self-report measures of subjective well-Being with experiential day reconstruction measures. *Assessment*, 27(1), 102–116. doi:10.1177/1073191117744660
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2016). Getting older, feeling less? A cross-sectional and longitudinal investigation of developmental patterns in experiential well-being. *Psychology and Aging*, 31(8), 847–861. doi:10.1037/pag0000138
- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2019). The development of subjective well-being across the lifespan. In D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), *Handbook of personality development* (p. 503–517). The Guilford Press.
- Humphrey, L. M., Hill, D. L., Carroll, K. W., Rourke, M., Kang, T. I., & Feudtner, C. (2015). Psychological well-being and family environment of siblings of children with life threatening illness. *Journal of Palliative Medicine*, 18(11), 981–984. doi:10.1089/jpm.2015.0150
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Eds.), *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of happiness* (p. 201–213). Oxford University Press.
- Huta, V. (2017). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on positive media effects* (p. 14–33). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425–1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2010). *Censo demográfico 2010*. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/censo2010/default.shtm>
- Itaú BBA. (2019). *Millennials - Unravelling the habits of the Y generation*. Author.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2016). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.

- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, *19*, 188–205.
- Jebb, A. T., Tay, L., Diener, E., & Oishi, S. (2018). Happiness, income satiation and turning points around the world. *Nature Human Behavior*, *2*, 33–38. doi:10.1038/s41562-017-0277-0
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, *72*(6), 1301–1333. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Joshanloo, M. (2018). Optimal human functioning around the world: A new index of eudaimonic well-being in 166 nations. *British Journal of Psychology*, *109*(4), 637-655. doi:10.1111/bjop.12316
- Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion*, *19*(1), 183–187. doi:10.1037/emo0000414
- Juhl, J., Routledge, C., Hicks, J. A., & Sedikides, C. (2017). Can affectively negative experiences contribute to well-being? The affectively negative need-fulfillment model. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 389-407). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-58763-9\_21
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *107*(38), 16489–16493. doi:10.1073/pnas.1011492107
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, *306*(5702) 1776-1780. doi:10.1126/science.1103572
- Kauppinen, A. (2018). Valuing anger. In M. Cherry & O. Flanagan (Eds.), *Moral psychology of the emotions. The moral psychology of anger* (pp. 31-47). Lanham, MD, US: Rowman & Littlefield.
- Kay, A. (2018). Erikson online: Identity and pseudospeciation in the Internet age. *Identity*, *18*(4), 264-273. doi:10.1080/15283488.2018.1523732
- Keener, A. (2020). An examination of psychological characteristics and their relationship to academic entitlement among millennial and nonmillennial college students. *Psychology in the Schools*. Advance online publication. doi:10.1002/pits.22338



- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Keyes, C. L. M. (2013). Promoting and protecting positive mental health: early and often throughout the lifespan. In C. L. M. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of positive mental health* (pp. 3-28). New York, NY, US: Springer Science + Business Media. doi: 10.1007/978-94-007-5195-8
- Keyes, C. L. M. (2017). The dual continua model: The foundation of the sociology of mental health and mental illness. In T. L. Scheid & E. R. Wright (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems* (pp. 66-81). New York, US: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781316471289.007
- Keyes, C. L. M., Kendler, K. S., Myers, J. M., & Martin, C. C. (2015). The genetics overlap and distinctiveness of flourishing and the big five personality traits. *Journal of Happiness Studies*, *16*(3), 655-668. doi:10.1007/s10902-014-9527-2
- Keyes, C. L., Myers, J. M., & Kendler, K. S. (2010). The structure of the genetic and environmental influences on mental well-being. *American Journal of Public Health*, *100*(12), 2379–2384. doi:10.2105/AJPH.2010.193615
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*(6), 1007-1022. doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. L. M., & Westerhof, G. J. (2012). Chronological and subjective age differences in flourishing mental health and major depressive episode. *Aging & Mental Health*, *16*(1), 67–74. doi:10.1080/13607863.2011.596811
- Khan, U., DePaoli, A., & Maimaran, M. (2019). The unique role of anger among negative emotions in goal-directed decision making. *Journal of the Association for Consumer Research*, *4*(1), 65-76. doi:10.1086/701028
- Kim, E. S., Sun, J. K., Park, N., Kubzansky, L. D., Peterson, C. (2013). Purpose in life and reduced risk of myocardial infarction among older U.S. adults with coronary heart disease: A two-year follow-up. *Journal of Behavioral Medicine*, *36*, 124–133. doi:10.1007/s10865-012-2906-4
- Kraut, R. (2018). Aristotle's ethics. In E. N. Zalta (Ed.) *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from: plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/aristotle-ethics

- Kupperschmidt, B. R. (2000). Multigeneration employees: Strategies for effective management. *Health Care Manager*, 19(1), 65-76.
- Kushlev, K., Drummond, D. M., & Diener, E. (2019). Subjective well-being and health behaviors in 2.5 million americans. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. Advance online publication. doi:10.1111/aphw.12178
- Kubarych, T. S., Prom-Wormley, E. C., Franz, C. E., Panizzon, M. S., Dale, A. M., Fischl, B., ... Kremen, W. S. (2012). A multivariate twin study of hippocampal volume, self-esteem and well-being in middle-aged men. *Genes, Brain, and Behavior*, 11(5), 539–544. doi:10.1111/j.1601-183X.2012.00789.x
- Kwan, C. M. L., Love, G. D., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (2003). The role of self-enhancing evaluations in a successful life transition. *Psychology and Aging*, 18(1), 3-12. doi:10.1037/0882-7974.18.1.3
- Landstedt, E., Coffey, J., & Nygren, M. (2016). Mental health in young Australians: A longitudinal study. *Journal of Youth Studies*, 19(1), 74-86. doi:10.1080/13676261.2015.1048205
- Lang, P. J., Davis, M., & Öhman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 137-159. doi:10.1016/S0165-0327(00)00343-8
- Laurence, J. (2019). Community disadvantage, inequalities in adolescent subjective well-being, and local social relations: The role of positive and negative social interactions. *Social Science & Medicine*, 237, Article 112442. doi:10.1016/j.socscimed.2019.112442
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry*, 14(2), 93-109. doi:10.1207/S15327965PLI1402\_02
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Touchstone.
- LeDoux J. (2012). Rethinking the emotional brain. *Neuron*, 73(4), 653–676. doi:10.1016/j.neuron.2012.02.004
- LeMoult, J., & Gotlib, I. H. (2019). Depression: A cognitive perspective. *Clinical Psychology Review*, 69, 51–66. doi:10.1016/j.cpr.2018.06.008
- Le Nguyen, K. D., & Fredrickson, B. L. (2018). Positive emotions and well-being. In D. S. Dunn (Ed.), *Frontiers of social psychology. Positive psychology: Established and emerging issues* (p. 29–45). Routledge/Taylor & Francis Group.

- Lera-López, F., Ollo-López, A., & Sánchez-Santos, J. M. (2018). Different alternatives of subjective well-being: A gender analysis. *Social Science Quarterly*, 99(4), 1303–1323. doi:10.1111/ssqu.12494
- Levin, R. L. (2018). *The influence of emotion regulation on well-being, internalizing symptoms, and disordered eating among emerging adults* (Masters thesis, York University, Toronto, Canada). Retrieved from: <http://hdl.handle.net/10315/35822>
- Li, R.-H., Kao, C.-M., & Wu, Y.-Y. (2015). Gender differences in psychological well-being: Tests of factorial invariance. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment, Care & Rehabilitation*, 24(11), 2577–2581. doi:10.1007/s11136-015-0999-2
- Lipp, M. E. N. (2005). *Stress e o turbilhão da raiva*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Liu, W., Pasman, G., Taal-Fokker, J., & Stappers, P. J. (2014). Exploring ‘Generation Y’ interaction qualities at home and at work. *Cognition, Technology & Work*, 16(3), 405–415. doi:10.1007/s10111-013-0269-4
- Livingstone, K. M., & Isaacowitz, D. M. (2019). Age and emotion regulation in daily life: Frequency, strategies, tactics, and effectiveness. *Emotion*. Advance online publication. doi:10.1037/emo0000672
- LoBue, V., & Adolph, K. E. (2019). Fear in infancy: Lessons from snakes, spiders, heights, and strangers. *Developmental Psychology*, 55(9), 1889-1907. doi:10.1037/dev0000675
- Lochner, K. (2016). Affect, mood, and emotions. In *Successful Emotions: How Emotions Drive Cognitive Performance* (pp. 43–67). doi:10.1007/978-3-658-12231-7\_3
- Lomas, T. (2016). Positive psychology--The second wave. *The Psychologist*, 29(7), 536-539.
- Lomas, T. (2019). Surfing the second wave: What are waves anyway? In *World Congress on Positive Psychology*. Melbourne, Australia:International Positive Psychology Association.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1753–1768. doi:10.1007/s10902-015-9668-y
- Lucas, R. E. (2005). Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce. *Psychological Science*, 16(12), 945–950. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01642.x

- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, *16*(2), 75–79. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00479.x
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (p. 291–317). The MIT Press.
- Lucas, R. E., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor? *Journal of Research in Personality*, *43*(1), 75–78. doi:10.1016/j.jrp.2008.09.004
- Ludban, M. (2015). Psychological well-being of college students. *Undergraduate Research Journal for the Human Sciences*, *14*(1). doi:
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(3), 592-615. doi:10.1037/a0025948
- Luong, G., Wrzus, C., Wagner, G. G., & Riediger, M. (2016). When bad moods may not be so bad: Valuing negative affect is associated with weakened affect–health links. *Emotion*, *16*(3), 387–401. doi:10.1037/emo0000132
- Luttmer, E. F. P. (2005). Neighbors as negatives: Relative earnings and well-being. *Quarterly Journal of Economics*, *120*(3), 963–1002. doi:10.1093/qje/120.3.963
- Maakaroun, B. (2019). Brasil é vice-campeão em desigualdade no mundo. *Estado de Minas*. Disponível em: [www.em.com.br/app/noticia/economia/2019/12/08/internas\\_economia,1106657/brasil-e-vice-campeao-em-desigualdade-no-mundo.shtml](http://www.em.com.br/app/noticia/economia/2019/12/08/internas_economia,1106657/brasil-e-vice-campeao-em-desigualdade-no-mundo.shtml)
- MacDonald, D. A. (2018). Taking a closer look at well-being as a scientific construct: Delineating its conceptual nature and boundaries in relation to spirituality and existential functioning. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *Routledge international handbooks. The Routledge international handbook of critical positive psychology* (p. 26–52). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Machado, W. d. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, *12*(2), 263-272.
- Malesza, M. (2019). Relationship between emotion regulation, negative affect, gender and delay discounting. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. doi:10.1007/s12144-019-00366-y

- Manago, A. M., & Vaughn, L. (2015). Social media, friendship, and happiness in the millennial generation. In M. Demir (Ed.), *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* (p. 187–206). Springer Science + Business Media.
- Mannheim, K. (1952). The problem of generations. In P. Kecskemeti (Ed.), *Essays on the Sociology of Knowledge* (pp. 276-320). London, UK: Routledge and Kegan Paul.
- Martela, F., & Sheldon, K. M. (2019). Clarifying the concept of well-being: Psychological need satisfaction as the common core connecting eudaimonic and subjective well-Being. *Review of General Psychology, 23*(4), 458–474. doi:10.1177/1089268019880886
- Martin-Krumm, C., Fenouillet, F., Csillik, A., Kern, L., Besançon, M., Heutte, J., ... & Diener, E. (2018). Changes in emotions from childhood to young adulthood. *Child Indicators Research, 11*(2), 541-561. doi:10.1007/s12187-016-9440-9
- Maybee, J. E. (2016). Hegel's dialectics. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from: <http://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/hegel-dialectics>
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175–215. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970
- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion, 18*(5), 755-764. doi:10.1037/emo0000322
- Mckay, F. (2016). Eudaimonia and culture: The anthropology of virtue. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 409-425). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-42445-3\_27
- McLeigh, J. D. & Boberiene, L. V. (2014). Young adults in conflict: Confident but struggling, networked but disconnected. *American Journal of Orthopsychiatry, 84*(6), 624-632. doi:10.1037/h0099864
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2012). Age-related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 13*(1), 79–101. doi:10.1007/s10902-011-9251-0
- McNulty, J. K., & Fincham, F. D. (2012). Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist, 67*(2), 101-110. doi:10.1037/a0024572

- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 1-9. doi:10.1037/emo0000703
- Mead, J., Fisher, Z., Wilkie, L., Gibbs, K., Pridmore, J., Tree, J., & Kemp., A. (2019). Rethinking wellbeing: Toward a more ethical science of wellbeing that considers current and future generations. *Authorea*. doi:10.22541/au.156649190.08734276
- Melo, M. C. O. L., Faria, V. S. P., & Lopes, A. L. M. (2019). A construção da identidade profissional: Estudo com gestoras das gerações Baby Boomers, X e Y. *Cadernos EBAPE.BR, 17*(spe), 832-843. doi:10.1590/1679-395175314
- Miething, A., Almquist, Y. B., Östberg, V., Rostila, M., Edling, C., & Rydgren, J. (2016). Friendship networks and psychological well-being from late adolescence to young adulthood: A gender-specific structural equation modeling approach. *BMC Psychology, 4*, Article 34. doi:10.1186/s40359-016-0143-2
- Mikucka, M. (2016), The life satisfaction advantage of being married and gender specialization. *Journal of Marriage and Family, 78*(3), 759-779. doi:10.1111/jomf.12290
- Milkman, R. (2017). A new political generation: Millennials and the post-2008 wave of protest. *American Sociological Review, 82*(1), 1–31. doi:10.1177/0003122416681031
- Mills, J. (2000). Dialectical psychoanalysis: Toward process psychology. *Psychoanalysis and Contemporary Thought, 23*(3), 20–54
- Mohlman, J., Lauderdale, S., & Wuthrich, V. (2019). Subscales of the fear survey Schedule-III in community dwelling older adults – relations to clinical and cognitive measures. *Clinical Gerontologist: The Journal of Aging and Mental Health*. Advance online publication. doi:10.1080/07317115.2019.1571554
- Mongeau, P. A. (2013). Fear appeals. In J. P. Dillard & L. Shen (Eds.). *The handbook of persuasion* (2nd ed., pp. 184–199). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Moore, A. (2019). Hedonism. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from: <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism>.
- Motta, P. C., Gomes, M. Z., & Valente, P. (2009). Venderam meu futuro: Crise e a nova geração. *Revista Pensamento Contemporâneo em Administração, 3*(2), 20-34. Disponível em: <http://periodicos.uff.br/pca/article/view/11010>
- Ndetei, D., Musyimi, C., Tele, A., Musau, A., Gitonga, I., & Mutiso, V. (2018). Psychological well-being and social functioning across the cancer stages: Implications for palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care, 14*(2-3), 194–208. doi:10.1080/15524256.2018.1472718

- Nelson, D. W., & Sim, E. K. (2014). Positive affect facilitates social problem solving. *Journal of Applied Social Psychology, 44*(10), 635–642. doi:10.1111/jasp.12254
- Nes, R. B., & Roysamb, E. (2015). The heritability of subjective well-being: Review and meta-analysis. In M. Pluess (Ed.), *The genetics of psychological well-being: The role of heritability and genetics in positive psychology* (pp. 75–96). Oxford, UK: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780199686674.003.0005
- Neta, M., & Haas, I. J. (2019). Movere: Characterizing the role of emotion and motivation in shaping human behavior. In M. Neta & I. J. Haas (Eds.), *Emotion in the Mind and Body* (Nebraska Symposium on Motivation, Vol. 66, pp. 1-9). New York, NY: Springer. doi:10.1007/978-3-030-27473-3\_1
- Ngamaba, K. H. (2017). Determinants of subjective well-being in representative samples of nations. *European Journal of Public Health, 27*(2), 377-382.
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2017). How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health, 27*(5), 879–885. doi:10.1093/eurpub/ckx081
- Niemiec, R. M. (2019): Finding the golden mean: The overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counselling Psychology Quarterly*, Advanced Online Publication. doi:10.1080/09515070.2019.1617674
- Norberg, M. M., Newins, A. R., Jiang, Y., Xu, J., Forcadell, E., Alberich, C., & Deacon, B. J. (2018). The scarier the better: Maximizing exposure therapy outcomes for spider fear. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 46*(6), 754-760. doi:10.1017/S1352465818000437
- Número de homicídios entre jovens negros é três vezes maior do que de brancos com a mesma idade. (2019). *Gaúcha ZH*. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/seguranca/noticia/2019/11/numero-de-homicidios-entre-jovens-negros-e-tres-vezes-maior-do-que-de-brancos-com-a-mesma-idade-ck30jglun001401pceak3rino.html>
- Pargament, K. I. (2002). The bitter and the sweet: An evaluation of the costs and benefits of religiousness. *Psychological Inquiry, 13*(3), 168–181. doi:10.1207/S15327965PLI1303\_02
- Pavot, W. (2018). The cornerstone of research on subjective well-being: Valid assessment methodology. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi:nobascholar.com

- Perelli-Harris, B., Hoherz, S., Lappegård, T., & Evans, A. (2019). Mind the “happiness” gap: The relationship between cohabitation, marriage, and subjective well-being in the United Kingdom, Australia, Germany, and Norway. *Demography*, *56*, 1219–1246. doi:10.1007/s13524-019-00792-4
- Pérez-Garín, D., Molero, F., & Bos, A. E. R. (2015). Perceived discrimination, internalized stigma and psychological well-being of people with mental illness. *The Spanish Journal of Psychology*, *18*, Article E75. doi:10.1017/sjp.2015.74.
- Perini, U., & Sironi, E. (2016). Marital status and psychological well-being: A cross section analysis. *Rivista Internazionale Di Scienze Sociali*, *124*(1), 41-48. Retrieved from: [www.jstor.org/stable/26151547](http://www.jstor.org/stable/26151547)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association; New York, NY, US: Oxford University Press.
- Pettersson, E., Boker, S. M., Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (2013). Modeling daily variation in the affective circumplex: A dynamical systems approach. *Journal of Research in Personality*, *47*(1), 57–69. doi:10.1016/j.jrp.2012.10.003
- Pew Research Center. (2018a). *Comparing Millennials to other generations*. Disponível em: [www.pewresearch.org/interactives/how-generations-compare](http://www.pewresearch.org/interactives/how-generations-compare). Acesso em: 11 fev. 2020.
- Pew Research Center. (2018b). *Defining generations: Where Millennials end and post-Millennials begin*. Disponível em: [www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-post-millennials-begin](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/defining-generations-where-millennials-end-and-post-millennials-begin). Acesso em 12 out. 2018.
- Pew Research Center. (2018c). *Millennials projected to overtake Baby Boomers as America’s largest generation*. Disponível em: [www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/millennials-overtake-baby-boomers](http://www.pewresearch.org/fact-tank/2018/03/01/millennials-overtake-baby-boomers). Acesso em: 12 out. 2018.
- Picardo, R., Baron, A. S., Anderson, A. K., & Todd, R. M. (2016). Tuning to the positive: Age-related differences in subjective perception of facial emotion. *PloS One*, *11*(1), e0145643. doi:10.1371/journal.pone.0145643
- Pickett, K. E., & Wilkinson, R. G. (2015). Income inequality and health: A causal review. *Social Science & Medicine*, *128*, 316–326. doi:10.1016/j.socscimed.2014.12.031



- Quiles, Z. N., Kinnunen, T., & Bybee, J. (2002). Aspects of guilt and self-reported substance use in adolescence. *Journal of Drug Education, 32*(4), 343-362. doi:10.2190/VN3D-5M0A-47BN-3Y3T
- Ravert, R. D., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Donnellan, M. B., Kim, S. Y., Weisskirch, R. S., . . . Bersamin, M. M. (2013). The association between sensation seeking and well-being among college-attending emerging adults. *Journal of College Student Development, 54*(1), 17-28. doi:10.1353/csd.2013.0004
- Reissmann, A., Hauser, J., Stollberg, E., Kaunzinger, I., & Lange, K. W. (2018). The role of loneliness in emerging adults' everyday use of facebook—An experience sampling approach. *Computers in Human Behavior, 88*, 47-60. doi:10.1016/j.chb.2018.06.011
- Riediger, M., & Luong, G. (2016). Happy to be unhappy? Pro- and contra-hedonic motivations from adolescence to old age. In A. D. Ong & C. E. Löckenhoff (Eds.), *Bronfenbrenner series on the ecology of human development. Emotion, aging, and health* (p. 97–118). American Psychological Association. doi:10.1037/14857-006
- Riediger, M., Wrzus, C., & Wagner, G. G. (2014). Happiness is pleasant, or is it? Implicit representations of affect valence are associated with contra-hedonic motivation and mixed affect in daily life. *Emotion, 14*(5), 950-961. doi:10.1037/a0037711
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2019). The social media party: Fear of missing out (fomo), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*. Advance online publication. doi:10.1080/10447318.2019.1646517
- Rocha-de-Oliveira, S., Piccinini, V. C., & Bitencourt, B. M. (2012). Juventudes, gerações e trabalho: É possível falar em geração Y no Brasil? *Organizações & Sociedade, 19*(62), 551-558. doi:10.1590/S1984-92302012000300010
- Rojas, M. (2020). Income inequality and well-being. In: *Well-Being in Latin America. Human Well-Being Research and Policy Making*. Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-030-33498-7\_6
- Romero, E., Villar, P., & López-Romero, L. (2015). Assessing six factors in Spain: Validation of the HEXACO-100 in relation to the Five Factor Model and other conceptually relevant criteria. *Personality and Individual Differences, 76*, 75–81. doi:10.1016/j.paid.2014.11.056
- Røysamb, E., & Nes, R. B. (2016). Genes, environments and core features of eudaimonic well-being. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of*

- eudaimonic well-being* (pp. 233-252). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-42445-3\_16
- Røysamb, E., & Nes, R. B. (2018). The genetics of wellbeing. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT, US: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Røysamb, E., & Nes, R.B. (2019). The role of genetics in subjective well-being. *Nature Human Behavior* 3, 3. doi:10.1038/s41562-018-0494-1
- Røysamb, E., Nes, R. B., & Vittersø, J. (2014). Well-being: Heritable and changeable. In K. M. Sheldon & R. E. Lucas (Eds.), *Stability of happiness: Theories and evidence on whether happiness can change* (pp. 9-36). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press.
- Rudge, M., Reis, G. G., Nakata, L., & Picchiali, D. (2017). Geração Y: Um estudo sobre suas movimentações, valores e expectativas. *Revista de Carreiras e Pessoas*, 7(1), 406-421. Disponível em: <http://ken.pucsp.br/ReCaPe/article/view/32653>
- Rudolph, C. W., & Zacher, H. (2017). Considering generations from a lifespan perspective. *Work, Aging and Retirement*, 3, 113–129. doi:10.1093/workar/waw019
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. doi:10.1037/0033-295X.110.1.145
- Russell, J. A. (2017a). Cross-cultural similarities and differences in affective processing and expression. In M. Jeon (Ed.), *Emotions and Affect in Human Factors and Human-Computer Interaction* (pp. 123–141). Elsevier. doi:10.1016/B978-0-12-801851-4.00004-5
- Russell, J. A. (2017b). Mixed emotions Viewed from the psychological constructionist perspective. *Emotion Review*, 9(2), 111–117. doi:10.1177/1754073916639658
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. doi:10.1159/000353263
- Ryff C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics*, 64(2), 159–178. doi:10.1007/s12232-017-0277-4
- Ryff, C. D. (2018a). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony - Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (p. 375–395). John Wiley & Sons Ltd. doi:10.1002/9781119362081.ch20
- Ryff, C. D. (2018b). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242–248. doi:10.1177/1745691617699836
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., Miyamoto, Y., Boylan, J. M., Coe, C. L., Karasawa, M., Kawakami, N., ... Kitayama, S. (2015). Culture, inequality, and health: evidence from the MIDUS and MIDJA comparison. *Culture and Brain*, 3(1), 1–20. doi:10.1007/s40167-015-0025-0
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*. doi:10.1177/2055102915601582
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Schneider, B. C., Schröder, J., Berger, T., Hohagen, F., Meyer, B., Späth, C., . . . Klein, J. P. (2018). Bridging the “digital divide”: A comparison of use and effectiveness of an online intervention for depression between Baby Boomers and Millennials. *Journal of Affective Disorders*, 236, 243–251. doi:10.1016/j.jad.2018.04.101
- Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S.-J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. *Emotion*, 20(1), 80–86. doi:10.1037/emo0000695

- Seifert, T. A. (2005). *The Ryff scales of psychological well-being*. Retrieved from: <https://centerofinquiry.org/uncategorized/ryff-scales-of-psychological-well-being/>
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Felicidade Autêntica*. Rio de Janeiro, RJ: Editora Objetiva.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185, 203–211. doi:10.1093/aje/kww189
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. doi:10.1037/ppm0000182
- Short, D. (2016). The evolving science of anger management. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(4), 450-461. doi:10.1037/int0000059
- Souza, L. D. M., Maragalhoni, T. C., Quincoses, M. T., Jansen, K., Cruzeiro, A. L. S., Ores, L., Silva, R. A., & Pinheiro, R. T. (2012). Bem-estar psicológico de jovens de 18 a 24 anos: Fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 28(6), 1167-1174. doi:10.1590/S0102-311X2012000600015
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). New York, NY, US: The Guilford Press.
- Spielberger, C. D. (1992). *Manual do Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço (S.T.A.X.I.)*. Porto Alegre: Vetor.
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102. doi:10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Springer, K. W., Pudrovskaya, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the

- multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392–398. doi:10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. doi:10.1037/0033-2909.134.1.138
- Stephanou, K., Davey, C. G., Kerestes, R., Whittle, S., Pujol, J., Yücel, M., Fornito, A., López-Solà, M., & Harrison, B. J. (2016). Brain functional correlates of emotion regulation across adolescence and young adulthood. *Human Brain Mapping*, 37(1), 7–19. doi:10.1002/hbm.22905
- Stephens, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health, and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640–648. doi:10.1016/S0140-6736(13)61489-0
- Stets, J., & Trettevik, R. (2014). Emotions in identity theory. In: Stets J., Turner J. (eds) *Handbook of the Sociology of Emotions: Volume II. Handbooks of Sociology and Social Research*. Springer, Dordrecht. doi:10.1007/978-94-017-9130-4\_3
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2013). Subjective well-being and income: Is there any evidence of satiation? *The American Economic Review*, 103(3), 598-604. doi:10.3386/w18992
- Strauss, W., & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow and Company Inc.
- Stuewig, J., Tangney, J. P., Kendall, S., Folk, J. B., Meyer, C. R., & Dearing, R. L. (2015). Children's proneness to shame and guilt predict risky and illegal behaviors in young adulthood. *Child Psychiatry and Human Development*, 46(2), 217-227. doi:10.1007/s10578-014-0467-1
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (p. 63–86). The MIT Press.
- Suh, E. M., & Choi, S. (2018). Predictors of subjective well-being across cultures. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi:nobascholar.com
- Suh, E. M., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being across cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(1). doi:10.9707/2307-0919.1076
- Sundararajan, L. (2005). Happiness donut: A Confucian critique of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 35–60. doi:10.1037/h0091250

- Tamir, M., & Gutentag, T. (2017). Desired emotional states: Their nature, causes, and implications for emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, *17*, 84–88. doi:10.1016/j.copsyc.2017.06.014
- Tan, H. B., & Forgas, J. P. (2010). When happiness makes us selfish, but sadness makes us fair: Affective influences on interpersonal strategies in the dictator game. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*(3), 571-576. doi:10.1016/j.jesp.2010.01.007
- Tavris, C. (1989). *Anger: The misunderstood emotion*. New York, NY, US: Touchstone Books/Simon & Schuster.
- Tay, L., Li, M., Myers, D., Diener, E. (2014) Religiosity and subjective well-Being: An international perspective. In: Kim-Prieto C. (Eds). *Religion and Spirituality Across Cultures. Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology, vol 9*. Springer, Dordrecht. doi:10.1007/978-94-017-8950-9\_9
- Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, *41*(1), 13–29. doi:10.1177/0022167801411003
- Thumann, B. F., Börnhorst, C., Michels, N., Veidebaum, T., Solea, A., Reisch, L., Moreno, L. A., Lauria, F., Kaprio, J., Hunsberger, M., Felső, R., Gwozdz, W., De Henauw, S., Ahrens, W., & IDEFICS and I.Family consortia. (2019). Cross-sectional and longitudinal associations between psychosocial well-being and sleep in European children and adolescents. *Journal of Sleep Research*, *28*(2), 1–12. doi:10.1111/jsr.12783
- Tignor, S. M., & Colvin, C. R. (2017). The interpersonal adaptiveness of dispositional guilt and shame: A meta-analytic investigation. *Journal of Personality*, *85*(3), 341-363. doi:10.1111/jopy.12244
- Timmers, M., Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences in motives for regulating emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *24*(9), 974–985. doi:0.1177/0146167298249005
- Tomaz, R. (2013). A geração dos Millennials e as novas possibilidades de subjetivação. *Revista Comunicare*, *13*, 99-110.
- Tommasi, M., Grassi, P., Balsamo, M., Picconi, L., Furnham, A., & Saggino, A. (2018). Correlations between personality, affective and filial self-efficacy beliefs, and psychological well-being in a sample of Italian adolescents. *Psychological Reports*, *121*(1), 59–78. doi:10.1177/0033294117720698
- Tsenkova, V. K., Love, G. D., Singer, B. H., & Ryff, C. D. (2007). Socioeconomic status and psychological well-being predict cross-time change in glycosylated hemoglobin in older

- women without diabetes. *Psychosomatic Medicine*, 69(8), 777–784. doi:10.1097/PSY.0b013e318157466f
- Twenge, J. M. (2019). More time on technology, less happiness? Associations between digital-media use and psychological well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 28(4), 372–379. doi:10.1177/0963721419838244
- Twenge, J. M., Gentile, B., & Campbell, W. K. (2015). Birth cohort differences in personality. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4. Personality processes and individual differences* (p. 535–551). American Psychological Association. doi:10.1037/14343-024
- Twenge, J. M., Krizan, Z., Hisler, G. (2017). Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and links to new media screen time. *Sleep Medicine*, 39, 47–53. doi:10.1016/j.sleep.2017.08.013
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. doi:10.1037/emo0000403
- Vallerand, R. J. (2016). On the synergy between hedonia and eudaimonia: The role of passion. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 191-204). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-42445-3\_12
- Van Cappellen, P., Rice, E. L., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2018). Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychology & Health*, 33(1), 77–97. doi:10.1080/08870446.2017.1320798
- Varaee, P., & Momeni, K. (2019). The relationship between religiosity, self-compassion and psychological well-being in elderly people. *Journal of Research in Psychological Health*, 13(3), 1-18. doi:
- Vittersø, J. (2016). The most important idea in the world: An introduction. In J. Vittersø (Ed.), *International handbooks of quality-of-life. Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 1-24). Cham, Switzerland: Springer International Publishing. doi:10.1007/978-3-319-42445-3\_1
- Wadsworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Social Indicators Research*, 126(3), 1025–1048. doi:10.1007/s11205-015-0930-9

- Walker-Harding, L. R., Christie, D., Joffe, A., Lau, J. S., & Neinstein, L. (2017). Young adult health and well-being: A position statement of the society for adolescent health and medicine. *Journal of Adolescent Health, 60*(6), 758–759. doi:10.1016/j.jadohealth.2017.03.021
- Ward, R. A. (2010). How old am I? Perceived age in middle and later life. *The International Journal of Aging and Human Development, 71*(3), 167–184. doi:10.2190/AG.71.3.a
- Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger Publishers.
- 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, 47*, 1063–1070.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*(2), 219–235. doi:10.1037/0033-2909.98.2.219
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 820-838. doi:10.1037/0022-3514.76.5.820
- Weiss, A., Bates, T. C., & Luciano, M. (2008). Happiness is a personal(ity) thing: the genetics of personality and well-being in a representative sample. *Psychological Science, 19*(3), 205-210. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2009). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development, 17*(2), 110-119. doi:10.1007/s10804-009-9082-y
- Wilkinson, R. G., & Pickett, K. E. (2017). The enemy between us: The psychological and social costs of inequality. *European Journal of Social Psychology, 47*(1), 11–24. doi:10.1002/ejsp.2275
- Wong, P. T. P. (2011a). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology, 52*(2), 69-81.
- Wong, P. T. P. (2011b). Reclaiming positive psychology: A meaning-centered approach to sustainable growth and radical empiricism. *Journal of Humanistic Psychology, 51*(4), 408–412. doi:10.1177/0022167811408729
- Wong, P. T. P. (2015). The meaning hypothesis of living a good life: Virtue, happiness, and meaning. In: *Research working group meeting for Virtue, Happiness, and the Meaning of Life Project*, University of South Carolina, Columbia, South Carolina.



- Wong, P. T. P. (2016a). Mapping the contour of second wave positive psychology (PP 2.0). *Positive Living Newsletter*. Retrieved from: <http://www.drpaulwong.com/inpm-presidents-report-september-2016/>
- Wong, P. T. P. (2016b). Self-transcendence: A paradoxical way to become your best. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 6(1), 9. Retrieved from: [journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/178](http://journal.existentialpsychology.org/index.php/ExPsy/article/view/178)
- Wong, P. T. P. (2019) Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 275-284. doi:10.1080/09515070.2019.1671320
- Wong, P. T. P. & Bowers, V. (2018). Mature happiness and global well-being in difficult times. In N. R. Siltan (Ed.), *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society* (pp. 112-134). Hershey, PA, US: IGI Global.
- Wong, P. T. P., & Roy, S. (2018). Critique of positive psychology and positive interventions. In N. J. L. Brown, T. Lomas, & F. J. Eiroa-Orosa (Eds.), *Routledge international handbooks. The Routledge international handbook of critical positive psychology* (p. 142–160). Routledge/Taylor & Francis Group.
- World Health Organization. (2014). Mental health: a state of well-being. Disponível em: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). Acesso em: 12 out. 2018.
- World Health Organization. (2018). *Constitution of WHO: Principles*. Disponível em: <https://www.who.int/about/mission/en/>. Acesso em: 12 out. 2018.
- Wright, M. R., & Brown, S. L. (2017). Psychological well-being among older adults: The role of partnership status. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 833-849. doi:10.1111/jomf.12375
- Wurmser, L. (2015). Primary Shame, mortal wound and tragic circularity: Some new reflections on shame and shame conflicts. *The International Journal of Psychoanalysis*, 96(6), 1615-1634. doi:10.1111/1745-8315.12470
- Young, C. (2012). Losing a job: The nonpecuniary cost of unemployment in the United States. *Social Forces*, 91(2), 609–634. doi:10.1093/sf/sos071
- Yu, G. B., Lee, D.-J., Sirgy, M. J., & Bosnjak, M. (2019). Household income, satisfaction with standard of living, and subjective well-being. The moderating role of happiness materialism. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*. Advance online publication. doi:10.1007/s10902-019-00202-x

- Zabel, K. L., Biermeier-Hanson, B. B. J., Baltes, B. B., Early, B. J., & Shepard, A. (2017). Generational differences in work ethic: Fact or fiction? *Journal of Business and Psychology*, *32*(3), 301-315. doi:10.1007/s10869-016-9466-5
- Zhou, Y., Zou, M., Woods, S. A., & Wu, C.-H. (2019). The restorative effect of work after unemployment: An intraindividual analysis of subjective well-being recovery through reemployment. *Journal of Applied Psychology*, *104*(9), 1195–1206. doi:10.1037/apl0000393
- Zuckerman, M., Li, C., & Diener, E. F. (2017). Societal conditions and the gender difference in well-being: Testing a three-stage model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *43*(3), 329–336. doi:10.1177/0146167216684133

## ANEXOS

### **Anexo A: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Gostaríamos de convidá-lo(a) a participar como voluntário(a) do estudo “O papel dos afetos negativos no Bem-Estar Psicológico da geração *Millennial*”. Esta pesquisa faz parte da dissertação de mestrado de Dyane Rech, mestranda em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), sob orientação da Profa. Dra. Claudia Hofheinz Giacomoni, professora do departamento de Psicologia do Desenvolvimento e Personalidade e coordenadora do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva (NEPP). Este estudo tem como objetivo analisar o papel dos afetos negativos, enquanto componente do bem-estar subjetivo, no bem-estar psicológico de indivíduos pertencentes à geração *Millennial* (geração Y). A importância deste é contribuir para a compreensão de tais fatores. A partir dos dados da pesquisa poderão ser reconhecidos aspectos importantes para o bem-estar dessa população, visando à promoção da saúde mental em diferentes culturas.

A pesquisa consiste em questionário com perguntas objetivas e leva em torno de 25 minutos para ser respondido. Você não será identificado em nenhum momento e pode se recusar a participar ou desistir de sua participação a qualquer momento da pesquisa, sem que isso traga qualquer penalidade ou prejuízo. Sempre que quiser, você poderá pedir mais informações sobre a pesquisa. Todas as informações coletadas neste estudo são estritamente confidenciais. Todos os dados serão analisados em conjunto, garantindo o caráter anônimo das informações. Os resultados poderão ser utilizados em eventos e publicações científicas.

Os riscos para realização desta pesquisa são mínimos, podendo envolver cansaço devido ao tempo destinado para responder as perguntas. Caso se sinta desconfortável, encerre sua participação e sinta-se à vontade para entrar em contato com a pesquisadora, que poderá encaminhá-lo(a) para um atendimento especializado por meio de contato com psicólogos e/ou serviços de saúde pública próximos a você. Lembre-se de que não existem respostas certas nem erradas. Apenas queremos conhecer sua personalidade e bem-estar. Não estão previstos benefícios diretos em razão de sua participação, porém você estará auxiliando na compreensão de aspectos relacionados ao bem-estar da geração *Millennial*.

Os dados coletados serão armazenados em uma conta no repositório virtual Dropbox por 5 anos e posteriormente apagados. Orientamos a guardar cópia dos dados informados ao estudo, bem como do presente termo de consentimento livre e esclarecido. Quaisquer dúvidas

relativas à pesquisa poderão ser esclarecidas diretamente com a pesquisadora pelo e-mail [dyarech@gmail.com](mailto:dyarech@gmail.com) (+55 51 99649-7906), com a professora Dra. Claudia H. Giacomoni ([giacomonich@gmail.com](mailto:giacomonich@gmail.com)), ou ainda com a entidade responsável – Comitê de Ética e Pesquisa do Instituto de Psicologia da UFRGS, localizada à rua Ramiro Barcelos, 2600, Santa Cecília, Porto Alegre. Contato pelo telefone (51) 3308-5698 ou e-mail [cep-psico@ufrgs.br](mailto:cep-psico@ufrgs.br).

\*Acredito ter sido suficientemente comunicado(a) a respeito das informações que li. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que a minha participação é isenta de despesas.

Concordo voluntariamente na minha participação, sabendo que poderei retirar meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízos.

Não concordo em participar do estudo.

## Anexo B: Questionário Sociodemográfico

1. Sexo:  Feminino  Masculino  Outros

2. Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

3. País de nascimento: \_\_\_\_\_

4. País de residência: \_\_\_\_\_

5. Estado de residência: \_\_\_\_\_

6. Estado Civil:

Solteiro

União Estável

União Estável ou Casado, porém morando em casas separadas

Casado

Divorciado/Separado

Viúvo

7. Escolaridade:

Ensino Fundamental Incompleto  Ensino Fundamental Completo

Ensino Médio Incompleto  Ensino Médio Completo

Ensino Superior Incompleto  Ensino Superior Completo

Pós-graduação Incompleta  Pós-graduação Completa

8. Você possui alguma religião?

Não

Acredito em um ser superior, mas não me considero religioso

Sim.

9. Se você respondeu sim à pergunta anterior, informe sua religião: \_\_\_\_\_

10. Quantas pessoas moram na sua casa, incluindo você? \_\_\_\_\_

11. Escreva três palavras que lhe vêm imediatamente à mente quando você pensa em bem-estar: \_\_\_\_\_

12. Como você percebe a sua situação financeira atual?

( ) Péssima ( ) Ruim ( ) Razoável ( ) Boa ( ) Muito Boa

13. Como você percebe o seu estado de saúde no atual momento da sua vida?

( ) Péssima ( ) Ruim ( ) Razoável ( ) Boa ( ) Muito Boa

### Anexo C: Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP)

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida. Lembre-se não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, com relação a cada frase.

1 - Discordo Totalmente	2 - Discordo Parcialmente	3 - Discordo Pouco	4 - Concordo Pouco	5 - Concordo Parcialmente	6 - Concordo Totalmente
-------------------------	---------------------------	--------------------	--------------------	---------------------------	-------------------------

	1	2	3	4	5	6
1 - Frequentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações.						
2 - Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas.						
3 - Sinto que tenho controle sobre as situações do dia-a-dia.						
4 - Eu acredito que é muito importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo.						
5 - Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida.						
6 - De forma geral, me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo.						
7 - Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades.						
8 - Muitas vezes me preocupo com o que os outros pensam sobre mim.						
9 - Eu sou muito bom em gerenciar as diversas responsabilidades da minha vida diária.						
10 - Em minha opinião, pessoas de todas as idades são capazes de continuar crescendo e se desenvolvendo.						
11 - Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais.						
12 - Gosto de ser do jeito que sou.						
13 - Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu.						
14 - Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros.						
15 - Eu normalmente gerencio bem minhas finanças e negócios.						
16 - Eu aprendi com a vida muitas coisas ao longo do tempo, o que me tornou uma pessoa forte e capaz.						
17 - Eu gosto de fazer planos para o futuro e trabalhar para torná-los realidade.						
18 - De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida.						
19 - As pessoas me descreveriam como alguém disposto a compartilhar meu						

tempo com os outros.						
20 - As pessoas dificilmente me convencem a fazer coisas que eu não queira.						
21 - Consigo administrar meu tempo, desta maneira posso fazer tudo o que deve ser feito.						
22 - Eu acredito que cresci muito como pessoa ao longo do tempo.						
23 - Sou uma pessoa ativa para executar os planos que estipulei para mim mesmo.						
24 - Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo.						
25 - Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado.						
26 - Muitas vezes, eu mudo de opinião se meus amigos ou familiares discordam das minhas decisões.						
27 - Eu fico frustrado quando tento planejar minhas atividades diárias porque eu nunca consigo fazer as coisas que planejo.						
28 - Para mim, a vida é um contínuo processo de aprendizado, mudança e crescimento.						
29 - Meus objetivos na vida têm sido mais uma fonte de satisfação do que de frustração pra mim.						
30 - Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou.						
31 - Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros.						
32 - Eu me preocupo com as avaliações dos outros sobre as escolhas que eu faço na minha vida.						
33 - Eu tenho dificuldades para organizar minha vida de uma forma satisfatória para mim.						
34 - Eu gosto de ver como minhas opiniões mudaram e amadureceram ao longo dos anos.						
35 - Eu fico satisfeito quando penso o que já realizei na vida.						
36 - Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros.						



## Anexo D: Escala de Satisfação de Vida

**Instruções:** Abaixo você encontrará cinco afirmativas. Assinale na escala abaixo de cada afirmativa o quanto ela descreve a sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas alternativas.

1) A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo plenamente \_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Concordo plenamente

2) Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo plenamente \_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Concordo plenamente

3) Eu estou satisfeito com a minha vida.

Discordo plenamente \_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Concordo plenamente

4) Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.

Discordo plenamente \_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Concordo plenamente

5) Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.

Discordo plenamente \_ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Concordo plenamente

### Anexo E: Escala de Afetos Positivos e Negativos

Esta escala consiste em um número de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Leia cada item e depois marque a resposta adequada no espaço ao lado da palavra. Indique até que ponto você tem se sentido desta forma ultimamente.

1 Nem um pouco	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
-------------------	---------------	--------------------	---------------	-------------------

1. Aflito \_\_\_\_\_
2. Amável \_\_\_\_\_
3. Amedrontado \_\_\_\_\_
4. Angustiado \_\_\_\_\_
5. Animado \_\_\_\_\_
6. Apaixonado \_\_\_\_\_
7. Determinado \_\_\_\_\_
8. Dinâmico \_\_\_\_\_
9. Entusiasmado \_\_\_\_\_
10. Forte \_\_\_\_\_
11. Humilhado \_\_\_\_\_
12. Incomodado \_\_\_\_\_
13. Inquieto \_\_\_\_\_
14. Inspirado \_\_\_\_\_
15. Irritado \_\_\_\_\_
16. Nervoso \_\_\_\_\_
17. Orgulhoso \_\_\_\_\_
18. Perturbado \_\_\_\_\_
19. Rancoroso \_\_\_\_\_
20. Vigoroso \_\_\_\_\_

## Anexo F: Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

UFRGS - INSTITUTO DE  
PSICOLOGIA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** O papel dos afetos negativos no Bem-Estar Psicológico da geração Millennial: Uma comparação transcultural entre Brasil e Estados Unidos

**Pesquisador:** Claudia Hofheinz Giacomoni

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 10443619.3.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.320.405

#### Apresentação do Projeto:

O presente projeto visa investigar o papel dos afetos negativos no bem-estar psicológico da geração Millennial. Embora saiba-se que os afetos positivos exercem um papel crucial no bem-estar (Diener, Lucas, & Oishi, 2018), cada vez mais pesquisas apontam para a importância dos afetos negativos para o bem-estar (Forgas, 2018; Juhl, Routledge, Hicks, & Sedikides, 2017; Forgas, 2006). Ainda pouco estudada pela Psicologia nesse âmbito, a geração Millennial (1981-1996) sofre com problemas de saúde mental e transtornos de humor em idades cada vez mais precoces. Isso

ocorre devido a questões econômicas e sociais, bem como às rápidas mudanças nas formas de comunicação e relacionamento interpessoal, esses jovens (Kay, 2018; McLeigh & Boberiene, 2014). Assim, mostra-se fundamental a compreensão da dinâmica entre emoções consideradas negativas e o bem-estar de modo a promover a saúde mental dessa coorte. A presente pesquisa tem como objetivo principal analisar o papel dos afetos

negativos, enquanto componente do Bem-Estar Subjetivo (BES), no Bem-Estar Psicológico (BEP) de indivíduos pertencentes à geração Millennial, bem como realizar uma comparação transcultural entre Brasil e Estados Unidos no que tange à relação entre afetos negativos e BEP.

#### Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 3.320.405

Analisar o papel dos afetos negativos, enquanto componente do Bem-Estar Subjetivo, no Bem-Estar Psicológico de indivíduos pertencentes à geração Millennial.

**Objetivo Secundário:**

Analisar a influência de variáveis demográficas (sexo e idade) nos índices de Bem-Estar Psicológico; Investigar relações entre a satisfação com a vida e os níveis de afetos negativos no Bem-Estar Psicológico; Realizar uma comparação transcultural entre Brasil e Estados Unidos no que tange à relação entre os afetos negativos e o Bem-Estar Psicológico desses sujeitos.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

**Riscos:**

São previstos riscos mínimos para a participação na pesquisa. O processo de preenchimento dos instrumentos e questionários pode, eventualmente, ocasionar sentimentos de desconforto ou ansiedade nos participantes. No caso de contato com os pesquisadores devido a desconfortos físicos ou psicológicos durante o preenchimento dos questionários, propõe-se o contato com o CRP e/ou profissionais de psicologia da

região do respondente (ou o mais próximo), e/ou o encaminhamento dos sujeitos à rede de atenção psicossocial mais próxima. O mesmo procedimento será realizado no caso de desconforto de respondentes dos EUA, tendo em vista o acesso a profissionais e universidades americanos.

**Benefícios:**

Não estão previstos benefícios diretos aos participantes, porém a participação desses auxiliará na compreensão de aspectos relacionados ao bem estar dos jovens da geração Millennial.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Apos ajustes realizados a partir do primeiro parecer consubstanciado, a pesquisa parece satisfazer aos critérios éticos.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Apos ajustes realizados a partir do primeiro parecer consubstanciado, Os termos parecem satisfazer aos critérios éticos.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

aprovado

**Considerações Finais a critério do CEP:**

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600  
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 3.320.405

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1287211.pdf	15/04/2019 13:40:43		Aceito
Outros	Carta_CEP.pdf	15/04/2019 13:39:28	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Cronograma	Cronograma2.pdf	15/04/2019 13:15:25	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_En2.pdf	15/04/2019 13:13:47	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Pt2.pdf	15/04/2019 13:13:37	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Outros	Compesq_email.pdf	15/04/2019 12:59:28	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Folha de Rosto	Folha_Rosto_Dyane.pdf	15/03/2019 12:51:47	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Orçamento	Cronograma_Orcamento.pdf	14/03/2019 15:00:35	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoCEP.pdf	14/03/2019 15:00:19	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Outros	compesq.pdf	14/03/2019 13:26:52	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 12 de Maio de 2019

Assinado por:  
**Milena da Rosa Silva**  
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600  
Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br