



Perspetiva de tempo e construção de significado na vida: o papel da solidão

Ana Paula Lobo

UMinho | 2021



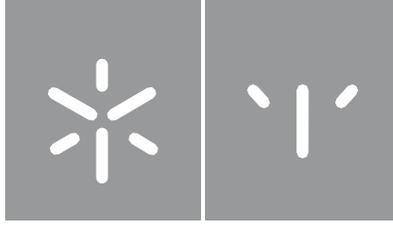
Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Ana Paula Fernandes Lobo

Perspetiva de tempo e construção de significado na vida: o papel da solidão

Junho de 2021



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Ana Paula Fernandes Lobo

**Perspetiva de tempo e construção
de significado na vida: o papel da
solidão**

Dissertação de Mestrado
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho efetuado sob a orientação do
Professor Doutor José Ferreira-Alves

Junho de 2021

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

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

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

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

Licença concedida aos utilizadores deste trabalho



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

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

Agradecimentos

Todo o processo até chegar aqui exigiu de mim um grande esforço e uma enorme dedicação. O desafio de realizar uma tese, nomeadamente em tempos de pandemia, tornou-se ainda maior. Por isso estes agradecimentos têm ainda mais valor para mim.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao Professor Doutor José Ferreira-Alves. Sem a sua orientação, disponibilidade e apoio nada disto seria possível. Obrigada, a si, pela sua orientação, por todos os comentários e críticas que foi tecendo e ajudaram durante todo este processo, por toda a partilha de conhecimento que teve e que muito me foi útil ao longo desta caminhada. Obrigada, a si, por ter sido mais que um orientador, foi alguém que estava á distância de um telefonema quando precisássemos de si, alguém sempre pronto a ajudar e a partilhar connosco o que sabe e a procurar sempre saber mais para nos enriquecer também a nós. Foi um gosto estar sob a sua orientação, hoje tenho ainda mais certeza que a escolha que fiz foi a certa!

Agradeço também a todo o grupo de investigação de Desenvolvimento do Adulto e Envelhecimento, todos os seminários e todas as opiniões ajudaram de alguma maneira e, portanto, merecem o meu agradecimento. Deixo também um agradecimento mais particular ao João Fundinho por todo o apoio ao longo da elaboração desta dissertação, sem a tua generosidade e partilha de conhecimentos nada disto seria possível, obrigada por fazeres da estatística algo mais simples!

Obrigada a todos os participantes desta investigação, pois sem eles nada disto seria possível. Obrigada a todas as instituições que compreenderam o estado atual em que vivemos e facilitaram a recolha de dados partilhando esta investigação com todos aqueles que pudessem e quisessem fazer parte deste trabalho.

Aos meus pais, aos meus irmãos e ao meu namorado, um agradecimento especial! Agradeço por todo o apoio incondicional que sempre me dão e continuam a dar, por todas as vezes que me disseram “tu és capaz” e me encorajaram a dar o melhor de mim, por todo o amor e por não me deixarem duvidar de mim principalmente nos momentos mais difíceis. Às minhas amigas, elas sabem quem são, por todo o apoio que me deram ao longo destes 5 anos de muita aprendizagem e partilha de conhecimentos.

Eternamente grata e de coração cheio!

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

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

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

Universidade do Minho, 4 de junho de 2021

Assinatura: _____

Perspetiva de tempo e construção de significado na vida: o papel da solidão

Resumo

Conceitos como perspectiva de tempo futuro, regulação emocional e significado na vida são relacionados na teoria da seletividade socio-emocional. Esta teoria conceptualizada por Carstensen num estudo de Hicks et al. (2012) propõe a existência de relações inversas entre perspectiva de tempo (PT) e significado na vida (SV) e relações diretas entre afeto positivo e significado na vida. O presente estudo teve como principal objetivo confirmar a relação entre PT e construção do SV, em jovens adultos e em adultos idosos; um segundo objetivo foi explorar o papel que o repertório emocional, a solidão e a diferenciação emocional tinham nessa relação. Participaram neste estudo um total de 103 jovens adultos e 117 adultos idosos. Foram feitas análises correlacionais. Os dados confirmam que uma maior PT se associa a uma menor procura de significado e menor regulação emocional em ambos os grupos de idade. Por sua vez, uma maior regulação emocional associa-se a uma maior procura de significado e a uma maior diferenciação emocional, igualmente em ambos os grupos. Contudo, a relação entre a PT e afeto positivo, ao contrário do previsto por Hicks et al. (2012) é positiva e não negativa em ambos os grupos de idade.

Palavras-chaves: construção de significado de vida; perspectiva de tempo futuro; regulação emocional; solidão; vida adulta

Perspective of time and construction of meaning in life: the role of loneliness

Abstract

Concepts such as future time perspective, emotional regulation and meaning in life are related in the theory of socio-emotional selectivity. This theory conceptualized by Carstensen in a study by Hicks et al. (2012) proposes the existence of inverse relationships between perspective of time (PT) and meaning in life (SV) and direct relationships between positive affect and meaning in life. The main objective of this study was to confirm the relationship between PT and the construction in young adults and elderly adults; a second objective was to explore the role that the emotional repertoire, loneliness and emotional differentiation had in this relationship. A total of 103 young adults and 117 elderly adults participated in this study. Correlational analyses were performed. The data confirm that a higher PT is associated with a lower demand for meaning and lower emotional regulation in both age groups. In turn, greater emotional regulation is associated with a greater search for meaning and greater emotional differentiation, equally in both groups. However, the relationship between PT and positive affection, contrary to what was predicted by Hicks et al. (2012) is positive and not negative in both age groups.

Keywords: adulthood; construction of life meaning; emotional regulation; future time perspective; loneliness

Índice

Resumo	v
Abstract.....	vi
Introdução.....	9
Método.....	12
Participantes.....	12
Instrumentos	13
Procedimento	15
Estratégia de análise de dados	16
Resultados	17
Validação da Escala de Perspetiva de Tempo Futuro	19
Relações entre variáveis: análises de correlações	20
Comparação das correlações entre grupos etários	22
Regressão hierárquica múltipla	25
Discussão	27
Pontos fortes, limitações e recomendações futuras	29
Referências	30

Índice de figuras

Figura 1	20
Figura 2	26

Índice de tabelas

Tabela 1: Estatística descritiva e consistência interna das escalas em estudo	17
Tabela 2: Análises estatísticas dos dois grupos de idade e valor do teste t para amostras independentes...19	
Tabela 3: Valores do fit do modelo fatorial para os diferentes tipos de invariância	20
Tabela 4: Correlações entre perspetiva de tempo, procura e presença de significado, reavaliação cognitiva e supressão emocional, afetos positivos e negativos, solidão e diferenciação emocional	21
Tabela 5: Correlações de Spearman entre solidão, diferenciação emocional, repertório emocional, reavaliação cognitiva e supressão emocional.....	22
Tabela 6: Correlações entre perspetiva de tempo futuro, procura e presença de significado, regulação emocional e afetos positivos e negativos nos dois grupos de idade	23
Tabela 7: Correlações de Spearman entre solidão, diferenciação emocional, repertório emocional e regulação emocional nos dois grupos de idade	24

Tabela 8: Coeficiente B (erro padrão) da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais dos preditores da procura e presença de significado na vida 25

Tabela 9: Coeficiente B (erro padrão) da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais da PTF e as interações entre a perspectiva de tempo futuro e solidão e perspectiva de tempo futuro e regulação emocional na procura e presença de significado 26

Lista de siglas e abreviaturas

AN – Afeto Negativo

AP – Afeto Positivo

ARCDE – Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional

CS – Construção de Significado

DE – Diferenciação Emocional

EPTF – Escala da Perspetiva de Tempo Futuro

ERQ – Escala de regulação emocional

ReE – Regulação Emocional

PANAS – Lista de Afetos Positivos e Negativos

PT – Perspetiva de Tempo

PTF – Perspetiva de Tempo Futuro

QSV – Questionário do Sentido da Vida

RE – Repertório Emocional

RC – Reavaliação Cognitiva

SE – Supressão Emocional

SV – Significado na Vida

TSS – Teoria da Seletividade Socio-emocional

UCLA – Escala de solidão

Introdução

O paradoxo do bem-estar sustenta que a população idosa que usualmente tem mais fatores de risco relacionados com a saúde, com as relações sociais, e com a capacidade económica, apresenta níveis de bem-estar subjetivo superiores às pessoas mais jovens (Cachioni et al., 2017). E por isso este modelo sociodemográfico de fatores de risco parece ser insuficiente para compreender o bem-estar. Isto significa entre outras coisas que pessoas mais idosas apresentam maior afeto positivo (AP) do que as mais jovens. Este AP está muito associado com a construção de significado (CS), especialmente em adultos idosos (Hicks et al., 2012). Ou seja, tal como é afirmado pela teoria da seletividade socio-emocional (TSS), para as pessoas idosas, ao contrário do que acontece com os adultos mais jovens, o principal foco deixa de ser potencializar o futuro ou regular-se pela procura de informação para se ser mais motivado pela regulação emocional. Assim, a reorganização de metas e de relações sociais, priorizando realizações de curto prazo, tendendo a preferir relações sociais mais significativas, é uma motivação que aumenta ao longo do ciclo de vida (Carstensen, 1991; Mather & Carstensen, 2005) e que se associa ao aumento do AP e à procura de significado, como sugerido por Hicks et al. (2012).

De igual modo, a teoria da seletividade socio-emocional liga a perspetiva de tempo com a regulação emocional. Esta teoria vincula a seleção e a busca de objetivos à percepção ou perspetiva do tempo que o indivíduo tem para viver (Carstensen, 2006). Nesta ótica, tanto a seleção de metas como de atividades e as preferências dos indivíduos estão intrinsecamente relacionadas com a sua perspetiva de tempo subjetivo. Portanto, esta teoria sugere que a percepção de um tempo limitado dá lugar à mudança de prioridades. Para adultos mais jovens, otimizar o futuro é o foco, enquanto para adultos mais velhos, o foco muda para a maximização de atividades significativas no presente (Charles & Carstensen, 2010). À medida que o horizonte de tempo da pessoa diminui, a satisfação surge não das metas de longo prazo, mas da regulação do afeto no presente (Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, 2003).

Hicks e al. (2012) tentando aplicar a TSS constatou que o AP é um forte preditor do significado na vida principalmente quando há uma baixa perspetiva de tempo futuro (PTF); ou seja, quando o tempo é percebido como limitado, o AP associa-se cada vez mais ao SV. Como aponta Neri (2013), usualmente são as pessoas idosas que têm perspetivas de tempo mais limitadas, e, por isso, elas moldam o seu ambiente social de modo a maximizar o seu potencial para sentir afetos positivos e para minimizar os afetos negativos.

Sendo os adultos mais velhos os que relatam níveis de bem-estar mais elevados e aqueles que experimentam um efeito de bem-estar igual, se não mais positivo, e menos negativo do que os adultos mais jovens (Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, 2003), estes últimos quando confrontados com condições que limitam o tempo esperado de vida, como doenças graves, por exemplo, tal como os adultos mais velhos,

preferem parceiros sociais emocionalmente próximos (Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, 2003). Tal como já havia referido, na velhice, as metas de procura de informação são substituídas por metas de procura de regulação emocional (ReE), isto é, a redução nos contactos sociais reflete uma seleção ativa, na qual as relações sociais emocionalmente próximas são mantidas porque têm maior oportunidade de oferecer conforto emocional (Nery, 2003).

A ReE não tem sido apenas investigada ou compreendida pela TSS. Outros autores como Barret (1998) apontam a importância da diferenciação emocional para a forma como os indivíduos regulam as suas emoções. Segundo Vaz et al. (2008) a diferenciação emocional é composta por duas dimensões: o repertório de experiências emocionais e a capacidade para realizar distinções subtis entre emoções similares (Kang & Shaver, 2004). Segundo alguns estudos, a investigação no que diz respeito às diferenças individuais ao nível da RE no adulto, tem tido um foco especial em duas estratégias de ReE: a reavaliação cognitiva (centrada no antecedente da resposta emocional) e a supressão emocional (centrada na resposta emocional) (Vaz et al., 2008).

Importa também salientar outras dimensões da experiência emocional. As emoções na idade adulta tornam-se, progressivamente, mais complexas, conscientes e reflexivas, pelo menos até ao final da meia-idade; igualmente, a capacidade de regular a componente experiencial, expressiva e fisiológica da emoção parece melhorar ao longo da vida adulta (Consedine & Magai, 2006).

O estudo de Quoidbach et al. (2010) examinou o impacto de estratégias de regulação emocional positivas (*up regulation* – regulação ascendente, visa aumentar ou manter emoções positivas) em dois componentes do bem-estar subjetivo: afetos positivos e satisfação com a vida. Os resultados mostram que quando as pessoas mantêm as emoções positivas (excitação, alegria e gratidão), os seus níveis de AP e de satisfação com a vida aumentam proporcionalmente. Assim sendo, pode-se afirmar que as relações das estratégias de regulação da emoção com o bem-estar apoiaram, neste caso, a hipótese de que a reavaliação seria vista como algo funcional e a supressão como algo disfuncional para o bem-estar.

Resultados do estudo de Vaz et al. (2014) referem que indivíduos com uma maior capacidade de diferenciação serão capazes de regular as suas emoções de forma mais adaptativa (recorrendo menos à supressão emocional e mais à reavaliação cognitiva) do que indivíduos com dificuldades de diferenciação emocional.

Mais um conceito importante e não tanto explorado na investigação sobre emoções é a solidão. Este conceito foi alvo de estudo em 2001 por Neto e Barros, sendo que estes exploraram a associação entre a solidão e a satisfação com a vida. Hawkley (2017) define a solidão como uma experiência desagradável e

angustiante que acompanha uma deficiência percebida na quantidade ou qualidade do relacionamento social. Hawkley (2017) constata que "inserção social", "pertença" e "conexão" podem substituir o contrário de solidão, embora não haja um termo óbvio que defina o oposto de solidão. Como citado em Carmona et al. (2014), Winnicott (1990) define a solidão como a capacidade de estar só enquanto necessidade humana fundamental e sinal de amadurecimento no desenvolvimento emocional. Assim, a crescente priorização das relações que segundo a TSS se dá à medida que a expectativa de tempo é mais curta, será um fator a ser considerado quando se fala em solidão em pessoas idosas, pois estas terão, em muitos casos, uma "menor deficiência percebida na qualidade ou quantidade de relações".

Alguns autores constataam que existe uma relação significativa positiva entre idade e sentimentos de solidão (Hazer & Boylu, 2010). Se tivermos em conta apenas a vida adulta, podemos citar Alves (2018) que, usando uma amostra de 275 participantes portugueses entre os 20 e os 60 anos, constatou não haver qualquer relação entre idade e solidão.

Embora a relação entre perspectiva de tempo e construção de significado tenha sido extensamente estudada, como atrás mostrámos, importa-nos com o presente estudo explorar essa mesma relação, mas conhecer adicionalmente o quanto ela é moderada pelo repertório emocional e pela experiência de solidão, em diferentes grupos de idade. Para isso usamos medidas de perspectiva de tempo, diferenciação emocional, repertório emocional, construção de significado e regulação emocional, a solidão e o afeto positivo.

Vários objetivos e hipóteses, a seguir apresentados, foram delineados ao longo desta investigação. O primeiro objetivo consiste em verificar se à medida que a perspectiva de tempo futuro se torna mais limitada, a construção do significado na vida aumenta (hipótese 1: existe uma relação negativa entre a perspectiva de tempo futuro e a construção de significado de vida). O segundo objetivo é verificar se a regulação emocional aumenta quando a perspectiva de tempo futuro diminui (hipótese 2: existe uma relação negativa entre a perspectiva de tempo futuro e a regulação emocional); O terceiro objetivo é averiguar se um indivíduo que apresente uma maior diferenciação emocional apresenta um menor sentimento de solidão (hipótese 3: existe uma relação negativa entre a diferenciação emocional e a solidão); O quarto objetivo, e último, consiste em averiguar se o afeto positivo aumenta com a limitação do tempo (hipótese 4: existe uma relação negativa entre a perspectiva de tempo futuro e o afeto positivo). Todos estes objetivos têm ainda um objetivo comum que é identificar diferenças nos dois grupos de idade considerados nas diversas hipóteses do presente estudo. Além dos objetivos supracitados e visando explorar o papel moderador da solidão, da diferenciação emocional e da regulação emocional, foram criadas as seguintes hipóteses: hipótese 5: A solidão modera a relação entre a perspectiva de tempo futuro e a procura de significado; hipótese 6: A diferenciação emocional modera a relação entre a perspectiva de tempo futuro e a procura de significado; hipótese 7: o repertório

emocional modera a relação entre a perspetiva de tempo futuro e a procura de significado e hipótese 8: A regulação emocional modera a relação entre a perspetiva de tempo futuro e a procura de significado.

Método

Participantes

103 jovens adultos e 117 adultos idosos. Os critérios de inclusão foram, no caso dos jovens adultos, serem estudantes de Psicologia da Universidade do Minho e, no caso dos adultos idosos, terem como escolaridade mínima o 4º ano e não apresentarem défice cognitivo.

A recolha de dados efetuou-se online, mas de dois modos diferentes, o primeiro com recurso à plataforma de creditação da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, para recolher dados de jovens adultos; a segunda, através da técnica metodológica *snowball sampling*, ou seja, foi enviado um link, via e-mail, para diversas universidades sénior onde lhes era pedido que o partilhassem com os seus estudantes e pessoas do seu conhecimento que pudessem participar; esse mesmo link também foi partilhado em diversos grupos de *Facebook* de forma a chegar ao maior número possível de adultos idosos.

Dos 220 participantes totais, apenas foram contabilizados 214 para as análises de dados, 99 jovens adultos e 115 adultos idosos. Isto uma vez que a análise da variância fez excluir estes participantes. Assim sendo, perfaz-se, um total de 99 jovens adultos: 92 do sexo feminino (92.93%) e 7 do sexo masculino (7.07%) com idades compreendidas entre os 18 e os 35 ($M = 20.41$, $DP = 2.976$); e um total de 115 adultos idosos: 73 do sexo feminino (63.48%) e 42 do sexo masculino (36.52%) com idades compreendidas entre os 65 e os 93 ($M = 71.24$, $DP = 5.117$). No que diz respeito ao estado civil dos jovens adultos, 97 relatam estado civil solteiro (97.98%) e 2 casado/união de facto (2.02%); e nos adultos idosos, 8 relataram o estado civil solteiro (6.96%), 71 casado/união de facto (61.74%), 20 divorciado/separado (17.39%) e 16 viúvo (13.91%). Quanto ao nível de escolaridade, 46 jovens adultos têm o ensino secundário (46.46%), 33 frequentam o ensino superior (33.33%) e 20 possuem uma licenciatura/mestrado (20.20%); 15 adultos idosos possuem o 1º ciclo/instrução primária (13.04%), 7 o 2º ciclo (6.09%), 4 o 3º ciclo (3.48%), 2 o doutoramento (1.74%), 13 o ensino secundário (11.30%), 15 frequentam o ensino superior (13.04%) e 59 possuem licenciatura/mestrado (51.30%).

Analisando a perceção do estado de saúde destes participantes, a grande maioria dos jovens adultos ($n = 56$) indicam a sua saúde como boa (56.57%), 23 indicam-na como muito boa (23.23%), 16 como regular (16.16%) e 4 como fraca (4.04%). Relativamente aos adultos idosos, 42 relatam que a sua saúde é boa (36.52%), 12 como muito boa (10.43%), 48 como regular (41.76%), 12 como fraca (10.43%) e apenas um refere a sua saúde como muito fraca (0.87%). Finalmente, sobre a solidão, a maioria dos jovens adultos

(n=73) refere sentir-se só algumas vezes (73.74%), 14 referem nunca se sentir só (14.14%) e 12 referem sentir-se só muitas vezes (12.12%). Tal como nos jovens adultos, a maioria dos adultos idosos (n=58) refere sentir-se só algumas vezes (50.43%), 47 indicam nunca se sentir só (40.87%), 9 relatam sentir-se só muitas vezes (7.83%) e apenas 1 pessoa refere sentir-se sempre só (0.87%).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

Este questionário, permitiu recolher características sociodemográficas da população em estudo, com o objetivo de avaliar variáveis como o sexo, idade, estado civil, com quem viviam, habilitações académicas, a frequência com que as pessoas se sentem sós e como consideram a sua saúde.

Questionário de Regulação Emocional

Foi criado por Gross & John em 2003 e adaptado para a população portuguesa por Filipa Vaz Machado & Carla Martins em 2008. É uma medida de autorrelato composta por dez itens, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (1 “Discordo totalmente” até 7 “Concordo totalmente”) e é integrado por duas subescalas: a) Reavaliação Cognitiva que é constituída por seis itens (ex., “Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva) mudo o que estou a pensar”), e b) Supressão Emocional que é composta por quatro itens (ex., “Eu controlo as minhas emoções não as expressando”). Quanto mais elevados forem os resultados em cada uma das subescalas maior é a utilização da estratégia de regulação emocional específica.

Recorreu-se à análise fatorial confirmatória para testar a adequação do modelo teórico a estes dados. Depois desta análise, foi necessário retirar o item 5 por este apresentar uma média da regressão inferior a 0.5.

Escala da Perspetiva de Tempo Futuro

Esta escala foi originalmente desenvolvida por Laura Carstensen e Frieder Lang em 1996, inclui dez itens respondidos, indicando concordância numa escala do tipo Likert de 7 pontos (de 1 = muito falso, a 7 = muito verdadeiro). Com a finalidade de aplicar esta escala neste estudo, foi encontrada uma tradução não validada e mediante autorização dos autores originais foi usada neste estudo. Exemplos de itens desta escala são “O meu futuro está cheio de possibilidades” e “Tenho a sensação que o tempo se está a esgotar”.

Recorreu-se à análise fatorial confirmatória para testar a adequação de um modelo teórico a estes dados. Depois desta análise, encontrou-se uma estrutura fatorial final com 2 fatores.

Escala de Solidão da UCLA

A UCLA é uma escala adaptada para a população portuguesa por Félix Neto em 1980 com base na escala original *Revised UCLA Loneliness Scale* de Russell, Peplau e Cutrona. É composta por dezoito itens, que visam a avaliação da solidão e dos sentimentos associados à mesma, e avaliada numa escala do tipo Likert, com quatro pontos, que variam desde “Nunca” - 1, “Raramente” - 2, “Algumas vezes” – 3 até “Muitas vezes” – 4 e uma vez que esta escala vê a solidão como um estado psicológico, isto significa que ao longo de diferentes circunstâncias e diferentes percursos de tempo indivíduos diferentes podem experienciar sentimentos de solidão.

Recorreu-se à análise fatorial confirmatória para testar a adequação do modelo teórico a estes dados. Depois desta análise, foi necessário retirar os itens 3, 6, 7, 8 e 11 por estes apresentarem uma média da regressão inferior a 0.5.

Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional

É uma escala de autorrelato que foi desenvolvida por Kang & Shaver em 2004 e adaptada para a população portuguesa por Filipa Vaz Machado & Carla Martins em 2008 com o objetivo de avaliar a natureza e as características dos indivíduos, no âmbito da complexidade emocional. Esta escala de autorrelato é constituída por catorze itens, avaliados numa escala de Likert de 7 pontos (1 “Não me identifico” até 7 “Identifico-me totalmente”) que se distribuem por duas subescalas: Repertório Emocional e Diferenciação Emocional. A subescala Repertório Emocional é constituída por seis itens que avaliam a variedade ou repertório de diferentes emoções experienciadas pelo indivíduo (ex., “Experieço uma grande variedade de emoções”). Os valores mais elevados indicam que o indivíduo possui um maior repertório emocional. A subescala Diferenciação Emocional é constituída por oito itens que avaliam a capacidade do indivíduo para fazer distinções subtis entre emoções similares (ex., “Sou bom a distinguir diferenças subtis no significado de palavras emocionais muito relacionadas”).

Recorreu-se à análise fatorial confirmatória para testar a adequação do modelo teórico a estes dados. Depois desta análise, foi necessário retirar os itens 1, 2, 3, 5, 9 e 11 por estes apresentarem médias de regressão inferiores a 0.5.

Questionário do Sentido da Vida (QSV)

Este questionário foi adaptado para a população portuguesa em 2017 por Crespo & Pires da versão original do *The Meaning in Life Questionnaire* de Steger, Frazier, Oishi, & Kaler (2006). É composto por duas subescalas de cinco itens cada, a fim de medir a Presença e a Procura de sentido da vida. A subescala

presença tem como objetivo detetar a existência de sentido da vida e é composta por cinco itens: 1; 4; 5; 6 e 9 (ex.: item 1. “Eu compreendo o sentido da minha vida.”). A subescala procura também composta por cinco itens: 2; 3; 7; 8 e 10 (ex.: item 8 “Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.”) permite avaliar a procura e o processo de busca de sentido da vida. Cada item é avaliado através de uma escala de Likert de 7 pontos, em que 1 corresponde a “Absolutamente Falso” e 7 a “Absolutamente Verdadeiro”. A cotação do instrumento exige a inversão do item 9, sendo este o único item invertido do questionário.

Recorreu-se a análise fatorial confirmatória para testar a adequação do modelo teórico a estes dados e este revelou-se adequado. É ainda importante referir que as duas subescalas, procura e presença, podem ser avaliadas separadamente uma vez que apresentam uma relativa independência, bem como diferentes padrões de correlação com outras variáveis.

Lista de Afetos Positivos e Negativos

Esta lista é uma tradução e adaptação para a população portuguesa da PANAS – *Positive and Negative Affect Schedule* – de Watson, Clark e Tellegen (1988) feita em 1993 por Simões. Tem como objetivo avaliar a vertente afetiva do bem-estar subjetivo (afetividade positiva e afetividade negativa). A escala original era constituída por 20 itens que descrevem a afetividade sentida pelo sujeito, sendo que 10 se integram no domínio do afeto positivo (escala PA) e os outros 10 descrevem o afeto negativo, formando a subescala NA. A escala de resposta é do tipo Likert de 5 pontos (1 = muito pouco ou nada e 5 = muitíssimo) e o participante deve assinalar a extensão em que experienciou cada um dos estados de espírito durante um determinado período de tempo. A versão de Simões, usada neste estudo, inclui mais um item na subescala PA e mais um outro na subescala NA, sendo que a versão final totaliza 22 itens.

Procedimento

Numa primeira instância, foi enviado o pedido de parecer à Comissão de Ética da Universidade do Minho. Após a sua aprovação (anexo), procedeu-se ao início do recrutamento dos participantes.

O recrutamento dos participantes realizou-se de forma online e começou com o consentimento informado de todos os participantes, sendo que todos aceitaram participar. Prosseguiram respondendo a todos os instrumentos pela ordem que se segue: questionário sociodemográfico, questionário de regulação emocional, escala da perspetiva de tempo futuro, UCLA – *Loneliness Scale*, escala de avaliação do repertório e capacidade de diferenciação emocional, questionário do sentido da vida e a lista de afetos positivos e negativos.

As medidas supracitadas foram apresentadas aos participantes em formato online através da plataforma *GoogleForms*. Esta recolha de dados aconteceu entre outubro de 2020 e março de 2021.

Estratégia de Análise de Dados

Os dados recolhidos foram codificados e introduzidos numa base de dados e submetidos a diversas análises estatísticas, com recurso ao software estatístico SPSS (versão 23); para efetuar análises fatoriais confirmatórias de forma a comprovar a estrutura dos instrumentos foi também usado o software IBM® SPSS® AMOS.

Visando o cumprimento dos pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos efetuaram-se análises exploratórias. Assim, foi possível concluir que em algumas medidas não estava cumprido pressuposto da normalidade das distribuições. Por outro lado, em todas as variáveis o pressuposto de homogeneidade das variâncias estava cumprido. Foi também verificada a presença ou ausência de *outliers* que pudessem estar a influenciar os resultados e o cumprimento dos pressupostos supracitados. Uma vez que as análises, com ou sem estes *outliers*, permitiam concluir o mesmo, os *outliers* identificados foram incluídos nas análises posteriores, sendo considerados dados reais. Assim, realizaram-se testes paramétricos e testes não paramétricos como recomendado por Fife-Shaw (2006); nos casos em que as conclusões de ambos eram as mesmas optou-se por relatar os resultados dos testes paramétricos (Coeficiente de Correlação de Pearson (r)); nos casos em que não houve concordância em termos de significância dos resultados, relataram-se os resultados dos testes não paramétricos (Coeficiente de Correlação de Spearman (r_s)).

Antes de se testar as correlações entre variáveis, procedeu-se à validação da escala de perspetiva de tempo futuro (EPTF), recorrendo a uma análise confirmatória.

A adequação do modelo, foi avaliada segundo os seguintes critérios: a razão entre qui-quadrado e graus de liberdade (χ^2/df); *Comparative Fit Index* (CFI), que avalia a adequação do modelo em relação ao modelo de independência; o *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA), que avalia a discrepância entre o valor estimado e as matrizes obtidas e Standardized Root Mean Squared Residual (SRMR), que reporta a média padronizada dos resíduos (discrepâncias entre a matriz observada e modelada) (Byrne, 2001). Hu L.-T. & Bentler P. M. (1999) referem que uma razão χ^2/df inferior a .5 é permissiva e inferior a .3 é o recomendado. Já em relação ao primeiro índice, valores acima de .95 indicam um ajustamento excelente para CFI. Em relação ao RMSEA, valores entre .05 e .10 são considerados aceitáveis, sendo que valores iguais ou inferiores a .05 são indicativos de um ajustamento ideal. Para um bom ajuste do SRMR é necessário um valor inferior a .09 (Bentler & Bonnet, 1980; Byrne, 2001).

Para averiguar se a escala tem o mesmo desempenho nos grupos de idade que se pretende comparar procedeu-se à medição da invariância. De acordo com Byrne (2010), a estratégia de teste começa testando a análise fatorial confirmatória dentro de cada grupo separadamente para evidência de ajuste (Byrne, 2010). Assumindo um modelo de ajuste razoavelmente bom, procede-se ao teste de evidências de invariância configural, invariância métrica, invariância escalar.

Segundo Crowson, H. M. (2020) deve-se seguir alguns passos para medir a invariância; primeiro averiguou-se se se cumpria o pressuposto para a invariância configural. Isto porque após se comprovar a evidência de ajuste, é necessário que o ajuste do modelo se mantenha tendo em conta dois grupos distintos. Ou seja, com esta etapa, apenas se restringe o modelo de fator básico à igualdade entre os grupos. Por outras palavras, o número de fatores e os seus indicadores propostos são mantidos constantes entre os grupos. De seguida, partindo do pressuposto de que a invariância configural se mantém, testou-se a invariância métrica especificando as restrições de igualdade nas cargas fatoriais. Para que esta seja verificada é necessário que a diferença modular entre o CFI métrico e o CFI configural seja igual ou inferior a .003. Verificando a presença do pressuposto anterior, ou seja, sabendo que a invariância métrica se mantém, testou-se a invariância escalar. Este é basicamente um teste para verificar se as intercepções de itens são invariáveis entre os grupos e é confirmado obtendo-se um valor modular inferior ou igual a .01 na diferença entre o CFI escalar e o CFI métrico. Esta invariância não foi obtida no presente estudo.

Após a validação da EPTF, procedeu-se à análise das diferentes correlações entre as variáveis, ao cálculo de regressões hierárquicas para explorar o papel moderador da solidão, da diferenciação emocional e da regulação emocional na relação entre as variáveis perspectiva de tempo futuro e procura e presença do sentido da vida e ainda se efetuaram comparações entre correlações nos dois grupos de idade. Para comparar as correlações recorreu-se à transformação de Fisher, com recurso a uma calculadora online para a comparação de correlações de amostras independentes (Calculation according to Eid, Gollwitzer & Schmidt, 2011, pp. 547; single sided test).

4. Resultados

A tabela 1 apresenta a descrição das médias, desvio-padrão e amplitude para as variáveis em estudo, bem como a sua consistência interna. Verificam-se coeficientes elevados de alfa de *Chronbach* no que diz respeito aos níveis de confiabilidade em todas as escalas, exceto no questionário de sentido de vida. Contudo, as suas subescalas apresentam valores bastante altos. Os indivíduos apresentaram uma maior média em RC, comparativamente com a SE. Em relação aos AP e AN, a experiência de AP foi superior à de negativos. Nesta amostra há também uma maior presença de significado na vida comparativamente com a procura. Já na ARCDE, como indica a tabela 2, os participantes apresentaram uma maior DE e um menor RE.

Tabela 1:

Estatística Descritiva e Consistência Interna das Escalas em estudo

Escalas	Min/Máx	Média	DP	Assimetria (ES)	Alpha
ERQ	14-60	40.196	8.439	-1.98 (.166)	.759
RC	5-35	24.859	5.651	-.567 (.166)	.835
SE	4-28	15.3364	5.469	.134 (.166)	.773
PTF	10-42	27.402	7.129	-.074 (.166)	.832
UCLA	13-45	23.238	6.354	.656 (.166)	.901
ARCDE	15-63	43.495	7.866	-.402 (.166)	.851
DE	6-42	29.673	6.044	-.633 (.166)	.840
RE	2-14	9.715	2.598	-.518 (.166)	.802
QSV	21-63	45.131	7.047	-.249 (.166)	.496
Procura	5-35	19.977	7.895	-.361 (.166)	.865
Presença	5-35	25.154	6.057	-.870 (.166)	.890
PANAS	23-82	57.929	9.405	-.144 (.166)	.761
AP	13-50	34.808	6.925	-.531 (.166)	.877
AN	10-49	23.122	8.610	.439 (.166)	.896

Na tabela 2 apresenta-se de igual forma algumas estatísticas descritivas. Nomeadamente, a média e o desvio padrão nos dois de idade, bem como a sua assimetria e erro padrão associado. Além disto é apresentado a estatística do teste t para amostras independentes. Através destes resultados observa-se uma diferença significativa na média da regulação emocional, nomeadamente no que concerne à SE, nos dois grupos de idade, apresentando os adultos idosos valores superiores aos jovens adultos. Tal como seria de prever, também existe uma diferença significativa na média da PTF entre os dois grupos de idade, havendo uma maior PTF nos jovens adultos. A média do RE é significativamente superior nos jovens adultos bem como na procura de significado e nos AN. Já na presença de significado a média é significativamente superior para os adultos idosos, tal como nos AP.

Tabela 2

Análises estatísticas dos dois grupos de idade e valor do teste t para amostras independentes

ESCALA	JOVENS ADULTOS	ADULTOS IDOSOS	t (212)
	Média (DP)	Média (DP)	
ERQ	38.333 (6.347)	41.800 (9.635)	-3.054*
RC	24.313 (4.646)	25.330 (6.374)	-1.315

SE	14.020 (4.982)	16.469 (5.634)	-3.344**
PTF	30.177 (5.873)	24.548 (6.897)	6.983**
UCLA	24.151 (6.801)	22.452 (5.858)	1.964
ARCDE	43.939 (8.301)	43.113 (7.485)	.766
DE	28.879 (6.407)	30.357 (5.653)	-1.793
RE	10.354 (2.191)	9.165 (2.797)	3.419**
QSV	44.576 (6.722)	45.609 (7.311)	-1.069
PROCURA	22.051 (7.226)	18.191 (8.039)	3.668**
PRESENÇA	22.525 (6.475)	27.417 (4.619)	-6.424**
PANAS	59.616 (9.663)	56.478 (8.966)	2.462*
AP	32.566 (6.891)	36.739 (6.374)	-4.599**
AN	27.051 (8.695)	19.739 (6.969)	6.824**

NOTA: ** P < .01; * P < .05

4.1. Validação da Escala da Perspetiva de Tempo Futuro

Após uma análise fatorial confirmatória e seguindo o modelo tridimensional de Przepiorka et al. (2020) verificou-se que a escala da perspetiva de tempo futuro segue um modelo bifatorial: OTF – oportunidade de tempo futuro – e RTF – restrição de tempo futuro, como se pode observar na figura 1. Segundo Przepiorka et al. (2020), a OFT percebida envolve perceções sobre o que é possível no tempo restante de sua vida, assim, deve estar relacionada ao afeto positivo e à abertura à experiência e a RTF percebida refere-se à consciência das restrições e barreiras do tempo futuro de cada um, deve estar associada a afeto negativo e neuroticismo. Foram excluídos alguns itens, uns porque não apresentavam média de regressão superior a .5 e outros porque prejudicavam o fit do modelo. Então, depois disso, o modelo apresentou um fit adequado, $\chi^2 = 24.760$, $df = 8$, $p < .05$, CFI = .976; GFI = .963; AGFI = .903; RMSEA = .099; e SRMR = .0488.

Uma vez que o modelo apresentou um fit adequado, confirmou-se este ajuste para os diferentes tipos de invariância como pode ser observado na tabela 3. Na diferença modular entre o CFI métrico e o CFI configural obteve-se o valor .003 ($\Delta CFI = 0.963 - 0.966$), confirmando a existência de uma invariância métrica. Pelo contrário, o pressuposto da invariância escalar não foi cumprido, obtendo-se um valor de 0.03 ($\Delta CFI = 0.933 - 0.963$). Ainda assim, apresentando-se como uma limitação, considerou-se este pressuposto como cumprido para se proceder à comparação entre os dois grupos etários em análises estatísticas posteriores. Além disto, o alfa de Cronbach desta escala é de .832 demonstrando uma boa consistência interna.

Figura 1

Estrutura fatorial da escala da perspectiva de tempo futuro (OTF – Oportunidade de tempo futuro e RTF – restrição de tempo futuro)

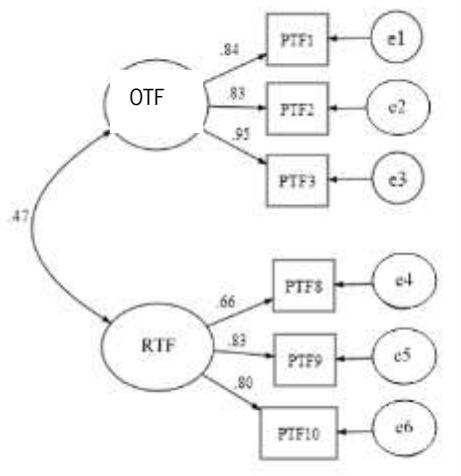


Tabela 3:

Valores do fit do modelo fatorial para os diferentes tipos de invariância

MEDIDA	X ² /DF	CFI	RMSEA	SRMR	ΔCFI
INVARIÂNCIA CONFIGURAL	2.369	.966	.080	.0896	-
INVARIÂNCIA MÉTRICA	2.252	.963	.077	.0814	.003
INVARIÂNCIA ESCALAR	2.875	.933	.094	.0849	.03

4.2. Relações entre variáveis: Análises de Correlações

Foram realizadas análises de correlação de *Pearson* para analisar as associações entre a Escala da Perspetiva de Tempo Futuro (EPTF) e as subescalas do Questionário do Sentido na Vida (QSV); entre a EPTF e a Escala de Regulação Emocional (ERQ); entre a EPTF e as subescalas da PANAS (AP e AN); e entre a ERQ e as subescalas do QSV e entre a UCLA e o AP e a UCLA e o QSV.

Tal como pode ser visto na tabela 4, a EPTF está negativa e significativamente correlacionada com a subescala de procura do QSV ($r = -.197, p = .01$) e positiva e significativamente correlacionada com a subescala presença do QSV ($r = .144, p = .05$). Isto é, verifica-se que quanto maior é a PTF menor é a procura do sentido na vida e maior é a presença do sentido na vida. Em relação à EPTF e ao ERQ, estas duas variáveis correlacionam-se negativa e significativamente ($r = -.368, p = .01$) quando a estratégia de regulação usada é a SE e positiva e significativamente quando a estratégia usada é a RC ($r = .078, p = .01$). Ou seja, quanto maior a PTF dos indivíduos menor é a sua SE e maior a sua RC. Ainda com a EPTF outra

correlação significativa foi encontrada, mas desta vez é uma correlação positiva com a subescala AP ($r = .205, p = .01$). Isto significa que à medida que os indivíduos veem a PTF como limitada o seu AP diminui. Agora em relação ao ERQ, foi encontrada uma correlação positiva e significativa para a subescala procura com a SE e para a subescala presença com a RC. Portanto, quanto maior a procura de significado na vida maior é a SE e quanto maior a presença de significado maior é a RC. Relativamente à UCLA, foi encontrada uma relação negativa significativa com a procura de significado e o AP e uma relação positiva significativa com a presença de significado; ou seja, quanto maior a solidão menor é a procura de significado e o AP e maior a presença de significado. Para averiguar qual a relação da DE com a PTF e o QSV, foram realizadas análises de correlação de Pearson. Em relação a estas associações verificou-se, tal como pode ser visto na tabela 6, que há apenas uma relação significativa e é entre a DE e a subescala presença do QSV. Esta relação é significativamente positiva ($r = .204, p = .01$) o que significa que quanto maior é a DE destes indivíduos maior é a sua presença de significado.

Tabela 4:

Correlações entre perspectiva de tempo, procura e presença de significado, reavaliação cognitiva e supressão emocional, afetos positivos e negativos, solidão e diferenciação emocional

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. PTF	1								
2. Procura	-.197**	1							
3. Presença	.144*	-.516**	1						
4. RC	.078	.083	.161*	1					
5. SE	-.368**	.179**	-.107	.152*	1				
6. AP	.205**	-.330**	.541**	.114	-.096	1			
7. AN	-.076	.428**	-.499**	-0.72	.092	-.282**	1		
8. UCLA	-.259**	.331**	-.502**	-.157*	.345**	-.450**	.498**	1	
9. DE	.122	-.033	.204**	.189**	-.007	.300**	-.057	-.147*	1

Nota: **p < .01; *p < .05

Foram ainda realizadas análises de correlação de Spearman para analisar as associações entre a UCLA e ARCDE e entre o ERQ e a ARCDE. Em relação a estas associações explorou-se, nomeadamente, se há diferenças nas subescalas DE e RE da ARCDE. Como pode ser visto na tabela 4, das associações que se queria testar apenas existe uma correlação significativa entre a RC e a DE ($r_s = .169, p = .05$). Uma vez que é uma correlação positiva isto significa que quanto maior a capacidade de DE de um indivíduo maior é a sua RC.

Tabela 5:

Correlações de Spearman entre solidão, diferenciação emocional, repertório emocional, reavaliação cognitiva e supressão emocional

Variáveis	1	2	3	4	5
1. UCLA	1				
2. DE	-.100	1			
3. RE	.087	.465**	1		
4. RC	-.197	.169*	.045	1	
5. SE	.366	.040	-.084	.117	1

Nota: **p < .01; *p < .05

4.3. Comparação das correlações entre grupos etários

Para se testar se há diferenças ou não entre jovens adultos e adultos idosos nas correlações anteriores, procedeu-se há análise das correlações em separado e quando estas se revelaram significativas efetuou-se a comparação de correlações de amostras independentes através da transformação de Fisher.

Posto isto, tal como mostra a tabela 7, a correlação entre PTF e procura de sentido é uma correlação negativa significativa para ambos os grupos. Assim, obteve-se um valor p não significativo ($p = .137$; $z = -1.093$) o que significa que não há diferenças significativas nas correlações entre os dois grupos etários. O mesmo acontece para a correlação entre PTF e presença; isto, uma vez que ambos os grupos apresentam correlações negativas significativas e o p resultante desta comparação é não significativo ($p = .098$; $z = 1.293$). Relativamente à correlação entre PTF e RC, como em ambos os grupos não há uma correlação significativa não se efetuou uma comparação entre elas. O mesmo não acontece entre a PTF e a SE, logo explorou-se se há diferenças entre estas correlações nos dois grupos etários, concluindo-se que não existem uma vez que o p é não significativo ($p = .465$, $z = -.087$). Ambos os grupos apresentam uma correlação positiva significativa entre PTF e AP e na comparação destas correlações obteve-se um p significativo no nível de significância .05 ($p = .031$, $z = 1.864$) indicando que há efetivamente diferenças entre estas duas correlações, sendo que o grupo de jovens adultos apresenta uma maior correlação ($r = .512$) comparativamente com os adultos idosos ($r = .297$). Em relação à associação entre ERQ e QSV, foi possível comparar a SE com ambas as subescalas de QSV e a RC apenas com a subescala presença; embora no grupo dos adultos idosos não haja uma correlação significativa como nos jovens adultos existe pode-se comparar as correlações nos dois grupos de idade. Assim, para a comparação da SE com a procura e a presença obteve-se, respetivamente $p = .210$, $z = .302$ e $p = .166$ e $z = .285$; e para a comparação entre a

RC e a presença obteve-se $p = .072$ e $z = .227$. Conclui-se que não há nenhuma diferença significativa entre as subescalas do ERQ e do QSV nos dois grupos de idade.

Para testar as associações entre a DE, a PTF e o QSV, o processo foi o mesmo, assim, tal como observado na tabela 6, foi apenas encontrada uma correlação significativa entre a DE e a PTF nos jovens adultos e entre a DE e a presença de significado nos adultos idosos. Então, foi possível averiguar se há diferença entre estas duas correlações nos dois grupos etários; na primeira correlação não há diferenças entre as correlações uma vez que o p é não significativo ($p = .394$, $z = .27$); para a segunda correlação também não foi encontrada uma comparação entre correlações pois o seu p é igualmente não significativo ($p = .259$, $z = .134$).

Tabela 6

Correlações entre perspectiva de tempo futuro, procura e presença de significado, regulação emocional e afetos positivos e negativos nos dois grupos de idade

	Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
Jovens adultos	1.PTF	1						
	2.Procura	-.426**	1					
	3.Presença	.472**	-.523**	1				
	4.RC	.145	.086	.227*	1			
	5.SE	-.315**	.302**	-.285**	-.184	1		
	6.AP	.512**	-.205*	.515**	.225*	-.184	1	
	7.AN	-.354**	.320**	-.422**	-.304**	.225*	-.248*	1
Adultos idosos	1.PTF	1						
	2.Procura	-.294**	1					
	3.Presença	.321**	-.438**	1				
	4.RC	.122	.123	.072	1			
	5.SE	-.304**	.210*	-.166	.285**	1		
	6.AP	.297**	-.340**	.446**	.075	-.170	1	
	7.AN	-.295**	.426**	-.357**	-.028	.205*	-.099	1

Nota: ** $p < .01$; * $p < .05$

Para as correlações de Spearman o processo foi o mesmo, assim, tal como observado na tabela 8, não foi encontrada nenhuma correlação significativa entre a UCLA e as subescalas da ARCDE, portanto, não é possível comparar estas correlações entre os grupos etários. Relativamente às correlações entre o ERQ e

as subescalas da ARCDE apenas é possível comparar as correlações entre RC e DE. Isto porque não foi encontrada nenhuma correlação significativa entre RC e RE nem entre a SE e as subescalas da ARCDE. Apesar de não existir uma correlação significativa entre RC e DE nos jovens adultos é possível comparar as correlações entre faixas etárias pois foi encontrada uma correlação positiva significativa nos adultos idosos. Como não se obteve um valor de p significativo ($p = .072$; $z = -1.459$) conclui-se que não existem diferenças nas correlações entre os dois grupos de idade nestas correlações. Contudo, foi encontrada uma correlação significativa nos dois grupos de idade entre a SE e a solidão ($p = .001$ e $z = 3.018$) sendo esta superior nos jovens adultos.

Tabela 7:

Correlações de Spearman entre solidão, diferenciação emocional, repertório emocional e regulação emocional nos dois grupos de idade

	Variáveis	1	2	3	4	5
Jovens adultos	1.UCLA	1				
	2.DE	-.145	1			
	3.RE	.064	.445*	1		
	4.RC	-.146	.045	.026	1	
	5.SE	.587**	-.131	-.123	-.121	1
Adultos idosos	1.UCLA	1				
	2.DE	-.043	1			
	3.RE	.093	.535**	1		
	4.RC	-.213*	.243**	.112	1	
	5.SE	.248**	.136	.007	.240**	1

Nota: **p < .01; *p < .05

4.4. Regressão hierárquica múltipla

Para melhor compreender a relação entre PTF e procura e presença de significado na vida, realizaram-se uma série de regressões hierárquicas múltiplas. No primeiro passo é incluída a PTF como preditora da procura e presença do sentido na vida; no segundo passo foram adicionadas as variáveis solidão, DE e regulação emocional para compreender se adicionam informação à predição da PTF.

No que diz respeito à procura de significado e à presença de significado os preditores são a PTF, a solidão (UCLA), a DE e o RE, a RC e a SE (ver tabelas 10 e 11); para perceber se as variáveis solidão, DE, RE e ERQ alteram a capacidade da PTF prever a procura e a presença, conhecido como efeito de moderação,

foram adicionados à regressão os termos de interação entre a PTF e a solidão e entre a PTF e o RE para a procura de significado; e entre PTF e solidão, PTF e RE e PTF e DE para a presença de significado, tal como pode ser observado na tabela 11.

Tabela 8

Coefficiente B (erro padrão) da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais dos preditores da procura e presença de significado na vida

	Procura		Presença	
	Passo 1	Passo 2	Passo 1	Passo 2
PTF	-.218 (.075) **	-.178 (.076) *	.122 (.058) *	.036 (.055)
UCLA	-	.301 (.089) **	-	-.425 (.064) **
DE	-	-.183 (.095)	-	.207 (.069) **
RE	-	.895 (.222) **	-	-.420 (.160) **
RC	-	.206 (.092) *	-	.051 (.066) *
SE	-	.049 (.104)	-	.048 (.075)
R²	.039	.205	.021	.300
F	8.575	8.901	4.463	14.772

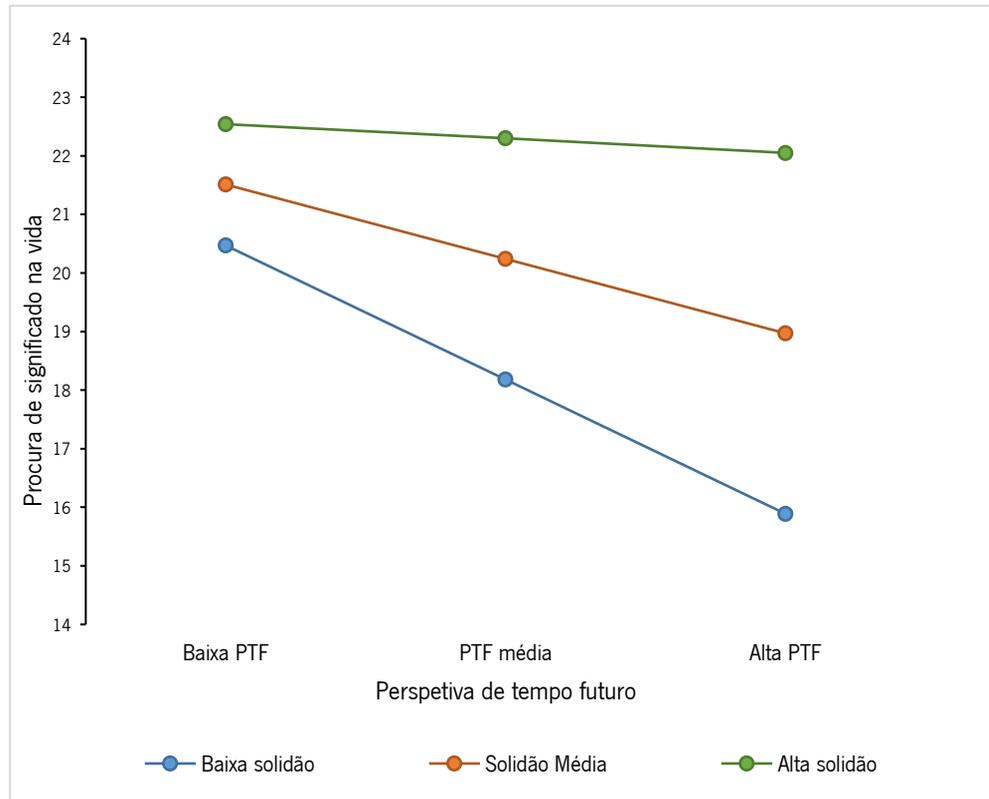
NOTA: ** p < .01; * p < .05

Os resultados nas tabelas 11 indicam que apenas o efeito de interação para a PTF e solidão se apresenta como um preditor significativo, pelo que se testou o efeito de moderação. Então, fez-se a moderação para explorar o papel moderador da solidão na relação entre a PTF e a solidão. Foi encontrado um efeito moderador quando a solidão é baixa e média para esta relação. Como se pode observar através da figura 2, houve um efeito de interação significativo entre PTF e procura de significado, onde analisando o efeito condicional de PTF sobre a procura de significado descobriu-se que em níveis baixos de solidão não havia relação entre PTF e procura ($b = -.035$, $t(205) = -.334$, $p = .738$), mas em níveis médios ($b = -.178$, $t(205) = -2.36$, $p = .019$) e baixos houve um efeito negativo ($b = -.321$, $t(205) = -3.086$, $p = .002$), o que significa que para os participantes que apresentam uma maior PTF, para cada ponto mais importante dado à procura de significado, foi relatada menos solidão.

Tabela 9

Figura 2

Efeito moderador da solidão na relação entre a perspectiva de tempo futuro e a procura de significado na



Coefficiente B (erro padrão) da análise de regressão hierárquica que testa os efeitos principais da PTF e as interações entre a perspectiva de tempo futuro e solidão e perspectiva de tempo futuro e regulação emocional na procura e presença de significado

	Procura		Presença	
	Passo 1	Passo 2	Passo 1	Passo 2
PTF	-.178 (.076) *	-.178 (.075) *	.036 (.055)	.039 (.056) *
UCLA	.301 (.089) **	.324 (.090) **	-.425 (.064) **	-.443 (.066) **
DE	-	-	.207 (.069) **	.199 (.070) **
RE	.895 (.222) **	.922 (.221) **	-.420 (.160) **	-.408 (.162) *
RC	.206 (.092) *	.238 (.092) *	.051 (.066) *	.034 (.068)
SE	.049 (.104)	.021 (.105)	.048 (.075)	.068 (.077)
PTF X UCLA	-	.023 (.011) *	-	-.011 (.008)
PTF X DE	-	-	-	-.004 (.009)
PTF X RE	-	-.037 (.025)	-	-.004 (.020)

PTF X RC	-	-	-	5.545 ^{0.05}
R²	.205	.226	.300	.306
F	8.901	7.498	14.772	8.967

Nota: ** p < .01; * p < .05

Discussão

Este estudo teve como principal objetivo investigar a relação entre a perspectiva de tempo e a construção de significado na vida. Explorar esta relação é procurar confirmar uma teoria *life-span* de motivação humana como é a teoria da seletividade socio-emocional. Esta sugere que quando a PTF é limitada os indivíduos fazem escolhas mais relacionados com o significado na vida e o bem-estar do que com a expansão de horizontes. Quisemos, além deste pressuposto, explorar a associação e a moderação do repertório emocional, da diferenciação emocional, de estratégias de regulação emocional e da solidão nessa relação.

A tese central da teoria motivacional já exposta foi por nós comprovada. Encontramos diferenças do AP e AN entre os dois grupos de idade, o que corresponde à ideia de que as pessoas idosas prestando mais atenção e lembrando mais memórias positivas, apresentam mais AP do que os jovens adultos e, também, menos AN do que os jovens adultos (Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, 2003).

Adicionalmente, encontramos mais presença de significado no adulto idoso e mais procura de significado no jovem adulto, como também já tinha sido encontrado entre outros por Battersby & Phillips (2016). Tal como noutros estudos (Ferreira-Alves et al., 2014), não encontramos diferenças nos níveis de solidão entre jovens adultos e adultos idosos.

A PTF, como era expectável, revelou-se superior nos jovens adultos. Para esta variável validámos a escala da PTF com participantes jovens adultos e adultos idosos, encontrando um modelo de dois fatores que nos pareceu serem bem discriminados pelos participantes. Portanto, quando falamos de PTF, nestas faixas etárias precisamos de falar de oportunidade de tempo futuro e restrição de tempo futuro. Embora tenhamos encontrado estes dois fatores quisemos usar a escala como um todo para poder compará-la globalmente com o estudo original de Carstensen (1991).

Foram encontradas correlações entre a PTF e as subescalas de significado sendo que quanto maior a PTF menor é a procura de significado e maior é a presença de significado. Resultados da regressão revelaram que a PTF é preditor significativo da procura e da presença de significado. Ou seja, no que

concerne à procura de significado, os resultados revelaram-se coerentes com o que é já conhecido (Hicks et al. 2012); portanto, indivíduos com uma menor PTF apresentam uma maior procura de significado. Também para uma PTF maior, os indivíduos revelaram usar mais a estratégia de RC e menos a de SE, ou seja, se pensarmos no uso da SE como a principal estratégia de regulação emocional, podemos afirmar que quanto maior a PTF menor é a regulação emocional, encontrando-se isto de acordo com a TSS.

Por outro lado, em relação à PTF e aos afetos encontramos resultados contraditórios ao proposto por Hicks et al. (2012); constatamos que a PTF apresenta uma relação positiva com os AP. Os mesmos afirmam que o AP é um forte preditor do significado na vida (SV) e portanto, inferimos que, estando o SV associado à PTF de uma forma negativa e o AP associado ao SV de forma positiva, também neste estudo tal como noutra literatura, a relação entre o AP e a PTF apresentassem uma relação negativa significativa. No entanto, os nossos dados indicam o contrário; ou seja, indivíduos com uma PTF mais limitada apresentam um menor AP. Este dado aparenta ser uma contradição com a teoria e com os resultados da estatística descritiva que apontam no sentido de um maior AP nas pessoas idosas que têm, em geral, uma PTF menor. Contudo, será possível que a correlação esconda o efeito de terceiras variáveis. Será também possível que se tivéssemos associado o AP com as dimensões da escala da PTF este resultado fosse diferente e mais de acordo ao previsto.

Como esperado, a solidão associou-se negativamente com o AP e positivamente com o AN. A solidão cria condições para que as retroações positivas sejam escassas ou ausentes. Por outro lado, também constatamos que a solidão se associou positivamente com a procura de significado e negativamente com a presença de significado. Este dado, apesar de simples, parece-nos apresentar um enorme significado: as pessoas com muita solidão não encontram, não conhecem um significado para a sua vida e ficam numa condição em que a procura desse significado é ativada (Yıldırım et al., 2021).

Mas além da solidão assim se associar à procura de significado, constatamos que ela é, também, moderadora da relação entre a PTF e a procura de significado para níveis baixos e médios de solidão. Isto parece significar que quando a solidão é baixa ou média, precisamos de considerar a solidão para melhor entender as relações entre a PTF e a procura de significado. Quando os níveis de solidão são elevados não encontramos qualquer interação com estas variáveis.

Em suma, a solidão parece ativar a procura de significado; ao mesmo tempo, a PTF é preditora da procura e da presença de significado. Mas no que respeita à procura de significado esta parece existir a níveis altos apenas quando a solidão é baixa ou média. Por isso, parece consequente podermos admitir a possibilidade de que o modelo da seletividade socio-emocional lê bem a realidade quando a solidão dos indivíduos considerados é baixa.

Pontos fortes, limitações e recomendações futuras

Este estudo foca-se essencialmente na PTF e isso é um ponto forte tal como a validação da estrutura interna da escala que avalia a PTF, ainda que apresente uma limitação; isto é, não podemos generalizar para a população adulta uma vez que apenas usámos jovens adultos e adultos idosos. Ainda sobre a PTF, outra limitação foi a falta de invariância escalar na escala da PTF o que se pode dever à tradução da escala não ser a melhor ou se prenda com questões culturais ou ainda com o facto de termos apenas dois grupos distintos e não uma generalização da população adulta.

Outra limitação que pode ser encontrada prende-se com a amostra em estudo, uma vez que usámos apenas uma ínfima fração de jovens adultos e eram todos alunos de psicologia.

Posto isto, em investigações futuras, além das recomendações acima referidas, recomenda-se uma maior heterogeneidade nos grupos etários, bem como introduzir mais faixas etárias para averiguar diferenças mais significativas entre as variáveis em estudo.

Referências

- Alves, M. T. A. (2018). *Desenvolvimento da solidão em adultos: influência da vinculação e inteligência emocional*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho. <http://hdl.handle.net/1822/56015>
- Barrett, L. F. (1998). Discrete Emotions or Dimensions? The Role of Valence Focus and Arousal Focus. *Cognition and Emotion, 12*(4), 579–599. <https://doi.org/10.1080/026999398379574>
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The Development of Meaning in Life. *Psychiatry (New York), 36*(4), 409–427. <https://doi.org/10.1521/00332747.1973.11023774>
- Battersby, A., & Phillips, L. (2016). In the end it all makes sense: Meaning in life at either end of the adult lifespan. *International Journal of Aging and Human Development, 83*(2), 184–204. <https://doi.org/10.1177/0091415016647731>
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality, 72*(3), 481–511. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00270.x>
- Cachioni, M., Delfino, L. L., Sathler, S., Batistoni, T., & Melo, R. C. De. (2017). Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 20*(3), 340–352.
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the swedish zimbaro time perspective inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 27*(4), 220–227. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>
- Carmona, C. F., Couto, V. V. D., & Scorsolini-Comin, F. (2014). The experience of loneliness and the social support to elderly women. *Psicologia em Estudo, 19*(4), 681–691. <https://doi.org/10.1590/1413-73722395510>
- Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion, 27*, 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L. L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional Selectivity Theory and the Regulation of Emotion in the Second Half of Life. *Motivation and Emotion, 27*, 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230>
- Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). *Future time perspective scale*. Unpublished manuscript, Stanford University.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312*(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hersfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & 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. <https://doi.org/10.1037/a0021285>
- Charles, S., & Carstensen, L. (2010). Social and Emotion. *Annual review of Psychology, 61*, 383–409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Consedine, N., & Magai, C. (2006). *Emotional Development in Adulthood: A Developmental Functionalist Review and Critique*. February. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2006-04435-006>
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2017). Meaning in life and physical health: systematic

- review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11(4), 387–418. <https://doi.org/10.1080/17437199.2017.1327325>
- Denovan, A., Dagnall, N., Macaskill, A., & Papageorgiou, K. (2020). Future time perspective, positive emotions and student engagement: a longitudinal study. *Studies in Higher Education*, 45(7), 1533–1546. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1616168>
- Ferreira-Alves, J., Magalhães, P., Viola, L., & Simoes, R. (2014). Loneliness in middle and old age: Demographics, perceived health, and social satisfaction as predictors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 59(3), 613–623. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.06.010>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS ISM (London, England) Introducing Statistical Methods Series*.
- Fife-Shaw, C. (2006). *Levels of measurement*. In G. M. Breakwell, S. Hammond, C. Fife-Shaw, & J. A. Smith (Eds), *Research Methods in Psychology* (3.^a Ed.). London: SAGE
- Fung, H. H., & Isaacowitz, D. M. (2016). The role of time and time perspective in age-related processes: Introduction to the special issue. *Psychology and Aging*, 31(6), 553–557. <https://doi.org/10.1037/pag0000119>
- Gross, J. J. (2015a). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2015b). The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130–137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gross, J. J. (2020). Supplemental Material for Emotion Regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703.supp>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *J. J. Gross (Eds.) Handbook of Emotion Regulation, January 2007*, 3–24.
- Grühn, D., Sharifian, N., & Chu, S. (2016). The limits of a limited future time perspective. *Psychology and Aging*, 31(6), 583–593.
- Hallford, D. J., Mellor, D., Cummins, R. A., & McCabe, M. P. (2018). Meaning in Life in earlier and later older-adulthood: Confirmatory factor analysis and correlates of the meaning in life questionnaire. *Journal of Applied Gerontology*, 37(10), 1270–1294. <https://doi.org/10.1177/0733464816658750>
- Hawkey, L. C. (2017). Loneliness and Social Embeddedness in Old Age. *Encyclopedia of Geropsychology*, 1432–1438. https://doi.org/10.1007/978-981-287-082-7_70
- Hazer, O., & Boylu, A. A. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 2083–2089. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E., & King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181–189. <https://doi.org/10.1037/a0023965>
- Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2019). Differentiate to Regulate: Low Negative Emotion Differentiation Is Associated With Ineffective Use but Not Selection of Emotion-Regulation

- Strategies. *Psychological Science*, *30*(6), 863–879. <https://doi.org/10.1177/0956797619838763>
- Kang, S. M., & Shaver, P. R. (2004). Individual differences in emotional complexity: Their psychological implications. *Journal of Personality*, *72*(4), 687–726. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x>
- Kellough, J. L., & Knight, B. G. (2012). Positivity effects in older adults' perception of facial emotion: The role of future time perspective. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, *67 B*(2), 150–158. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr079>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future Time Perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, *103*(8), 867–893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- Leist, A. K., Ferring, D., & Filipp, S. H. (2010). Remembering positive and negative life events: Associations with future time perspective and functions of autobiographical memory. *Geropsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, *23*(3), 137–147. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000017>
- Lennarz, H. K., Lichtwarck-Aschoff, A., Timmerman, M. E., & Granic, I. (2018). Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents. *Cognition and Emotion*, *32*(3), 651–657. <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1338177>
- Liao, H.-W., & Carstensen, L. L. (2018). Time Horizons and Beyond. *Journal of GerontoPsychology*, *31*, 163–167.
- Lindquist, K. A., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., & Russell, J. A. (2006). Language and the perception of emotion. *Emotion*, *6*(1), 125–138. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.125>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Neri, A. (2013). Conceitos e teorias sobre envelhecimento. *Neuropsicologia do Envelhecimento: uma abordagem multidimensional*, 17–42. http://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_016.pdf
- Neto, F. (1989). Avaliação da Solidão. Em *Psicologia Clínica* (Vol. 2, pp. 65–79).
- Neto, F., & Barros, J. (2001). Solidão em diferentes níveis etários. *Estud. interdiscip. envelhec*, 71–88.
- Pardal, A. (2012). *Regulação das emoções, padrões adaptativos de aprendizagem & satisfação com a vida: Estudo de Tradução e Validação do Regulation of Emotion Questionnaire 2*. <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/23430>
- Park, C. J., & Yoo, S. K. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, *19*(4), 325–335. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12151>
- Przepiorka, A., Jankowski, T., & Sobol, M. (2020). Is future time perspective multidimensional? The Future Time Perspective Scale in a Polish sample. Em *European Journal of Psychological Assessment* (p. No Pagination Specified-No Pagination Specified). Hogrefe Publishing. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000603>
- Przepiorka, A., & Sobol-Kwapinska, M. (2020). People with Positive Time Perspective are More Grateful and Happier: Gratitude Mediates the Relationship Between Time Perspective and Life Satisfaction. *Journal*

of Happiness Studies, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00221-z>

- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58–68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Schmitt, R. E. (2010). Teoria da perspectiva de tempo futuro aplicações preliminares e reflexões voltadas à pesquisa no ensino superior Future time perspective preliminary applications and reflections on research in higher education. *Revista Educação Por Escrito*, 1(1), 5–16.
- Vaz, F. M., Martins, C., & Martins, E. C. (2008). Diferenciação emocional e regulação emocional em adultos portugueses. *Psicologia*, 22(2), 123–135. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v22i2.350>
- Yıldırım, M., Kızılgöçüt, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A., Vural, M. E., Bayram, N. N., & Çinici, M. (2021). Meaning in Life, Religious Coping, and Loneliness During the Coronavirus Health Crisis in Turkey. *Journal of Religion and Health*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01173-7>
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

Anexo

Parecer do Conselho de Ética da Universidade do Minho



Universidade do Minho
Conselho de Ética

Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas

Identificação do documento: CEICSH 062/2020

Relatores: Emanuel Pedro Viana Barbas Albuquerque e Marlene Alexandra Veloso Matos

Título do projeto: Perspetiva de tempo e construção de significado na vida: o papel da diferenciação emocional

Equipa de Investigação: Ana Paula Fernandes Lobo, Mestrado Integrado em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho; Professor Doutor José Ferreira-Alves (orientador), Centro de Investigação em Psicologia (CIPsi), Escola de Psicologia, Universidade do Minho

PARECER

A Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) analisou o processo relativo ao projeto de investigação acima identificado, intitulado Perspetiva de tempo e construção de significado na vida: o papel

da diferenciação emocional.

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

Face ao exposto, a Comissão de Ética para a Investigação em Ciências Sociais e Humanas (CEICSH) nada tem a opor à realização do projeto, emitindo o seu parecer favorável, que foi aprovado por unanimidade pelos seus membros.

Braga, 6 de agosto de 2020.

O Presidente da CEICSH

(Acílio Estanqueiro Rocha)