

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

L'ACCUMULATION DE TRANSITIONS LORS DE L'ÉMERGENCE DE L'ÂGE ADULTE :
PRÉSAGE DE DIFFICULTÉS D'ADAPTATION OU CONTEXTE UNIQUE
D'ÉPANOUISSEMENT?

ESSAI

PRÉSENTÉ

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR

JOËLLE LANCTÔT

JUILLET 2024

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL
Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de cet essai doctoral se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.12-2023). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement no 8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

L'achèvement de cet essai doctoral n'aurait pas pu s'accomplir sans l'aide de plusieurs personnes qui ont été d'une aide significative dans mon parcours. À vous chers collègues, amis et parents, je dédie ces quelques lignes.

À mon directeur François Poulin, merci d'avoir donné une place dans ton équipe à une fille un *brin* extraterrestre à ce monde dans lequel je voulais tant faire partie. Merci d'avoir cru en cette collaboration, malgré les balbutiements maladroits des premières ébauches. Ton constant soutien, à travers toutes ces années, m'aura été précieux. Merci également pour tes généreux mots d'encouragements qui auront donné l'élan nécessaire à l'achèvement de ce manuscrit.

Merci aux collègues et amis du *LEDSEA*. Quelle chance d'avoir effectué cette traversée avec vous! Un merci tout spécial à Roxane et Stéphanie qui m'ont accompagnée dans ce parcours jadis solitaire. Merci d'avoir normalisé mes doutes et d'avoir contribué à rendre les moments arides plus doux. Longue vie à nous, à « Bucky », et à nos *discussions de cas* interminables.

Merci *Statman* (Hugues Leduc), sans qui, à vrai dire, une bonne partie de tout ceci n'aurait pu être possible. Merci pour ta patience et tes interprétations de l'œuvre *Perrussienne*. L'époque où je venais faire des régressions linéaires hiérarchiques dans ton bureau est hélas révolue, mais je garde un souvenir impérissable de nos rencontres. Je suis infiniment reconnaissante pour ton aide.

Merci à mes parents qui m'auront offert l'immense cadeau de ne jamais décourager mes ambitions. Merci de m'avoir tendu une oreille attentive, d'avoir cru en mes idées, d'avoir valorisé mes intérêts, d'avoir ri de mes blagues, d'avoir applaudi...

Merci maman pour ton écoute généreuse et infatigable, ton soutien, ton énergie, ta présence, entre autres, lors de ces innombrables déjeuners et ces 5 millions de réchauds de café, prétextes pour étirer le temps passé ensemble... qui passe si vite. Je t'aime, je ne te le dirai jamais assez.

Papa. J'espère que ces mots, que tu ne liras jamais, pourront te rejoindre d'une quelconque façon. Je ne le sais que depuis peu, mais tu auras été mon phare. Je ne le savais pas encore, mais tu m'avais offert l'incalculable quiétude de se savoir inconditionnellement accueillie. Je n'aurais pu être consciente alors, mais tu allais devenir à jamais mon porte-bonheur. Merci de ton généreux soutien qui a rendu ce

cheminement scolaire infiniment moins ardu. Merci pour la magie, la folie, les lifts, les *blagues-moyennes-bonnes*, les chansons, les histoires, les prises de bec *de bonne guerre*. Elles me manqueront toujours.

Merci ma sœur et mon frère, des adultes maintenant *établis* que j'aime de tout cœur et admire énormément. Merci pour votre présence et votre soutien. Je caresse ce rêve de vivre encore mille et un soupers à vos côtés, dans lesquels nous pourrions bientôt parler d'autres choses que de « quand est-ce que je finis mon doctorat, déjà? ».

Merci Alexandre Boyer, formidable ami m'ayant servi de *plus one* depuis plus de 22 ans. Merci pour ta loyauté, ton humour, ton écoute, ta générosité. L'étalage de ma reconnaissance envers notre amitié pourrait faire l'objet d'un ouvrage tout entier. Merci d'avoir toujours répondu à mes bouteilles à la mer, appels même nocturnes, pour me consoler, philosopher, et rêver le monde avec moi. Merci de m'accorder cette place dans ta vie. Merci de me faire vivre cette amitié dans laquelle on se sent si bien d'être imparfaitement nous, ensemble.

DÉDICACE

À mon Pepsou,
qui nous attend quelque part
d'où on peut entendre la mer
en mangeant des *Pop-Tarts*

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
DÉDICACE.....	iv
LISTE DES FIGURES.....	viii
LISTE DES TABLEAUX.....	ix
RÉSUMÉ	x
CHAPITRE 1 INTRODUCTION GÉNÉRALE.....	11
CHAPITRE 2 CADRE CONCEPTUEL.....	13
2.1 Introduction	13
2.2 L'émergence de l'âge adulte - les caractéristiques de la période.....	13
2.3 Chemins menant à l'âge adulte.....	14
2.3.1 Progression non linéaire de la dépendance à l'autonomie.....	14
2.3.2 Différents profils.....	15
2.4 Défis reliés à l'émergence de l'âge adulte et santé mentale	15
2.5 Les difficultés associées à l'instabilité.....	16
2.6 Liens entre les différentes transitions.....	17
2.7 La recherche sur l'accumulation de transitions	18
2.7.1 L'instabilité transitionnelle.....	18
2.7.2 Le <i>Modèle de Surcharge</i>	18
2.7.3 Les difficultés recensées à ce jour.....	19
2.8 Les bienfaits associés à l'expérimentation	20
2.9 L'instabilité : un processus souhaité?	20
2.10 Les changements et l'épanouissement	22
2.11 L'impact de l'instabilité : deux perspectives antagonistes	23
2.12 Objectifs de l'essai.....	24
CHAPITRE 3	26
3.1 Abstract	27
3.2 Introduction	28
3.3 Adjustment problems associated with instability during emerging adulthood.....	28
3.4 Transitions in social roles and mental health.....	29
3.5 Accumulated number of transitions across domains.....	29
3.6 Transitions as opportunities for change and future development	30

3.7 To better understand the coexistence of the two perspectives.....	30
3.8 The present study.....	31
3.9 Method.....	32
3.9.1 Participants.....	32
3.9.2 Procedures.....	33
3.9.3 Measures.....	33
3.10 Data analysis strategy.....	35
3.11 Results.....	36
3.11.1 Preliminary and descriptive analyses.....	36
3.11.2 Linear and curvilinear effects of cumulative transitions.....	36
3.11.3 Linear and curvilinear effects of transitions in individual life domains.....	40
3.12 Discussion.....	44
3.12.1 Adjustment problems in relation to changes (results confirming H1).....	44
3.12.2 Changes in well-being (results confirming H2).....	46
3.13 Strengths, limitations, and avenues for future research.....	48
3.14 Conclusion.....	49
3.15 References.....	50
CHAPITRE 4 DISCUSSION.....	58
4.1 Interprétations alternatives des résultats de l'étude et autres réflexions.....	58
4.2 Contributions Méthodologiques.....	61
4.3 Contributions théoriques.....	62
4.3.1 Le modèle de Surcharge.....	62
4.3.2 Santé mentale et pathologie : deux dimensions distinctes.....	62
4.4 Pistes de recherches futures.....	63
4.4.1 L'impact de l'accumulation de transitions au-delà de l'émergence de l'âge adulte.....	63
4.4.2 Les caractéristiques personnelles à l'origine d'une exploration plus ou moins accrue.....	63
4.4.3 Les transitions et l'épanouissement.....	64
4.4.4 Implications pour la pratique.....	65
CHAPITRE 5 CONCLUSION.....	69
ANNEXE A INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS.....	70
ANNEXE B INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LA CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL.....	72
ANNEXE C INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LE BIEN-ÊTRE.....	74
ANNEXE D INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS – VARIABLE CONTRÔLE POUR LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS.....	75

ANNEXE E INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS POUR LA CONSOMMATION
PROBLÉMATIQUE D’ALCOOL – VARIABLE CONTRÔLE.....77

ANNEXE F INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS POUR L’ESTIME DE SOI –
VARIABLE CONTRÔLE78

ANNEXE G INSTRUMENT MESURANT LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES –
VARIABLE CONTRÔLE79

BIBLIOGRAPHIE.....81

LISTE DES FIGURES

Figure 3.1 Curvilinear effect of Cumulative transitions from 18 to 25 years on Depression.....	40
Figure 3.2 Curvilinear effect of Changes in residence on Depression.....	44

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 3.1 Means, standard deviations, and correlation matrices between the study variables	38
Tableau 3.2 Multiple regression results for each dependent variable	39
Tableau 3.3 Linear and curvilinear regression T-curves predicting the unique contribution of each individual domain and Depression, Problematic alcohol use, and Well-being	42-43

RÉSUMÉ

L'accumulation de transitions dans les différents domaines de la vie au cours de l'émergence de l'âge adulte semble mener à la fois à des difficultés d'adaptation et à l'épanouissement des individus. Cet essai a pour objectif de faire la lumière sur la coexistence de ces observations antagonistes en examinant les liens (1) entre l'accumulation de transitions dans quatre domaines de vie (i.e., scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel) et les difficultés d'adaptation (symptômes dépressifs et consommation problématique d'alcool) et le bien-être. Les participants (n = 255; 62 % femmes) ont pris part à des évaluations répétées entre 18 et 25 ans. Les résultats des analyses de régression confirment en partie les deux perspectives; l'accumulation de transitions dans les quatre domaines de vie est liée de manière curvilinéaire aux symptômes dépressifs (i.e., peu ou trop de transitions sont associées à davantage de symptômes) et de manière linéaire et positive au bien-être. De plus, certains liens spécifiques sont observés pour les différents domaines de vie. Ces résultats proposent un portrait plus nuancé de l'impact des transitions sur l'adaptation des adultes émergents et mettent en lumière la manière spécifique dont l'exploration sous ou surinvestie des différents domaines de la vie affecte l'adaptation des individus.

Mots clés : Émergence de l'âge adulte, dépression, alcool, changements, transitions, bien-être

CHAPITRE 1

INTRODUCTION GÉNÉRALE

L'émergence de l'âge adulte est une période distincte du développement et regroupe les individus âgés d'environ 18 à 29 ans qui considèrent avoir quitté l'adolescence, mais n'avoir intégré l'âge adulte qu'en partie (Arnett, 2000). Les adultes émergents expérimentent un grand nombre de changements sur le plan scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel, et ce, dans un court laps de temps (Bower & Joyce, 2016). Bien que certains individus semblent naviguer sans trop de difficultés dans l'instabilité typique de l'émergence de l'âge adulte, plusieurs études rapportent des liens entre les changements vécus à cette période et l'augmentation de problèmes d'adaptation (Patrick et al., 2018; Schulenberg & Magg, 2002).

Les adultes émergents constituent une population à risque notamment sur le plan de la symptomatologie dépressive et de la consommation problématique d'alcool (Ferrari et al., 2022; Schulenberg et al., 2017). L'occurrence de ces problématiques pourrait entre autres s'expliquer par l'expérimentation d'une trop grande instabilité suivant les nombreux changements de routes empruntées (Schulenberg & Magg, 2002). En explorant les possibilités qui s'offrent à eux, les adultes émergents expérimentent de multiples mouvements d'entrées et de sorties de nouveaux rôles sociaux qu'ils intègrent et investissent de manière concomitante. À ce jour, peu d'études se sont intéressées à l'impact potentiel de l'accumulation de transitions sur l'adaptation des adultes émergents, alors que ce phénomène fait partie intégrante du portrait expérientiel des individus qui traversent cette période (Cadigan et al., 2021; Patrick et al., 2018).

Par ailleurs, les écrits scientifiques pointent également vers l'existence de retombées positives découlant de l'exploration accrue des différents domaines de la vie lors de l'émergence de l'âge adulte. En effet, il semble que la possibilité d'intégrer et de quitter certains rôles sociaux offre une opportunité inégalée de croissance et de redirection pour les individus qui souhaitent se rapprocher de leurs aspirations et/ou quitter des situations moins satisfaisantes (Eccles & Roeser, 2011; Shulman, 2017). À notre connaissance, aucune étude à ce jour n'a tenté de faire la lumière sur les retombées positives de l'accumulation de changements à l'émergence de l'âge adulte, à savoir, si ce phénomène pourrait constituer une occasion d'épanouissement pour les individus.

Afin de réconcilier les deux propositions voulant que l'instabilité induite par les nombreux changements dans les domaines de vie expérimentés par les adultes émergents puissent tantôt contribuer à l'apparition de difficultés d'adaptation, tantôt être présage d'épanouissement, cet essai doctoral tentera de dresser un portrait plus nuancé de l'impact du phénomène en mettant en concurrence ces deux perspectives

antagonistes. De manière spécifique, nous chercherons à vérifier la nature des liens (curvilinéaires versus linéaires) entre l'accumulation de changements dans les différents domaines de vie les plus touchés par l'instabilité lors de l'émergence de l'âge adulte (i.e., scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel) et les difficultés d'adaptation, ainsi que le bien-être. De plus, nous tenterons de faire la lumière sur les liens entre les différents changements dans les domaines de la vie, considérés cette fois séparément, et l'adaptation des adultes émergents.

CHAPITRE 2

CADRE CONCEPTUEL

2.1 Introduction

Les études qui portent sur des cohortes de jeunes adultes des sociétés industrialisées montrent que la transition vers l'âge adulte s'est considérablement prolongée depuis les récentes décennies (Arnett, 2000; Wood et al., 2018). En effet, les changements socio-économiques dans de nombreux pays ont eu pour conséquence de retarder la prise de rôles communément associés à l'âge adulte. Par exemple, la possibilité de poursuivre des études post-secondaires retarde l'implication dans des rôles traditionnels et marqueurs de la vie adulte. Par rapport aux cohortes précédentes pour lesquelles le passage à l'âge adulte était généralement plus linéaire, les jeunes adultes des dernières décennies sont confrontés à beaucoup plus d'instabilité, notamment au niveau de l'éducation, de l'emploi, des relations amoureuses et du lieu de résidence (Bower, Segrin & Joyce, 2016; Cadigan et al., 2021). Par exemple, selon Statistique Canada, 42,3 % des jeunes adultes âgés entre 20 et 29 ans vivaient toujours chez leurs parents en 2011, comparativement à 26,9 % en 1981. De plus, 54,4 % des naissances enregistrées en 2013 ont été attribuables à des mères âgées de plus de 30 ans, par rapport à 39,6 % en 1993. Ainsi, les jeunes adultes touchés par les changements démographiques, culturels et économiques récents sont plongés dans un contexte développemental unique où la prise de décisions et de rôles relatifs à l'âge adulte sont repoussés et où l'exploration et l'expérimentation sont favorisés (Arnett, 2007; Wood et al., 2018). Pour qualifier la période substantiellement prolongée insérée entre la fin de l'adolescence et l'âge adulte, s'échelonnant approximativement de 18 à 29 ans, Arnett (2000) a proposé le concept d'émergence de l'âge adulte.

2.2 L'émergence de l'âge adulte - les caractéristiques de la période

Cinq dimensions caractérisent de manière spécifique l'expérience vécue par les adultes émergents (Arnett, 2023). Plus qu'à n'importe quel autre moment de la vie, les individus sont plongés dans une période marquée par l'*exploration identitaire*. À travers l'exploration de différents rôles dans les domaines scolaires, professionnels et amoureux, ils développent leur identité et précisent leurs buts (Arnett, 2023). De même, les adultes émergents vivent une période empreinte de *centration sur soi*, où leur attention est typiquement orientée vers eux, ce qui favorise la prise de décisions sans avoir à tenir compte d'autrui (i.e., figure d'autorité, partenaire amoureux stable et/ou enfant) (Arnett, 2023). L'émergence de l'âge adulte est également considérée comme l'âge des *possibilités*, soit une occasion inégalée pour l'individu d'orienter ses choix de manière à devenir l'adulte qu'il souhaite être. L'absence d'engagements majeurs au niveau marital, familial ou professionnel, ainsi que le fait de ne pas avoir à relever d'une quelconque figure

d'autorité, créé un espace où tout est encore possible. En effet, l'éventail de choix des routes s'offrant aux adultes émergents se trouve plus vaste qu'il ne l'a jamais été auparavant et qu'il ne le sera jamais par la suite (Arnett, 2006). En outre, cette période du développement est vécue comme un *entre deux*, où n'étant plus soumis aux contraintes de l'adolescence et n'ayant pas encore à répondre aux obligations associées aux responsabilités de l'âge adulte, les individus déclarent se sentir adultes à certains égards, mais pas à d'autres (Arnett, 2000). Ce phénomène s'explique entre autres par le fait que les adultes émergents considèrent que l'âge adulte établi est défini par trois critères qu'ils atteignent plus typiquement vers la fin de la période, c'est-à-dire, la capacité de prendre leurs propres décisions, d'assumer la responsabilité de leurs actes, et d'atteindre l'indépendance financière (Arnett, 2001). Enfin, l'émergence de l'âge adulte est marquée par l'*instabilité* générée par l'exploration des différentes options qui s'offrent aux individus, ce qui occasionne un nombre considérable de changements en matière d'éducation, de choix professionnels, de relations amoureuses et de lieux de résidence (Arnett, 2006). Les adultes émergents ont le sentiment de devoir être pourvus d'un plan pour leur avenir. Pour la plupart, ce plan devra cependant être révisé à quelques reprises au cours des années subséquentes (Arnett, 2018). Or, dû aux nombreux changements de direction qui s'opèrent dans les différents domaines de la vie, les adultes émergents traversent une période qui peut être particulièrement stimulante, mais aussi exceptionnellement empreinte d'instabilité (Arnett, 2018).

2.3 Chemins menant à l'âge adulte

2.3.1 Progression non linéaire de la dépendance à l'autonomie

Lors du passage à l'âge adulte, les changements sont nombreux et intenses. Les adultes émergents envisagent généralement ces nouveautés de manière favorable puisqu'elles représentent une plus grande liberté, une plus grande autonomie et une plus grande possibilité d'exploration et d'expérimentation. Par contre, le mouvement allant du statut d'adolescent dépendant à celui d'adulte indépendant ne se fait pas de manière linéaire (Patrick et al., 2018; Wood et al., 2018). Par exemple, au Canada, 36 % des étudiants se sont inscrits dans un programme universitaire en 2011, mais seulement 40 % d'entre eux ont obtenu leur diplôme quatre ans plus tard (Statistique Canada, 2019). De plus, Sandberg-Thoma et al., (2015) ont observé que 36 % des adultes émergents ayant quitté le domicile de leurs parents y sont retournés au moins une fois. Ces résultats montrent que les nombreux changements qui s'opèrent lors de l'émergence de l'âge adulte ne se font pas uniquement dans un mouvement allant vers une indépendance et une autonomie accrue. En effet, les multiples changements de rôles peuvent aussi représenter un retour vers des rôles plus dépendants, ce qui semble constituer un phénomène de plus en plus fréquent chez les adultes émergents (Farris, 2016; Patrick et al., 2018).

2.3.2 Différents profils

Dans une étude longitudinale s'étalant sur 24 mois, Hill et Bosick (2017) ont identifié trois profils d'adultes émergents partageant une variation similaire de leur progression respective vers des rôles d'adultes. Le profil des *indépendants précoces* (51 %) était composé des participants les plus susceptibles d'avoir progressé dans le domaine des relations amoureuses et les moins susceptibles de vivre encore chez leurs parents. Le deuxième profil, celui des *célibataires axés sur la réussite* (32 %), comprenait les participants qui semblaient prioriser les objectifs de réussite dans le domaine de l'éducation et du travail. Finalement, le profil le plus problématique, les *expérimentateurs* (17 %), regroupait les participants qui démontraient une faible progression vers des rôles indépendants. Les adultes émergents de ce groupe étaient plus enclins à vivre des changements sur le plan amoureux, à quitter l'école sans avoir obtenu de diplôme, à ne pas avoir un emploi stable et à être impliqués dans un comportement criminel, comparativement aux deux autres groupes qui progressaient de manière plus nette vers la prise de rôles indépendants. Les auteurs mentionnent que même si l'exploration et l'expérimentation de certains rôles peuvent favoriser un développement sain, l'absence de toute progression au cours des premières années de la vie adulte peut être révélatrice d'apathie, d'incertitude et d'instabilité continue jusqu'à l'âge adulte.

2.4 Défis reliés à l'émergence de l'âge adulte et santé mentale

Les trois profils obtenus par Hill et Bosick (2017) et décrits précédemment illustrent la variabilité qui caractérise les multiples routes qu'empruntent les individus pour se rendre à l'âge adulte. Les adultes émergents font donc face à une abondance d'options en ce qui a trait à leur cheminement et à la planification de leur avenir (Duangpatra, Bradley & Glendon, 2009, Wood et al., 2018). Si certains individus possèdent les ressources nécessaires afin de naviguer aisément à travers le champ des possibles (Schwartz et al., 2005), il semble ne pas en être de même pour tous. En effet, il peut être déroutant pour un certain nombre d'adultes émergents d'expérimenter plusieurs changements de parcours scolaire, de profession, de partenaire amoureux et/ou de lieu de résidence (Arnett, 2006), ce qui peut susciter chez eux des sentiments de détresse et des problèmes d'adaptation (Bower & Segrin, 2017; Schulenberg et al., 2005).

La santé psychologique des adultes émergents demeure une préoccupation importante (Esmaealzadeh et al., 2018; Jun et al., 2019). La présence de détresse affective (Haydon, 2015) et l'augmentation de la prévalence de nombreuses psychopathologies (Ferrari et al., 2022; Schulenberg & Zarrett, 2006) font partie intégrante du portrait expérientiel de l'émergence de l'âge adulte. Au Québec, les individus âgés de 20 à 24 ans rapportent les plus hauts niveaux de stress vécu au quotidien (Institut de la Statistique du Québec, 2020). De plus, selon une revue de la littérature portant sur les études épidémiologiques

(SAMHSA, 2020), bien que l'âge d'apparition de nombreux troubles de santé mentale se situe le plus souvent à l'adolescence, la prévalence sur 12 mois de toute affection psychologique est de plus de 40 % chez les 18 à 29 ans, ce qui surpasse la prévalence observée à l'intérieur des autres groupes d'âge. De manière spécifique, les individus qui s'adaptent plus difficilement durant cette période rapportent des symptômes dépressifs et anxieux élevés, ainsi que des troubles liés à la consommation de psychotropes (Baggio et al., 2017; Ferrari et al., 2022). En effet, il semble que les 20 à 29 ans sont considérés comme le groupe d'âge le plus susceptible de faire usage d'alcool de manière excessive (Institut de la Statistique du Québec, 2020). Par ailleurs, la consommation de psychotropes chez les adultes émergents représente une préoccupation majeure de santé publique puisque les 18 à 25 ans sont considérés comme le groupe d'âge le plus à risque de souffrir de troubles reliés à la consommation (Boak et al., 2015; Schulenberg et al., 2018).

2.5 Les difficultés associées à l'instabilité

La transition vers l'âge adulte constitue une étape de la vie particulièrement chaotique étant donné l'instabilité induite par l'exploration des différentes options qui s'offrent aux individus. De nombreuses études ont montré que plusieurs adultes émergents ont peine à faire face à cette instabilité qui, selon Arnett (2012), serait susceptible d'être à l'origine des difficultés d'adaptation éprouvées. Entre autres, des études ont identifié des associations entre l'instabilité et une baisse du niveau de l'estime de soi (Skullborstad et al., 2016) et du bien-être (Baggio et al., 2017), de même qu'une augmentation d'abus de psychotropes (Smith et al., 2014) et de la symptomatologie dépressive et anxieuse (Lanctôt & Poulin, 2018; Luyckx et al., 2011).

De manière spécifique, des études ont montré que l'instabilité reliée au déménagement hors du domicile parental et à la vie en collocation serait associée à une augmentation momentanée de la consommation de psychotropes (Li et al., 2010; Simons-Morton et al., 2016). À cet effet, il s'avère que l'instabilité liée au changement de résidence est souvent accompagnée d'une baisse du soutien social (Arnett, 2012). Le fait de quitter le foyer familial peut amener une distance entre les individus et leur famille, ce qui, d'une part, contribue au sentiment de solitude et, d'autre part, peut générer l'opportunité de s'engager dans des comportements à risque tels que la consommation de drogues et l'abus d'alcool (Lewis, 2006). Par ailleurs, les individus qui rapportent une consommation problématique d'alcool peuvent être plus susceptibles de retourner vivre au domicile familial (Sandberg-Thoma et al., 2015), d'abandonner leurs études, de perdre leur emploi, et de déménager en raison de conflits liés à la consommation (Bamberger et al., 2018; Fazzino et al., 2017).

L'abus d'alcool, définie par L'Institut National sur l'Abus d'Alcool et l'Alcoolisme (NIAAA; 2004) comme quatre consommations ou plus pour les femmes et cinq ou plus pour les hommes lors d'un même épisode de consommation, peut être encouragé par la volonté d'adhérer à de nouvelles normes sociales lors d'une entrée dans un nouveau groupe. Par exemple, la fin des études et l'entrée au collège (Aseltine & Gore 2005; Riordan et al., 2015), ainsi que les changements d'emplois sont des facteurs qui peuvent conduire à l'augmentation de la consommation d'alcool pendant l'émergence de l'âge adulte (Lee et al., 2018; Patrick et al., 2018).

Sur le plan des relations amoureuses, les ruptures seraient liées à une augmentation des symptômes dépressifs (Acolin et al., 2023; Salvator et al., 2014). De manière générale, l'instabilité entraînée par les changements de partenaires amoureux serait en outre liée à une baisse de l'état de santé général (Adam et al., 2011), ainsi qu'à une augmentation de la consommation problématique d'alcool (Fleming et al., 2018; Salvatore et al., 2014).

Les retombées nuisibles de l'instabilité sur le bien-être des adultes émergents peuvent s'expliquer entre autres parce que les transitions amènent les individus à faire face à de nouvelles situations pour lesquelles ils ont peu d'expérience et constituent une source de stress (American College Health Association 2014; Melchior et al., 2007). Par exemple, le fait de quitter la maison familiale, de devoir s'adapter à un nouveau colocataire, à une nouvelle routine académique, ou encore, d'apprendre la procédure d'un nouvel emploi, constituent des défis développementaux qui s'accompagnent d'un niveau élevé d'incertitude (Segrin & Bower, 2019). Ainsi, lorsqu'elles sont fréquentes, les transitions peuvent dépasser les capacités d'adaptation de certains individus et entraîner des problèmes de santé mentale (Segrin, Pavlich & McNelis, 2017).

2.6 Liens entre les différentes transitions

Les transitions tendent à se produire en cascade; un changement dans un domaine en entraîne un second dans un autre domaine (Stone, Berrington & Falkingham, 2014). Par exemple, l'abandon des études peut mener à la fin d'une cohabitation et un retour au domicile familial. Cette chaîne de transitions, lorsqu'elle se produit sur une durée limitée, pourrait être à l'origine de difficultés psychologiques chez les adultes émergents. Staff et al., (2010) ont observé que lorsque les difficultés s'accumulent au fil du temps, elles se généralisent dans d'autres domaines de la vie et maintiennent l'individu dans des difficultés continues et croissantes. Hill et Bosick (2017) avancent que les changements de rôles sont interdépendants dans les domaines de la vie de sorte que la régression (passer de rôles indépendants à des rôles plus dépendants) peut affecter plus d'une sphère de la vie. De même, si la stabilité est généralisée dans différents domaines

tels que le fait de rester dans une cohabitation avec un partenaire amoureux stable, cet état de stabilité est susceptible de se généraliser aux autres domaines.

2.7 La recherche sur l'accumulation de transitions

2.7.1 L'instabilité transitionnelle

Bien qu'il soit normatif de vivre un certain nombre de transitions lors de l'émergence de l'âge adulte, les individus peuvent éprouver de l'incertitude et un sentiment de chaos face à l'accumulation de ces transitions (Silva, 2012). Selon Hill et Bosick (2017), les individus peuvent vivre des sentiments d'instabilité lors de transitions ou de changements de rôles, surtout si ces changements touchent plusieurs domaines de la vie, et ce, dans un laps de temps relativement court. La plupart des études qui ont porté sur l'impact des changements de vie sur l'adaptation des adultes émergents se sont principalement concentrées sur l'endossement de rôles communément endossés dans le passage vers l'âge adulte (i.e., le fait de se marier, d'intégrer un nouvel emploi, d'entrer à l'université etc.; Cadigan et al., 2021). Si les changements dans les différents domaines de la vie dans la période 18-25 sont nombreux et vécus de manière concomitante, peu d'études à ce jour ont tenté de faire la lumière sur l'impact du phénomène pourtant communément expérimenté par les individus qui traversent cette période.

Le terme *instabilité transitionnelle* a été mis de l'avant afin de qualifier l'accumulation des changements et des incertitudes liées au parcours scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel lors de l'émergence de l'âge adulte (Bower & Segrin, 2017; Bower, Segrin & Joyce, 2016; Segrin, Pavlich & McNelis, 2017). À travers le concept d'instabilité transitionnelle, Bower et Segrin (2017) proposent de s'intéresser non seulement aux transitions développementales normatives (i.e., mouvements plus linéaires suggérant l'endossement de rôles plus indépendants), mais aussi aux changements plus atypiques (i.e., nombreux mouvements d'aller-retours entre les différentes rôles explorés) qui peuvent signaler ou générer des difficultés d'adaptions chez les adultes émergents. Selon ces auteurs, les individus qui subissent de l'instabilité transitionnelle sont sujets à vivre des difficultés, en particulier lorsque cette instabilité atteint des niveaux élevés.

2.7.2 Le Modèle de Surcharge

Dans un même ordre d'idée, Schulenberg et Magg (2002) ont proposé le *Modèle de Surcharge* afin de mettre en relation le niveau de stress occasionné par les défis transitionnels multiples expérimentés par les adultes émergents et l'accroissement observé dans la prévalence de difficultés d'adaptation. De manière spécifique, le *Modèle de Surcharge* propose que l'accumulation de changements induite par l'exploration

de nombreux rôles sociaux survenant lors de cette période pourrait *surcharger* les capacités adaptatives des individus qui, cherchant à pallier une décroissance de leur bien-être et d'importants niveaux de stress, pourraient faire usage de mécanismes de *coping* inadaptés et dommageables (Patrick et al., 2018; Schulenberg & Magg, 2002). Par exemple, les individus qui peineraient à faire face à un nombre élevé de défis transitoires concomitants pour lesquels ils ne se sont pas entièrement disposés (Burton, 2007) seraient en proie à se tourner vers la consommation d'alcool et de drogue afin de tenter de réguler les sentiments d'accablancements induits par le stress (Arnett, 2005; Patrick et al., 2018). Schulenberg et Magg (2002) mentionnent l'importance d'endosser une vision plus holistique du phénomène de l'accumulation des transitions chez les adultes émergents, en considérant la manière dont les différents changements s'agglutinent dans le temps et l'espace, sachant que lorsqu'ils sont nombreux et rapprochés, ils peuvent conduire à l'accroissement de difficultés de santé mentale et de consommation (Bower & Segrin, 2017; Patrick et al., 2018).

2.7.3 Les difficultés recensées à ce jour

Conformément au modèle de *Surcharge* et au concept d'*instabilité transitionnelle*, quelques rares études longitudinales ont examiné l'impact de l'instabilité vécue au fil du temps sur l'adaptation des adultes émergents. Segrin, Pavlich et Mcnelis (2017) ont observé une augmentation des indicateurs de détresse (i.e., solitude, stress, problèmes liés à la consommation d'alcool et de médicaments) en fonction de la fréquence et de la variété des transitions rapportées au cours d'une année. De même, les changements survenant au cours d'une même année aux plans de la santé, du lieu de résidence, des finances et des domaines professionnels, scolaires et amoureux, étaient associés à une augmentation de la détresse psychologique (Bower & Segrin, 2017) et des comportements visant la recherche de sensation forte (i.e., consommation d'alcool accrue et comportements sexuels à risque plus fréquents; Bower, Segrin & Joyce, 2016). Utilisant un devis permettant l'examen mensuel de l'accumulation de changements, des chercheurs ont recensé les liens entre le nombre de transitions rapportées après deux ans et une augmentation de la consommation de psychotropes, de l'anxiété et des conséquences liées à la consommation d'alcool (Cadigan et al., 2021; Patrick et al., 2020). Selon Patrick et al., (2020), il semble que si une majorité d'adultes émergents arrivent à s'adapter à l'instabilité typique de la période, il pourrait exister un certain seuil à partir duquel un trop grand nombre de changements conduiraient à des conséquences plus marquées sur la santé mentale et la consommation d'alcool des adultes émergents.

À ce jour, peu d'études ont porté sur l'impact des multiples changements expérimentés durant cette période sur l'adaptation des adultes émergents. Étant donné que l'émergence de l'âge adulte est une période particulièrement marquée par la prévalence de symptômes dépressifs et de consommation

problématique d'alcool, il est impératif de mieux comprendre comment les nombreux mouvements d'entrées et de sorties des différents rôles explorés affectent la santé psychologique des individus touchés par cette réalité.

2.8 Les bienfaits associés à l'expérimentation

Dans un autre ordre d'idée, plusieurs auteurs défendent plutôt les attributs positifs qu'offrent les remous expérimentés lors de l'émergence de l'âge adulte. Force est d'admettre que l'investigation des côtés sombres de l'émergence de l'âge adulte, fréquemment priorisée dans les écrits scientifiques, ne semble pas refléter avec justesse le portrait expérientiel de la période dans sa globalité. En effet, les résultats de plusieurs études indiquent que l'émergence de l'âge adulte offre plutôt une perspective unique de développement positif pour une majorité d'individus (Nelson & Padilla-Walker, 2013; Nelson et al., 2015). Notamment, il semble que plusieurs adultes émergents voient une augmentation de leur bien-être lors de la période (Galambos, Barker & Rahn, 2006; Messersmith & Schulenberg, 2010) et considèrent traverser une ère plaisante et excitante qui leur procurerait un grand sentiment de liberté (Arnett, 2023). Selon Arnett, les adultes émergents envisagent d'ailleurs avec optimisme leur chance de réussite dans la vie, optimisme qui constituerait une force psychologique permettant de naviguer les incertitudes inhérentes à la période.

Ainsi, bien que l'instabilité due aux nombreux changements dans différents domaines puisse générer son lot de difficultés, elle serait également présage d'un avenir prometteur (Arnett, 2018). Entre autres, le contexte d'exploration facilité par les multiples routes offertes fournirait une occasion sans précédent de se rapprocher de l'identité souhaitée, de préciser l'orientation de la vie future et de s'y engager progressivement. Masten et al., (2006) considèrent d'ailleurs que l'exploration accrue typique de la période constituerait une opportunité pour les individus d'entreprendre des changements positifs afin de modifier leur trajectoire de vie. En effet, pour les adultes émergents issus de milieux familiaux précaires ou mésadaptés, ainsi que ceux pour qui l'adolescence aurait constitué une expérience périlleuse, les possibilités de redirection multiples sont susceptibles d'offrir une occasion de changement drastique du parcours de vie. Pour ces individus, les chances de se remobiliser vers un but ou une aspiration donnée se voient ainsi maximisées (Arnett, 2015).

2.9 L'instabilité : un processus souhaité?

Certains auteurs stipulent que le fait d'expérimenter de l'instabilité à l'émergence de l'âge adulte pourrait avoir des implications développementales positives chez les individus. Shulman et al., (2017) suggèrent qu'une route plus longue vers l'enracinement dans la vie adulte peut être synonyme de réorganisation

temporaire plutôt que de confusion. Selon Mayes (2001), le désordre et l'instabilité sont souvent perçus comme une régression ou une menace. Pourtant, l'ordre et le désordre seraient des pôles jumeaux essentiels à tous processus développementaux. Utilisant la théorie des systèmes dynamiques afin de comprendre le développement, Mayes (2001) propose que tous processus développementaux, bien qu'ils semblent progresser de manière linéaire et organisée vers l'acquisition de capacités accrues, sont en réalité tout autant composés d'instabilité et de turbulence, ne menant pas nécessairement à la croissance, du moins, pas avant l'achèvement de la réorganisation de nouvelles structures.

De manière spécifique, la théorie des systèmes dynamiques stipule que tous systèmes complexes se transforment incessamment au fil du temps, de manière à intégrer progressivement de nouvelles structures, ou informations. Ainsi, le développement menant à l'apprentissage de comportements adaptatifs est considéré comme un processus qui implique chaque fois une réorganisation des systèmes dans le but d'intégrer de nouvelles informations. Le point de départ du changement prendrait alors racine dans le déséquilibre; le désordre et la variabilité étant à la source même de la réorganisation de l'information. Selon Mayes (2001), ce qui peut sembler à première vue comme dysfonctionnel et chaotique ferait plutôt parti d'un processus souhaitable et normatif permettant l'émergence d'apprentissages de comportements adaptatifs (Knight, 2011). Selon cette perspective, c'est aussi à travers des nombreux mouvements d'aller-retours que les adultes émergents intègrent peu à peu de nouvelles expériences et informations qui donneront lieu à une réorganisation des structures existantes. Ultimement, ce processus favorisera l'émergence de comportements adaptatifs facilitant l'adaptation à une réalité changeante.

En ce sens, il semble que les adultes émergents puissent tirer parti des nombreuses bifurcations qui parsèment la route menant à la trentaine (Shulman, 2017). Selon Te Riele (2004), le caractère réversible et impermanent de l'atteinte des marqueurs communément associés à l'âge adulte implique qu'il n'y ait pas, à proprement dit, d'arrivée nette et délimitée dans l'âge adulte; les individus poursuivent une trajectoire non linéaire qui s'inscrit dans un *présent* qui ne comporte pas de ligne d'arrivée (Te Riele, 2004). De manière spécifique, Te Riele soutient que les changements scolaires, bien que considérés par les institutions comme des échecs, peuvent être bénéfiques pour les individus qui trouvent à la suite de ce départ, un travail plus ajusté à leur potentiel. De même, ces adultes émergents pourraient aussi être amenés à fonder leur famille et à gagner une indépendance financière plus rapidement. De cette façon, si, pour certains étudiants, le virage entrepris dans le cadre de leur étude peut être subi péniblement, d'autres pourront vivre ce changement comme une expérience de vie riche et épanouissante (Te Riele, 2004).

Par ailleurs, le fait d'entreprendre des changements dans un domaine de vie peut être motivé par la volonté de quitter un environnement peu sécuritaire ou gratifiant, ou alors, par le désir de se rapprocher de ses envies, intérêts et ambitions. De ce fait, lorsque les changements poussent les individus à se rapprocher d'environnements plus nourrissants et/ou à quitter des situations aliénantes et désagréables, ils peuvent constituer un ajustement souhaitable (Eccles & Roeser, 2011).

Ainsi, les changements de routes peuvent être bénéfiques pour certains individus, particulièrement lorsqu'il s'agit de naviguer les échecs ou les difficultés difficilement surmontables. À cet effet, la théorie de la régulation développementale de Heckhausen (Heckhausen, 1999; Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010) stipule qu'un parcours adaptif dans la poursuite d'un objectif donné implique la recherche d'un équilibre entre le maintien de l'effort et la capacité d'envisager le renoncement en cas d'adversité. Ainsi, les individus peuvent tirer avantage du fait de renoncer à une route initiale infructueuse afin de se mobiliser vers une route alternative plus ajustée. Selon Heckhausen (1999), lorsque les défis sont difficilement surmontables, l'acharnement dans le maintien d'un but peut devenir une source de stress importante. Inversement, l'aptitude à remettre en question un objectif initial peut être signe de maîtrise de soi et constituerait une force adaptative menant au bien-être (Heckhausen, Wrosch & Schulz, 2010).

2.10 Les changements et l'épanouissement

Les études recensées ci-haut dépeignent l'émergence de l'âge adulte comme une période dont l'instabilité typique pourrait être présage d'épanouissement. Pourtant, à notre connaissance, aucune étude à ce jour ne s'est intéressée aux liens positifs potentiels entre l'accumulation de changements et la santé mentale des adultes émergents. En ce sens, il serait pertinent de chercher à mieux comprendre comment ce phénomène pourrait contribuer au développement positif des adultes émergents.

La santé mentale est de plus en plus considérée comme un état allant au-delà de l'absence de psychopathologie (OMS, 2018). D'un côté, la dimension pathologique implique dans quelle mesure un trouble est présent, et de l'autre, le bien-être suppose qu'un individu fasse l'expérience de sentiment positif dans sa vie (Keyes, 2002). L'Organisation Mondiale de la Santé définit plus récemment la santé mentale positive comme l'atteinte d'une condition qui se situe au-delà de l'absence de pathologie, reflétant aussi la présence d'un état global de bien-être psychologique, physique et social. Bien que l'importance de la santé mentale positive soit reconnue et que l'intérêt pour cette dimension de la santé mentale connaisse un important essor, il n'existe toujours pas de consensus sur la définition ou même la dénomination de ce concept (Julien & Bordeleau, 2021; Oades & Mossman, 2017). Certains ouvrages font mention de termes tels que « bien-être », « santé mentale florissante » ou « épanouissement » (Agence de

la Santé Publique du Canada, 2016; Hupert & So, 2013). Par exemple, Diener et al. (2009) utilisent la nomenclature « bien-être subjectif » pour décrire l'évaluation générale subjective qu'une personne fait de sa vie (Diener et al., 2009; Michaelson et al., 2009). Malgré l'absence de consensus terminologique, l'ensemble des définitions proposées par les auteurs font souvent référence à deux dimensions distinctes caractérisant le bien-être. D'un côté, le bien-être hédoniste met l'accent sur le bonheur que procure les expériences agréables et la recherche du plaisir immédiat (Diener & Chan, 2011; Keyes, Schmotkin & Ryff, 2002). De l'autre, la perspective eudémonique fait appel au bien-être qu'occasionne la réalisation d'objectifs personnels et le fait de donner un sens à sa vie. Ainsi, un individu est considéré comme épanoui lorsqu'il rapporte des niveaux élevés de bonheur hédonique et eudémonique (Deci & Ryan, 2008; Ryff & Keyes, 1995). Il est à noter que la santé mentale florissante, ou l'épanouissement, a été associée à une réduction du risque suicidaire (Ryan, Huta & Decil, 2013), à une plus grande espérance de vie (Hone et al., 2014; Russell-Bennett et al., 2020) et à une diminution de symptômes dépressifs et anxieux (Hupper, 2013; Keyes, 2002). De plus, il semble que les jeunes adultes qui expérimentent un plus haut niveau d'épanouissement présentent une meilleure réussite scolaire et moins de comportements à risques (i.e., consommation de drogues, relations sexuelles non protégées et conduite imprudente; Sofija et al., 2020).

En sommes, l'absence d'épanouissement tout comme la présence de psychopathologie semblent avoir des implications non négligeables sur le mode de vie adopté par les individus. À ce jour, les écrits scientifiques qui portent sur l'émergence de l'âge adulte se sont principalement intéressés à la dimension pathologique plutôt que sur les aspects qui favorisent l'adaptation des individus qui traversent la période. Or, il est tout aussi primordial de mieux comprendre et de promouvoir ce qui facilite l'épanouissement des individus afin de générer un maximum d'avantages pour leur développement et leur contribution à la société (Keyes, 2002; OMS, 2018).

2.11 L'impact de l'instabilité : deux perspectives antagonistes

L'émergence de l'âge adulte est la période la plus instable de la vie (Arnett, 2005) et il semble que certains individus puissent se sentir dépassés par le niveau d'instabilité qu'ils expérimentent. De la même façon, certains adultes émergents semblent bénéficier du contexte d'exploration accrue afin d'optimiser leur développement. Ainsi, les nombreux mouvements d'entrées et de sorties des différents rôles explorés par les adultes émergents doivent-ils être considérés comme des signes d'une réorganisation saine qui rapproche un individu de ses buts, ou alors, comme des signes d'une exploration confuse et infructueuse ?

La recherche sur l'accumulation de transitions peut être utile afin de mieux comprendre l'impact de l'exploration des rôles sociaux sur l'adaptation des adultes émergents. À ce jour, les travaux basés sur le concept d'instabilité transitionnelle (Bower & Segrin, 2017; Bower, Segrin & Joyce, 2016; Segrin, Pavlich & McNelis, 2017) et sur le Modèle de surcharge (Cadigan et al., 2021; Patrick et al., 2020) se sont exclusivement concentrés sur les retombées négatives de l'instabilité, mais ne nous permettent pas de connaître la contribution potentiellement positive des changements expérimentés par les individus. Beaucoup reste à faire afin de mieux comprendre comment l'accumulation de changements affecte le parcours des adultes émergents, notamment afin de clarifier si l'expérimentation de nombreux mouvements d'aller-retours entre divers rôles sociaux peut être signe d'un réajustement bénéfique pour l'adulte en devenir, ou plutôt, comme un signe d'exploration désordonnée et infructueuse.

2.12 Objectifs de l'essai

Cet essai s'intéresse aux liens entre l'accumulation de transitions vécue au cours de l'émergence de l'âge adulte dans les quatre domaines de vie plus typiquement touchés par l'instabilité (i.e., scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel) et les symptômes dépressifs, la consommation problématique d'alcool, ainsi que le bien-être. L'objectif principal consiste à vérifier si l'accumulation de transitions dans les quatre domaines de vie est associée de manière linéaire ou curvilinéaire aux difficultés d'adaptation (symptômes dépressifs et consommation problématique d'alcool) et au bien-être rapporté à 25 ans. Un objectif secondaire exploratoire consiste à examiner ces mêmes liens, mais cette fois-ci en analysant les transitions vécues dans chaque domaine de vie séparément. Cet objectif vise à déterminer la contribution unique des différents domaines de vie sur les difficultés d'adaptation et le bien-être.

Même si l'émergence de l'âge adulte est désormais située entre 18 à 29 ans (Nelson, 2021), l'expérience développementale au cœur de la période 18-25 serait qualitativement très différente de la seconde moitié de la vingtaine (i.e., exploration versus engagements identitaires; Nelson, 2021). En ce sens et conformément à la théorie originellement proposée par Arnett (2000), cet essai doctoral couvrira la période allant de 18 à 25 ans.

Le passage à l'âge adulte s'accompagne d'un niveau accru d'exploration dans les différents domaines de la vie et d'une augmentation de la prévalence de l'apparition de symptômes dépressifs et de la consommation problématique d'alcool. Les retombées d'une expérimentation plus ou moins accrue des différents rôles associés à l'âge adulte auraient le potentiel de conduire à la fois aux problématiques fréquemment observées chez les adultes émergents, et à la fois, à leur épanouissement. Ainsi, il devient

essentiel d'obtenir un portrait plus juste et nuancé sur la manière dont le phénomène de l'accumulation de transitions affecte l'adaptation des adultes émergents.

Ces questions de recherche ont été examinées auprès de 255 participants (62 % femmes) qui ont répondu annuellement de 18 à 25 ans à des questionnaires portant sur les quatre domaines de vie ciblés dans cette étude (i.e., scolaire, professionnel, amoureux et résidentiel). Ces informations ont permis de calculer le nombre de changements rapporté dans chacun des domaines de vie et l'accumulation de transitions a été opérationnalisée à l'aide d'un score cumulatif incluant l'ensemble des transitions vécues dans les quatre domaines de vie. Ces participants ont également complétés au début et à la fin de cette période des questionnaires portant sur les symptômes dépressifs, la consommation problématique d'alcool, ainsi que le bien-être.

Ce travail de recherche a fait l'objet d'un article scientifique publié dans la revue *Emerging Adulthood* et est présenté au chapitre suivant.

CHAPITRE 3

ARTICLE: CUMULATIVE TRANSITIONS IN EMERGING ADULthood: PORTENTS OF
ADJUSTEMENT PROBLEMS OR A WINDOW FOR OPPORTUNITIES?

Joelle Lanctôt & François Poulin

Université du Québec à Montréal

Publié en février 2024 dans la revue *Emerging Adulthood*

doi: 10.1177/21676968241234951

3.1 Abstract

Cumulative transitions in diverse life domains during emerging adulthood appear to promote both problems and fulfillment. This study aimed to shed light on the coexistence of these contradictory observations by examining the associations between cumulative transitions in four life domains (education, work, romantic, and residential) and adjustment problems (depressive symptoms and problematic alcohol use) and well-being. Participants (n = 255; 62% women) were assessed annually between ages 18 to 25. Results of regression analyses partially confirmed both perspectives: cumulative transitions in the four life domains combined were curvilinearly associated with depressive symptoms (i.e., too few and too many transitions were associated with higher symptoms) and linearly and positively associated with well-being. Domain-specific effects were also observed. These results paint a more nuanced picture of how transitions are associated with adjustment in emerging adults, revealing how under- and over-exploration of the life domains predict individual adjustment.

Key words: emerging adulthood, depression, alcohol, change, transition, well-being

3.2 Introduction

The transition to adulthood is a period marked with instability as emerging adults navigate numerous social role transitions associated with the education, work, romantic, and residential domains (Osgood et al., 2005). On the one hand, continuous changes appear detrimental for some individuals Luyckx et al., 2011; Schulenberg et al., 2005). On the other hand, the literature reports life transitions may have several beneficial effects (Shulman, 2017). Thus, the turbulent whirlwinds that propel the journey to adulthood appear to have contradictory effects on mental health and well-being. This longitudinal study attempts to resolve this conflict by examining how cumulative transitions in diverse life domains during emerging adulthood are associated with well-being and with two frequently observed issues during this period: depressive symptoms and problematic alcohol use.

3.3 Adjustment problems associated with instability during emerging adulthood

In industrialized countries affected by recent socio-economic changes, 18-to 25-year-olds are immersed in a unique developmental context, where decision-making and role-taking related to adulthood are postponed, and exploration and experimentation are favoured (Arnett, 2000; Wood et al., 2018). As a result, emerging adults are likely to experience multiple transitions resulting from movements in and out of different social roles associated with education, work, romantic relationships, and residential status (Patrick et al., 2018; 2020). Although some emerging adults have all the resources they need to find their path through the twists and turns, others seem susceptible to experiencing difficulties adjusting to the instability that typifies this period (Baggio et al., 2017; Schulenberg et al., 2005).

Emerging adulthood is the developmental period marked with the highest prevalence of various mental health disorders (SAMSHA, 2020), among which are the onset of depressive symptoms and problematic alcohol use of significant concern (Esmaealzadeh et al., 2018; Jun et al., 2019). Depressive symptoms can lead to the development of mood disorders, as well as suicidal ideation (Hill et al., 2014). In addition, problematic alcohol use is likely to lead to an increase in risky behaviour, a reduction in well-being, and compromise socio-professional success (Bamberger et al., 2018). From among the many factors (i.e., genetic, psychosocial, environmental) that could contribute to these difficulties in emerging adulthood (Thapar et al., 2020), this study proposes that particular attention be paid to the instability experienced as a result of the many changes in the different life domains (Mushquash et al., 2013).

3.4 Transitions in social roles and mental health

Since transitions lead emerging adults to face new situations for which they have little experience (Melchior et al., 2007), they are a source of stress and can lead to difficulties related to alcohol use and depressive symptomatology (American College Health Association 2014). The *Overload Model* developed by Schulenberg and Maggs (2002) suggests that if their adaptive capacities are overloaded, emerging adults may experience decreased well-being and resort to alcohol use to compensate for the stress that accompanies the occurrence of too many simultaneous transitions (Kuntsche et al., 2005; Patrick et al., 2018).

Although emerging adults may simultaneously experience many changes of trajectory across different life domains, studies to date have mainly focused on indicators of a sanctioned static social role (i.e., being married, being a university student) occurring within the same domain (Patrick et al., 2018). For example, entering college and leaving school are linked to an increase in problem drinking (Riordan et al., 2015). Moreover, multiple job changes are associated with greater alcohol use (Patrick et al., 2018), while joblessness is linked to an increase in depressive symptoms (Mossakowski, 2009). In terms of romantic relationships, romantic stability is associated with a reduction in alcohol use and mental health problems (Bachman et al., 2014), whereas casual dating and the beginning and end of relationships are associated with an increase in alcohol use and depressive symptoms (Salvator et al., 2014). Finally, regarding residential status, a substantial increase in alcohol use is linked to moving out of the family home and living in shared accommodation (Bachman et al., 2013).

3.5 Accumulated number of transitions across domains

To this day, few longitudinal studies have examined the impact of instability experienced over long periods on emerging adults' adjustment. The results indicate that the frequency of transitions in multiple domains is linked to an increase in psychological distress (Segrin et al., 2017) and drug and alcohol use (Cadigan et al., 2021; Patrick et al., 2020). According to Patrick et al. (2020), it seems that while the majority of emerging adults manage to adapt to the instability typical of this period, a certain threshold may exist where too many changes lead to more marked consequences for mental health and alcohol use.

The studies referred to above help us gain a better understanding of how the instability caused by the many changes in emerging adults' lives affect their mental health. However, these studies have used time frames of one to two years at most, making it impossible to ascertain the long-term impact of greater or lesser degrees of instability experienced up to the mid-twenties. As emerging adults generally do not become entrenched in the roles and statuses associated with adulthood (i.e., completion of education, the

start of a professional career, stabilization of romantic relationships, parenthood, etc.) until their mid-twenties (Tanner & Arnett, 2016), it would be worthwhile to get a better picture of how the instability typically experienced between the ages of 18 and 25 is associated with their trajectory.

3.6 Transitions as opportunities for change and future development

Nonetheless, some studies indicate that emerging adulthood represents a unique window for positive development, at least for most individuals (Padilla-Walker & Nelson, 2017). Exploring roles and lifestyles can facilitate the passage to adulthood by fostering optimal identity development and setting specific life goals (Arnett, 2023). In addition, the abundance of lifestyle choices provides opportunities for redirecting future plans (Arnett, 2015), which could provide the freedom to depart from a path fraught with difficulties and embark on a more positive direction (Magolda & Taylor, 2014).

Therefore, the role fluctuations associated with the progress toward adulthood may not be a sign of confusion or aimlessness (Shulman, 2017). For instance, some emerging adults decide to rethink their career choices after entering a profession that is out of tune with their aspirations. Similarly, explorations of romantic relationships may encourage individuals to leave a relationship that has become dysfunctional (Shulman & Connolly, 2013).

Emerging adults also experience transitions when they let go of goals that turn out to be unrealistic. Dropping one's plans and rethinking one's direction can be considered more adaptive than the stubborn pursuit of an original goal (Shulman, 2017). Thus, disengaging from an unattainable goal to pursue alternatives is a strategy to improve well-being and promote mastery development (Heckhausen et al., 2010). Conversely, persistence can increase stress in the case of failures or ongoing problems (Wrosch et al., 2013).

3.7 To better understand the coexistence of the two perspectives

The above-cited studies support two seemingly contradictory perspectives: instability has both positive and negative effects on the development of emerging adults. One possible avenue to reconcile these two perspectives is to consider the associations between transitions and adjustment in emerging adults as curvilinear rather than linear. More specifically, too many transitions could bring problems, while conversely, too few transitions could result in stagnation and apathy. Therefore, a moderate number of transitions would be ideal for achieving maximum fulfillment. This proposal is consistent with the idea that instability may affect emerging adults differently depending on their threshold (Patrick et al., 2020). It is also in accordance with activation theory (Scott, 1966) and motivational flow theory (Csikszentmihalyi

et al., 2005), which respectively propose that stress, whether high or low, is dysfunctional and that optimal challenges inspire individuals to perform at maximum capacity.

Moreover, given the feasibility of the two perspectives (chaotic instability leads to more serious problems, whereas exploration facilitates optimal development) and given that studies have limited their scope to adjustment problems associated with cumulative transitions, it should also be determined whether the same phenomenon could enable the attainment of a level of well-being indicative of positive and thriving mental health.

The accumulation of changes is a typical phenomenon of emerging adulthood and remains understudied (Cadigan et al., 2021). There is a need for a deeper understanding of how the frequent shifts between appropriating and relinquishing the roles associated with different domains of life are related to the adjustment of emerging adults and, consequently, what constitutes a more or less desirable level of exploration during the 18-25 age period (Wood et al., 2018).

3.8 The present study

This study examines cumulative transitions during emerging adulthood in four life domains that are typically more affected by instability (i.e., education, work, romantic, and residential) in relation to depressive symptoms, problematic alcohol use, and well-being. The main objective was to determine whether cumulative transitions in these life domains would be linearly or curvilinearly associated with adjustment problems (depressive symptoms and problematic alcohol use) and well-being reported at age 25.

A second exploratory objective was to examine these associations while considering the number of transitions in the individual domains. The aim was to determine the unique contribution of transitions in each domain to adjustment problems and well-being. The number of transitions experienced in each domain was measured prospectively using data collected annually from ages 18 to 25. The cumulative number of transitions was operationalized as a cumulative score based on all the transitions in the four life domains from ages 18 to 25.

Given the viability of the two perspectives (a negative and a positive effect of transitions on adjustment in emerging adulthood), we tested them within a strong inference framework (Platt, 1964). This enabled opposing two concurrent hypotheses to explain the same phenomenon. We proposed the following concurrent hypotheses: (H1) a positive linear or curvilinear association will be observed between the

number of reported transitions (cumulatively and separately per domain) and the two indicators of adjustment problems; and (H2) a positive linear or curvilinear association will be observed between the number of reported transitions (cumulatively and separately per domain) and well-being. These hypotheses were tested, controlling for family demographics (parental level of education, parental income, family structure) because of these factors are associated with adjustment problems and well-being in emerging adulthood (Guo, 2019; Patrick et al., 2012).

3.9 Method

3.9.1 Participants

The participants were taken from a longitudinal study initiated with 390 sixth-grade students (58% girls; mean age 12.38 years; SD = 0.42) recruited from 12 schools in a large school board in the greater Montreal area (Province of Quebec, Canada). The majority of participants were Caucasian (about 3% Black, 1% Asian, 3% Latino, and 3% Arab) and spoke French. The average gross family income ranged from CAD \$45,000 to 50,000, which is comparable to the provincial mean income at that time (\$49,700) according to government data. Most participants were born in Canada (90%), and they were all French speaking. At the beginning of the study, most lived with both biological parents (72%). Most of the parents had a high school diploma (64.9%) and more than a third had completed college (33.60%).

The participants completed several follow-up assessments. The data used for the present study were gathered annually over eight years from ages 18 to 25. During that period, some participants left the study, and some of them returned to the study later. Overall, 69% of the initial sample participated in all of the eight data collections, 8.7% in seven, 3.3% in six, 3.8% in five, 2.8% in four, 1% in three, 3.1% in two, and 8.2% in one.

To treat missing data and because each transition in a given domain was considered as a nominal variable that could not be estimated (e.g., the name of a romantic partner, see Measures section), participants were included in the analysis if their data were available at time one (18 years) and eight (25 years), and for at least five of the eight measurement times. The retained participants ($n = 255$; 62% women) differed from non-retained participants ($n = 135$; 51% women) in terms of gender, $\chi^2(1) = 4.27$, $p = .039$, $\phi = -.10$. Moreover, they differed on family structure at study start, $\chi^2(1) = 23.66$, $p < .001$, $\phi = .25$; the proportion of retained participants who lived with both biological parents (77.6%) was higher than for non-retained (53.7%). They did not differ in terms of parent's level of education, $t(304) = 0.35$, $p = .725$, $d = 0.05$, nor in terms of parental income, $t(302) = -0.15$, $p = .881$, $d = -.02$.

3.9.2 Procedures

Research assistants administered paper and pencil questionnaires at the participants' homes at ages 18, 19, 20, 21, 22, and 25. At ages 23 and 24, research assistants gathered participants' data from structured phone interviews. Participants gave their written informed consent and received financial compensation each year. This study obtained ethical approval from the research ethics committee of the authors' university.

3.9.3 Measures

Transitions from 18 to 25 years

The number of transitions was calculated from the responses to sociodemographic questionnaires administered annually from ages 18 to 25. Drawing on the studies that used cumulative measures of transitions based on the *Overload Model* (i.e., Patrick et al., 2018; 2020; Cadigan et al., 2021), the questionnaires addressed transitions that could cause stress in emerging adults. The items covered education, work, romantic relationships, and residential transitions.

The education domain. Each year, participants indicated a) whether they were attending an educational institution (yes/no) and b) if yes, their study program and level. A transition from one year to the next was counted for a different program from the previous year, a change in education level (e.g., from college to university), or a switch from student to non-student status or vice-versa. The total number of transitions could vary from zero to 7.

The work domain. Each year, participants indicated a) whether they had a paid job (yes/no) and b) if yes, what kind of job. A transition from one year to the next was counted as a job change from the previous year or a switch from employed to unemployed status or vice-versa. A transition was also counted for a change in professional status (e.g., promotion from clerk to manager by the same employer). The total number of transitions could vary from zero to 7.

The romantic domain. Each year, participants indicated a) whether they were currently part of a couple (yes/no) and b) if yes, the name of their current romantic partner. A transition was counted for a change in romantic status from the previous year (e.g., from being in a couple to single) or a change in the name of the romantic partner from the previous year. The total number of transitions could vary from zero to 7 (zero for no change in romantic status or partner from ages 18 to 25; 7 for a change in status or partner each year).

The residential domain. Each year, participants indicated whether they lived a) alone, b) with their parents or other family member(s), c) with a roommate or roommates, or d) with a romantic partner. A transition was counted for a change in residential status from the previous year. The total number of transitions could vary from zero to 7 (zero for no change in status from ages 18 to 25; 7 for a change in status each year).

Cumulative transitions. A cumulative transition score was obtained by adding the number of transitions in the four life domains. This score could vary from zero to 28.

Depressive symptoms at age 25

Depressive symptoms were assessed using the subscale of the Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R; Derogatis et al., 1973). It contains 13 items (e.g., “Feeling no interest in things”). Participants indicated the extent to which they had experienced each item in the last week on a Likert scale from zero (not at all) to 4 (extremely). A score was calculated using the mean scores for all items. The SCL-90-R has adequate psychometric properties (Derogatis, 1983) and satisfactory internal consistency ($\alpha = .87$).

Problematic alcohol use at age 25

A questionnaire developed by Poulin and Denault (2012) was used to measure problematic alcohol use. Participants responded (yes/no) to 19 items addressing alcohol-related problems. The items cover intoxication levels, dependency, and harmful consequences. Sample items are: “Have you ever been drunk in public?”; “Did you ever lose consciousness after consuming alcohol?”; and “Have you ever tried to stop drinking and failed?” Positive responses (yes) were added to obtain a global score. Higher scores indicated more problematic alcohol use.

Well-being at age 25

The Orientations to Happiness Questionnaire (Peterson et al., 2005) was used to measure hedonic and eudaimonic happiness. Participants rated nine items on a 5-point Likert scale from 1 (very much unlike me) to 5 (very much like me). Sample items are: “My life has a lasting meaning,” “In choosing what to do, I always take into account whether it will benefit other people,” and “Life is too short to postpone the pleasures it can provide.” A mean score was calculated from the item scores ($\alpha = .73$).

Control variables at age 18

Depressive symptoms were measured using the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D; Radloff, 1977). Participants indicated the frequency of certain behaviours, thoughts, and feelings in the previous week. The scale contains 20 items, for example, “I felt that everything that I did was an effort” and “I felt sad.” Responses were rated on a Likert scale from zero (rarely or none of the time: less than one day) to 4 (most of the time: 5–7 days). The item scores were added to obtain a global score ($\alpha = .91$).

Problematic alcohol use was measured using a short version (6 items) of Poulin and Denault’s (2012) questionnaire.

Well-being was operationalized by self-esteem. Studies showed that self-esteem is highly correlated with happiness (Baumeister et al., 2003; Lyubomirsky & Lepper, 1999). It was measured using the five-item self-esteem subscale of the validated French version of the Self-Perception Profile for Adolescents (Bouffard et al., 2002; Harter, 1985). The items are organized into pairs of statements that distinguish two types of adolescents relative to self-esteem. First, the participant chooses the type that most closely resembles them (statements on the left or right: e.g., “I am proud of the person I am” or “There are many things I would like to change about myself”). Then, they must indicate whether the statement is entirely or only somewhat like them. Responses to the items are scored on a four-point scale (1=lowest perceived self-esteem to 4=highest perceived self-esteem). A high score indicates higher self-esteem. The instrument’s internal consistency was very good ($\alpha = .84$).

Demographic information includes the participant’s gender, coded zero for a woman and 1 for a man. Family income was reported on a 9-point scale (1 = less than CDN \$20,000 to 9 = more than \$100,000). Furthermore, the parent’s level of education was obtained by averaging the father and mother’s highest level of education completed. Responses ranged on a 12-point scale ranging from uncompleted high school to postdoctoral diploma. Family structure was coded “0” for non-intact families and “1” for intact families. A family was considered intact when youths lived with both biological parents.

3.10 Data analysis strategy

In line with the study’s main objective, to examine whether a linear or curvilinear association would be observed between the cumulative number of reported transitions and adjustment problems or well-being, three series of multiple hierarchical regression analyses were conducted, one for each dependent variable at age 25 (depressive symptoms, problematic alcohol use, and well-being). In the first step, gender,

parental level of education, parental income, family structure, and the corresponding variable at age 18 were introduced as control variables (self-esteem at age 18 was used as a control variable for well-being; Model 1). The cumulative transition score was included in the second step to determine the linear effect (Model 2). In the third step, the cumulative score squared was included to test whether a curvilinear association would be more appropriate (Model 3).

For the second objective, the abovementioned analyses were repeated while replacing the cumulative transition score with the transition scores for the four individual domains (education, work, romantic, and residential). The scores were included simultaneously in a single regression.

3.11 Results

3.11.1 Preliminary and descriptive analyses

The data were analyzed for normal distribution and the presence of extreme values. Because depressive symptoms (ages 18-25) showed positive skewness and extreme data, logarithmic transformation was performed (Tabachnick et al., 2013). For depression symptoms at age 18, skewness prior log transformation was 1.33, and kurtosis was 1.44, while skewness of the transformed variable was 0.73 and kurtosis was -0.16. For depressive symptoms at age 25, the prior log transformation skewness was 1.91 and kurtosis 3.71, while post transformation skewness was 1.21 and kurtosis 0.82. In both cases, the log transformation sufficiently improved skewness and kurtosis values. The results of the regression analyses were back transformed prior to producing plots.

Correlations among the study variables and the mean and standard deviation for each of them are presented in Table 3.1. On average, participants reported 10.31 transitions from ages 18 to 25 for all domains combined. The order of the mean number of transitions for each domain (in descending order) is work, education, romantic, and residential. In addition, cumulative transitions show a positive correlation with depressive symptoms at age 18, and problematic alcohol use at age 25, and romantic relationship transitions show a positive correlation with both problematic alcohol use and well-being at age 25. Finally, cumulative transitions and education transitions positively correlate with well-being at age 25.

3.11.2 Linear and curvilinear effects of cumulative transitions

Table 3.2 presents the regression results. For depressive symptoms at age 25, the variables in Step 1 (depressive symptoms at age 18, parental level of education, parental income, family structure, and gender) account for a significant 14% of the variance. Including the number of transitions does not

account for any additional variance. Finally, including the number of transitions squared accounts for a significant additional 1.80% of the variance. Thus, the cumulative transitions have a significant curvilinear effect on depressive symptoms ($\beta = .64$: large effect size). This U-shaped association is illustrated in Figure 3.1. Therefore, both low and high numbers of transitions are linked with higher levels of depressive symptoms at age 25.

Tableau 3.1 Means, standard deviations, and correlation matrices between the study variables

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Depression (18 yrs)	-														
2. Depression (25 yrs)	.32***	-													
3. Alcohol (18 yrs)	.22***	.09	-												
4. Alcohol (25 yrs)	.17**	.22***	.30***	-											
5. Self-esteem (18 yrs)	-.59***	-.33***	-.12	-.13*	-										
6. Wellbeing (25 yrs)	.04	-.19**	.07	.07	.09	-									
7. Romantic Trans.	.09	.03	.08	.18**	-.05	.17**	-								
8. Work Trans.	.05	-.08	.04	-.01	-.06	.07	.07	-							
9. Education Trans.	.08	.06	-.08	.09	-.08	.16*	.08	.22***	-						
10. Home Trans.	.05	.06	.11	.08	-.04	.12	.19**	.17**	-.04	-					
11. Cumulative Trans.	.11	.03	.08	.14*	-.10	.22***	.61***	.65***	.46***	.59***	-				
12. Gender	-.16*	-.25***	.02	.00	.14*	-.03	-.09	.07	-.07	-.15*	.10	-			
13. Parents education	-.03	-.03	-.02	.02	.01	.02	.03	.13*	.18**	-.05	.12	.01	-		
14. Parental income	-.12*	-.03	-.01	.13*	.09	-.05	.05	.10	.11	.01	.11	.06	.37***	-	
15. Family Structure	-.00	.05	.08	.15*	-.02	.02	.06	.06	.09	.19**	.17**	.08	-.08	-.04	-
Mean	31.36	1.37	1.32	1.16	3.00	3.88	2.18	4.00	2.47	1.65	10.31	1.38	4.55	5.31	1.22
Standard deviation	9.88	0.50	1.31	1.27	0.36	0.52	1.50	1.53	1.10	1.39	3.23	0.49	0.91	1.89	0.42
Min	20.00	1.00	0.00	0.00	1.80	2.35	0.00	1.00	0.00	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Max	68.00	3.46	6.00	6.00	3.40	5.00	7.00	7.00	5.00	6.00	19.00	2.00	6.00	11.00	2.00

Note. N = 255. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$.

Tableau 3.2 Multiple regression results for each dependent variable

Model	Step	Depression						Alcohol						Well-being												
		R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β					
1	1	.14***	.14***				.12***	.12***			.01	.01														
				-.13***	.04***	-.21***																				
2	1	.14***	.14***				.12***	.12***			.01	.01														
				-.13***	.04***	-.22***																				
3	1	.14***	.14***				.12***	.12***			.01	.01														
				-.12***	.04***	-.23***																				
2	2	.14***	.00	-.00	.01	-.03	.13***	.01	.04	.02	.11	.06*	.05***	.04***	.01***	.23***										
3	1	.14***	.00	-.06*	.02*	-.66*	.13***	.01	.02	.11	.05	.06*	.05***	.06	.37											
3	3	.16***	.02*	.00*	.00*	.64*	.13***	.00	.00	.01	.06	.06*	.00	.00	-.14											

Note. N = 255. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001.

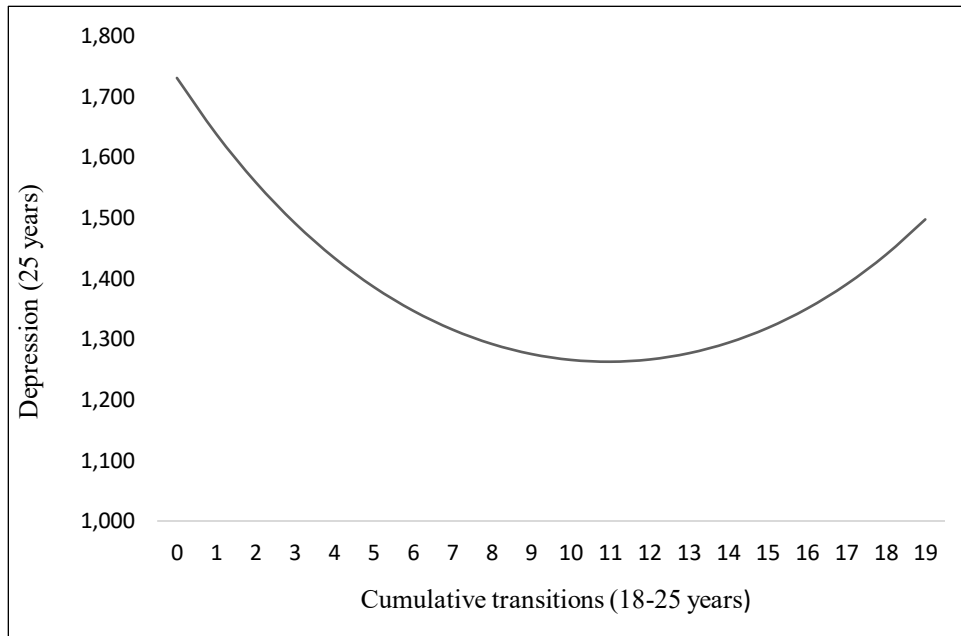


Figure 3.1 Curvilinear effect of Cumulative transitions from 18 to 25 years on Depression

For problematic alcohol use at age 25, the variables in Step 1 account for a significant 11.70% of the variance. Including the number of transitions and the number of transitions squared does not account for any further variance.

For well-being at age 25, the variables in Step 1 do not account for any significant variance. When the number of transitions is included, they account for 4.90% of the variance. A positive linear relationship between cumulative transitions and well-being at age 25 ($\beta = .23$: small to medium effect size) is observed. Thus, a higher number of transitions is linked to increased well-being. Finally, including the number of transitions squared does not account for any additional variance.

3.11.3 Linear and curvilinear effects of transitions in individual life domains

Table 3.3 presents the results of the regressions conducted with transitions in each life domain. When the control variables are considered for depressive symptoms, including the number of transitions in each domain do not account for any variance. However, including the number of transitions squared accounts for a significant 4.3% additional variance. More specifically, transitions in the residential domain have a significant curvilinear effect on depressive symptoms at age 25 ($\beta = .53$: large effect size). As seen in Figure 2, the positive coefficient of the cumulative transitions squared produces a U-shaped curve, with a stronger upward trend after five changes of residence from ages 18 to 25. These results indicate that both

few and many residential changes from ages 18 to 25 are linked to higher levels of depressive symptoms at age 25.

When the control variables are considered for problematic alcohol use, including the number of transitions in each domain, they account for a significant 3.40% additional variance. Specifically, the number of transitions in romantic relationships is positively related to problematic alcohol use at age 25 ($\beta = .14$: small effect size). Finally, including the number of transitions squared does not account for any additional variance.

When the control variables are considered for well-being, including the number of transitions for each domain, they account for a significant 6.40% additional variance. Specifically, the number of transitions in romantic relationships ($\beta = .15$: small effect size) and education ($\beta = .17$: small effect size) are linked to higher well-being at age 25. Finally, including the number of transitions squared does not account for any additional variance.

Tableau 3.3 Linear and curvilinear regression T-curves predicting the unique contribution of each individual domain and Depression, Problematic alcohol use, and Well-being

Model	Step	Depression						Alcohol						Well-being					
		R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β			
1	1	.14***	.14***				.12***	.12***			.02	.02							
	Gender			-.12***	.04***	-.21***													
	Parents ed.			-.01	.02	-.03													
	Parents Inc.			.01	.01	.03													
	Family Struc.			.05	.04	.07													
	Depress. 18			.29***	.06***	.28***													
	Alcohol. 18			---	---	---													
	Self-Est. 18			---	---	---													
2	Linear effects	.14***	.14***				.12***	.12***			.02	.02							
	Gender			-.12**	.04**	-.19**													
	Parents ed.			-.01	.02	-.03													
	Parents Inc.			.01	.01	.04													
	Family Struc.			.05	.04	.06													
	Depress. 18			.30***	.06***	.29***													
	Alcohol. 18			---	---	---													
	Self-Est. 18			---	---	---													
2	Roman Trans.	.15***	.01				.16***	.03*			.08*	.06**							
	Work Trans.			-.00	.01	-.02													
	Home Trans.			-.02	.01	-.11													
	Ed. Trans.			.01	.01	.04													

Tableau 3.3 Linear and curvilinear regression... (cont'd)

Model	Step	Depression						Alcohol						Well-being					
		R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β	R ²	ΔR ²	B	S/E	β			
3 Curvi Effects	1	.14***	.14***				.12***	.12***			.02	.02							
	Gender			-.13***	.04***	-.22***			.05	.16	.02		-.02	.07	-.02				
	Parents ed.			-.01	.02	-.03			-.05	.09	-.04		.01	.04	.02				
	Parental inc.			.01	.01	.04			.09*	.04*	.14*		-.03	.02	-.10				
	Family Struc.			.05	.04	.07			.31	.18	.10		-.04	.08	-.03				
	Depress .18			.27***	.06***	.26***			---	---	---		---	---	---				
	Alcohol 18			---	---	---			.28***	.06***	.28***		---	---	---				
	Self-Est. 18			---	---	---			---	---	---		.19*	.09*	.14*				
	2			.15***	.01		.16***	.03*				.08*	.06**						
	Roman. Trans.			-.03	.03	-.13			.08	.15	.09		.13*	.06*	.38*				
Work Trans.			-.09	.05	-.45			.09	.22	.10		-.12	.09	-.34					
Home Trans. Ed.			-.10**	.04**	-.47**			.13	.16	.14		.03	.07	.09					
Trans.			-.03	.06	-.10			.07	.24	.06		.01	.10	.02					
3			.19***	.04*		.16***	.00				.09*	.02							
Roman. Trans. ²			.00	.01	.11			.01	.03	.06		-.02	.01	-.24					
Work Trans. ²			.01	.01	.36			-.02	.03	-.19		.02	.01	.39					
Home Trans. ²			.03**	.01**	.53**			-.03	.04	-.12		.00	.02	-.01					
Ed. Trans. ²			.01	.01	.14			.01	.05	.05		.01	.02	.14					

Note. N = 255. * p < .05; ** p < .01; *** p < .001.

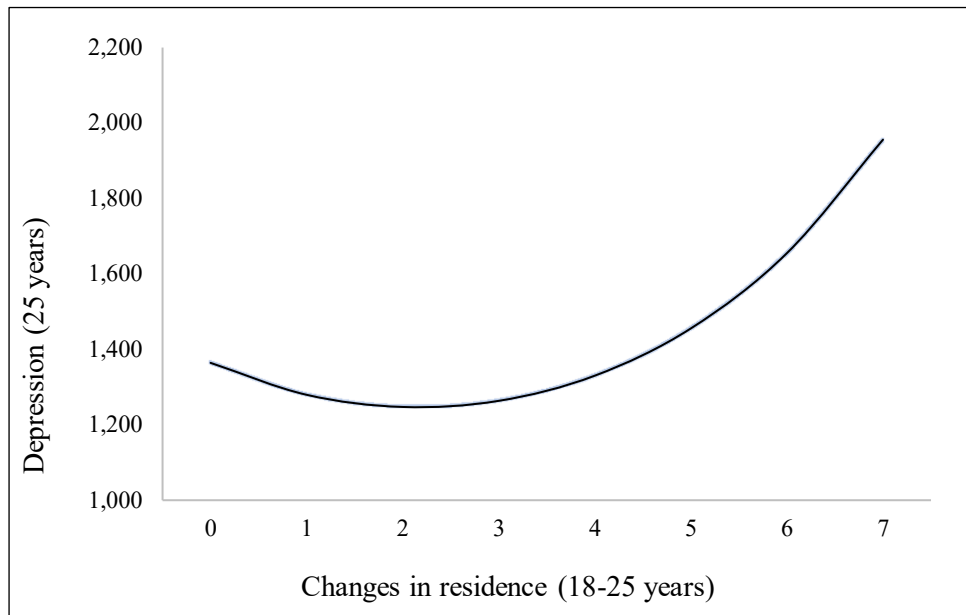


Figure 3.2 Curvilinear effect of Changes in residence on Depression.

3.12 Discussion

In the research on emerging adulthood, life transitions have contradictory implications for mental health: they are associated with both adjustment problems and opportunities for fulfillment. This study aimed to resolve this conflict by opposing two concurrent hypotheses (H1 vs. H2) to better understand the coexistence of these two perspectives. The regression analysis results partially confirm both hypotheses: cumulative changes reported from ages 18 to 25 are curvilinearly related to depressive symptoms and linearly to well-being. Moreover, changes in each life domain have different effects on adjustment in emerging adults. We discuss the implications of these findings next.

3.12.1 Adjustment problems in relation to changes (results confirming H1)

In line with the main objective, cumulative transitions are associated with depressive symptoms in emerging adulthood, and the association is curvilinear. Specifically, cumulative transitions appear to lead to higher levels of depressive symptoms in individuals situated at the extremes of the continuum (0–28): they experience either few (0–3) or many (17 and +) changes. Thus, individuals who went through a moderate number (4–17) of changes in different life domains did not report significant depression-related problems. These results point to an ideal window of exploration whereby individuals can avoid the negative effects of stagnation and the instability of too many changes.

Emerging adults who experience too few changes may feel disconnected or uninvolved during the transition to adulthood. They may be unable to seize opportunities to explore and reinvent themselves. Furthermore, this inertia could result in a lack of challenges, which could allow boredom and apathy to breed, leading, in turn, to depression. Inversely, emerging adults who must deal with too many transitions could be overwhelmed with adjustment problems that feel insurmountable. Our results are in line with activation theory (Scott, 1966) and motivational flow theory (Csikszentmihalyi et al., 2005), which respectively propose that stress, whether high or low, is dysfunctional and that optimal challenges inspire individuals to perform at maximum capacity. Thus, at the two extremes, it appears that emerging adults may feel either bored or overwhelmed. In contrast, those who adopt a balanced exploratory approach to life can avoid the consequences of excessive disengagement and instability.

For the second objective, examining the number of transitions in individual life domains reveals that only changes in residence wield a specific impact on depressive symptoms in a curvilinear manner. Thus, both few (0–1) and many (5–7) changes of residence are related to higher levels of depressive symptoms at age 25. This finding suggests that at least one change in residence from ages 18 to 25 is desirable to avoid potential stagnation. For example, emerging adults who are still living at their parents' home at age 25 could develop depressive symptoms. Our findings concur with those of Copp et al. (2017), who showed that when combined with work-related problems, individuals who never leave the family home experience greater depressive symptoms. Inversely, too many changes in residence have a negative effect on emerging adults. This finding concurs with previous studies showing that moving is a stress factor, notably because it interrupts routines and habits (Cheung & Wong, 2022; Selye, 1976). On the other hand, the increase in depressive symptoms associated with more residential changes may be inherent in experiencing other types of difficulties. For example, the obligation to give up certain living environments or roommate arrangements could result from having difficulty maintaining satisfactory interpersonal relationships with those around them or experiencing financial difficulties during the period, or both.

The results also indicate that changes in the romantic domain are related to more problematic alcohol use at age 25. This finding concurs with previous studies reporting increased alcohol use at the start and end of romantic relationships (Patrick et al., 2018; Salvatore et al., 2014). Indeed, increased alcohol use at the beginning of a new relationship is associated with social drinking motives as it can facilitate meeting people in the transition to romantic engagements (Fleming et al., 2018; Patrick et al., 2018). Conversely, increased alcohol use at the end of a romantic relationship can be motivated by the need to cope with the emotional fallout of a breakup (Salvatore et al., 2014).

Our results do not allow us to confirm an association between changes in other life domains nor cumulative life transitions and problematic alcohol use. Although a departure from the family home, transition to college, and employment transitions have been associated with heavier drinking (Lee et al., 2018; Schulenberg et al., 2018), mixed findings have also been reported (i.e., Patrick et al., 2018; Simons-Morton et al., 2016). Although leaving the family home can lead to an unsupervised setting that encourages alcohol use (Bachman et al., 2013), the results of the present study do not allow us to conclude that changes in residence specifically lead to an increase in this problem. Moreover, since alcohol use is thought to be greatly influenced by the perception of social norms (Jackson et al., 2005), the inconsistency of the results reported to date could be explained by the wide diversity of mores conveyed in the academic and professional fields; contexts that sometimes encourage drinking (e.g., stress induced by long periods of study or work, experimentation) and sometimes its abstinence (e.g., commitment to the task and time allocated to work or study, or both) (Staff et al., 2010).

3.12.2 Changes in well-being (results confirming H2)

Cumulative transitions are linearly linked to higher well-being at age 25. Thus, the more transitions emerging adults experienced in the four life domains, the higher their reported well-being. These results indicate that rather than inducing problems, cumulative transitions from ages 18 to 25 can pave the way to fulfillment. However, the above-discussed results show that higher numbers of transitions (17 and +) are associated with higher levels of depressive symptoms. These findings appear contradictory.

However, most participants in the study appear to be in an ideal window of discovery, allowing them to take advantage of the opportunities available to them and thereby increasing their well-being. On the other hand, a minority of individuals are exceeding what seems to be a threshold at which the level of their explorations could be a sign of confusion and difficulties in putting down roots in the roles gradually taken on by the majority of 18 to 25-year-olds. The results of this study suggest that the scarring effects induced by excessive instability can only be observed above a certain threshold, a reality experienced by a minority of individuals who, compared to the average, clearly stand out. In this light, it would be relevant for future studies to better understand the inherent characteristics of emerging adults likely to engage too little or too much in exploring the various roles associated with the life domains. It is also possible that the results obtained are best explained by the perception (i.e., negative, or positive) of the individuals who experienced the various changes. The present study does not enable us to understand the emotional valence or the underlying reasons associated with the different transitions. It is, therefore, possible that a greater number of unexpected or unwanted changes, or both, impact emerging adults differently (Cadigan et al., 2021). In this sense, it would be relevant for future studies to attempt to corroborate the results

obtained by taking into account the emotional valence and reasons associated with the various changes reported.

Related to the second objective, changes in romantic relationships and education are associated with higher well-being at age 25. This suggests that changes in these domains are positively linked to emerging adults' adjustment, as these transitions are not associated with depressive symptoms, but they actually appear to foster higher well-being. There are several possible explanations for this. First, emerging adults may need to explore educational options to identify their purpose, pursue their goals, and achieve satisfaction (Cotton Bronk et al., 2009). Second, changes in romantic relationships may be due to a desire to find a more suitable partner who meets newly defined needs. A lifelong commitment in a romantic relationship has been associated with increased well-being (Dush & Amato, 2005). Still, new generations tend to put more emphasis on self-development as a way of reaching life satisfaction (Gross & Simmons, 2002). Thus, the level of relationship satisfaction would be highly defined by how the relationship is aligned with one's values, interests, and identity, which, in turn, would lead to greater commitment (Nascimento & Little, 2020). Third, studies show that individuals who go through breakups may experience growth in their personal and romantic lives, which would increase their well-being and satisfaction in future relationships (Hebert & Popadiuk, 2008). Fourth, given that more normative changes (i.e., moving from college to university) were included in the present study, the observed relationship between well-being and the number of school transitions may depend on attaining a higher level of education. Indeed, it seems that emerging adults who have studied longer also report better overall health and fewer depressive symptoms (Walsemann et al., 2013).

As discussed above, whereas changes in the romantic domain appear to impact adjustment in emerging adults positively, they are also associated with heavier drinking. The context of experimentation in which emerging adults are immersed also favours substance use (Allem et al., 2013). Results showing the concomitant presence of a high level of experimentation and increased well-being have been reported previously (Lanctôt & Poulin, 2018). To this end, Baggio et al. (2017) propose that the increase in consumption in a context that encourages experimentation may be linked more to playful experimentation in search of novelty, potentially reducing the impact of consumption on well-being.

In short, increased exploration of the romantic domain seems to be linked to an increase in well-being, as well as to the incidence of a problem that is highly prevalent among emerging adults: problem drinking. In this respect, it would be essential to better understand how changes in romantic relationships impact emerging adults' adjustment. For example, the more harmful consequences of heavy drinking could have

more potent effects as individuals enter adulthood. It is possible that individuals who experience a good number of changes in romantic relationships during established adulthood could struggle to let go of heavy drinking habits and, therefore, would find it harder to embrace adult roles (i.e., incompatibility of role; Kandel, 1980) and suffer more serious consequences.

Of note, and contrary to both hypotheses (H1 and H2), no associations were found between residential changes and well-being or between work changes and any of the adjustment indicators. It is possible that considered in isolation, transitions in these domains do not significantly influence adjustment in emerging adulthood. Because post-secondary education delays individuals from committing to a job, owning property, and settling into a stable lifestyle, changes in these domains may have a greater impact on individual adjustment later.

3.13 Strengths, limitations, and avenues for future research

This study includes some notable strengths. To our knowledge, it is the first to examine transitions annually in a prospective longitudinal manner that covers the first half (ages 18 to 25) of emerging adulthood. This study design enabled a more nuanced picture of the number of changes experienced year after year in the four life domains most typically linked to instability in emerging adulthood. Furthermore, it is the first study to simultaneously consider life-related changes' negative and positive impacts on adjustment in emerging adulthood.

This study also differs in terms of the variety of life trajectories followed by participants. Unlike more frequently studied samples where emerging adults are recruited on university campuses, our sample was followed longitudinally from age 12, as participants were entering their teenage years, and therefore, includes individuals who did not pursue post-secondary education and joined the labour market at a younger age. This enabled the examination of various life trajectories to better generalize the results to the population aged 18 to 25.

However, some limitations should be mentioned. The first limitation concerns emotional valence and the lack of information on how individuals experienced the transitions. As previously mentioned, being forced to undergo a change versus voluntarily embracing a change could have different consequences for adjustment in emerging adulthood. Similarly, a negative perception of changes has been associated with increased stress levels, which, in turn, may be more implicated in the association between the accumulated number of transitions and adjustment problems (Cadigan et al., 2021). For that reason, information on the perception of the transition and the reason for the transition should be collected in future studies.

Furthermore, another limitation concerns the method used to determine the changes year after year. Thus, the sociodemographic questionnaires could not determine whether several changes occurred within an individual life domain within a single year. For example, several changes of residence in one year might be expected to increase depressive symptoms.

Finally, it is important to note that the sample used in this study is relatively homogeneous, consisting mainly of middle-class Caucasians emerging adults. In this sense, further work should attempt to reproduce the results presented in this study to verify to what extent they can be generalized to diverse communities (i.e., diverse ethnicities, SES).

3.14 Conclusion

This study aimed to better understand the impact of cumulative transitions in four life domains and the unique contribution of transitions in individual domains to adjustment in emerging adults. To clarify the coexistence of contradictory findings in the research to date, we opposed two concurrent hypotheses: that the changes could have both negative and positive repercussions for individuals. The results of the regression analyses shed light on how cumulative changes in the four life domains and changes in the individual domains differently predict adjustment in emerging adults. In sum, it appears that experiencing a balanced number of changes in different life domains constitutes an ideal window of exploration that avoids depression due to stagnation and instability and ultimately enables higher well-being. Moreover, the types of changes contribute differently to adjustment in emerging adults: residential changes, both too frequent and insufficiently frequent, are linked to higher depressive symptoms, whereas changes in romantic relationships are linked to heavier drinking. Furthermore, cumulative changes as well as changes in education and romantic relationships are linked to greater well-being. These results underscore the importance of accounting for the types of transitions in which emerging adults over- or under-invest. This understanding can inform awareness and preventive measures targeting individuals who are experiencing too few or too many changes, (more specifically in the residential domain), as they are possibly at risk for depressive symptoms. In the same way, it would be relevant to take preventive action on the risks of problem drinking among emerging adults experiencing significant changes in their romantic relationships.

3.15 References

Allem, J., Lisha, N. E., Soto, D. W., Báezconde-Garbanati, L., & Unger, J. B. (2013). Emerging adulthood themes, role transitions and substance use among Hispanics in Southern California. *Addictive Behaviors*, 38(12), 2797-2800. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.08.001>

American College Health Association. (2014). American college health association national college health assessment. Retrieved August 14, 2021, from www.achancha.org/data/PHYSMENTALF05.html

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>

Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.

Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University

Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Schulenberg, J. E., Johnston, L. D., Bryant, A. L., & Merline, A. C. (2014). *The decline of substance use in young adulthood: Changes in social activities, roles, and beliefs*. Psychology Press.

Bachman, J. G., Wadsworth, K. N., O'Malley, P. M., Johnston, L. D., & Schulenberg, J. E. (2013). *Smoking, drinking, and drug use in young adulthood: the impacts of new freedoms and new responsibilities*. Psychology Press.

Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daepfen, J., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383–400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>

Bamberger, P., Koopmann, J., Wang, M., Larimer, M. E., Nahum-Shani, I., Geisner, I. M. & Bacharach, S. B. (2018). Does college alcohol consumption impact employment upon graduation? Findings from a prospective study. *Journal of Applied Psychology*, 103(1), 111–121. <https://doi.org/10.1037/apl0000244>

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high Self-Esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the*

Public Interest: A Journal of the American Psychological Society, 4(1), 1–44.

<https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>

Bouffard, T., Seidah, N. G., McIntyre, M., Boivin, M., Vezeau, C., & Cantin, S. (2002). Mesure de l'estime de soi à l'adolescence: version canadienne-française du Self-Perception Profile for Adolescents de Harter. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 34(3), 158–162. <https://doi.org/10.1037/h0087167>

Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Patrick, M. E., Lewis, M. A., Rhew, I. C., Abdallah, D. A., Fairlie, A. M., Schulenberg, J. E., Larimer, M. E., & Lee, C. M. (2021). Negative evaluation of role transitions is associated with perceived stress and alcohol consequences: Examination of the Transitions Overload Model in young adulthood using two years of monthly data. *Alcohol: Clinical & Experimental Research*, 45(8), 1607–1615. <https://doi.org/10.1111/acer.14636>

Cheung, K. S., & Wong, D. F. K. (2022). Measuring the Stress of Moving Homes: Evidence from the New Zealand Integrated Data Infrastructure. *Urban Science*, 6(4),75.

<https://doi.org/10.3390/urbansci6040075>

Copp, J. E., Giordano, P. C., Longmore, M. A., & Manning, W. D. (2015). Living with parents and emerging adults' depressive symptoms. *Journal of Family Issues*, 38(16), 2254–2276.

<https://doi.org/10.1177/0192513x15617797>

Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510.

<https://doi.org/10.1080/17439760903271439>

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 598–608). New York: The Guilford Press.

Derogatis, L. R. (1983). SCL-90-R: Administration, scoring and procedures. In *Manual II for the R (evised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series*. Clinical Psychometric Research.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale—preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 9(1), 13–28.

Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

Esmaeelzadeh, S., Moraros, J., Thorpe, L., & Bird, Y. (2018). Examining the Association and directionality between mental health disorders and substance use among adolescents and young adults in the U.S. and Canada—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 543. <https://doi.org/10.3390/jcm7120543>

Fleming, C. B., Lee, C. M., Rhew, I. C., Ramirez, J. J., Abdallah, D. A., & Fairlie, A. M. (2018). Descriptive and prospective analysis of young adult alcohol use and romantic relationships: disentangling between- and within-person associations using monthly assessments. *Substance Use & Misuse*, 53(13), 2240–2249. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1467455>

Gross, N., & Simmons, S. (2002). Intimacy as a Double-Edged Phenomenon? An Empirical Test of Giddens. *Social Forces*, 81(2), 531–555. <https://doi.org/10.1353/sof.2003.0011>

Guo, X. (2018). The association between family structure and subjective well-being among emerging adults in China: Examining the sequential mediation effects of maternal attachment, peer attachment, and self-efficacy. *Journal of Adult Development*, 26(1), 22–30. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9293-1>

Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver, CO: University of Denver.

Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1–14. <https://doi.org/10.1353/csd.2008.0008>

Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>

Hill, R. M., Pettit, J. W., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Klein, D. N. (2014). Escalation to major depressive disorder among adolescents with subthreshold depressive symptoms: Evidence of distinct subgroups at risk. *Journal of Affective Disorders*, 158, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.011>

Jackson, K. M., Sher, K. J., & Park, A. (2005). Drinking among college students: Consumption and consequences. *Recent developments in alcoholism: alcohol problems in adolescents and young adults* (pp. 85–117). Kluwer Academic/Plenum Publishers. <https://doi.org/10.1007/0-306-48626-15>

Jun, H., Sacco, P., Bright, C. L., & Cunningham-Williams, R. M. (2019). Gender differences in the relationship between depression, antisocial behavior, alcohol use, and gambling during emerging adulthood. *International Journal of Mental Health and Addiction, 17*(6), 1328–1339. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0048-9>

Kandel, D. B. (1980). Drug and drinking behavior among youth. *Annual Review of Sociology, 6*(1), 235–285. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.06.080180.001315>

Kuntsche, E., Knibbe, R. A., Gmel, G., & Engels, R. C. M. E. (2005). Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical Psychology Review, 25*(7), 841–861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.06.002>

Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment: A person-centered approach. *Emerging Adulthood, 6*(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>

Lee, C. M., Cadigan, J. M., Fairlie, A. M., & Lewis, M. A. (2018). Transitions into young adulthood: Extent to which alcohol use, perceived drinking norms, and consequences vary by education and work statuses among 18–20 years-olds. *Addictive Behaviors, 79*, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.12.004>

Luyckx, K., De Witte, H., & Goossens, L. (2011). Perceived instability in emerging adulthood: The protective role of identity capital. *Journal of Applied Developmental Psychology, 32*(3), 137–145. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.02.002>

Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research, 46*(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>

Magolda, M. B. B., & Taylor, K. B. (2016). *Developing self-authorship in college to navigate emerging adulthood* (p.299). *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*.

Melchior, M., Berkman, L. F., Niedhammer, I., Zins, M., & Goldberg, M. (2007). The mental health effects of multiple work and family demands. A prospective study of psychiatric sickness absence in the French GAZEL study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *42*(7), 573–582.

<https://doi.org/10.1007/s00127-007-0203-2>

Mossakowski, K. N. (2009). The influence of past unemployment duration on symptoms of depression among young women and men in the United States. *American Journal of Public Health*, *99*(10), 1826–1832. <https://doi.org/10.2105/ajph.2008.152561>

Mushquash, A. R., Stewart, S. H., Sherry, S., Mackinnon, S. P., Antony, M. M., & Sherry, D. L. (2013). Heavy episodic drinking among dating partners: A longitudinal actor–partner interdependence model. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, *27*(1), 178–183. <https://doi.org/10.1037/a0026653>

Nascimento, B., & Little, A. (2022). Relationship satisfaction mediates the association between perceived partner mate retention strategies and relationship commitment. *Current Psychology*, *41*(8), 5374–5382. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01045-z>

Osgood D. W., Ruth G., Eccles J. S., Jacobs J. E., & Barber B. L. (2005). *Six paths to adulthood: Fast starters, parents without careers, educated partners, educated singles, working singles, and slow starters*. The University of Chicago Press.

Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (Eds.). (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*. Oxford University Press.

Patrick, M. E., Rhew, I. C., Duckworth, J. C., Lewis, M. A., Abdallah, D. A., & Lee, C. M. (2020). Patterns of young adult social roles transitions across 24 months and subsequent substance use and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, *49*(4), 869–880. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01134-8>

Patrick, M. E., Rhew, I. C., Lewis, M. A., Abdallah, D. A., Larimer, M. E., Schulenberg, J. E., & Lee, C. M. (2018). Alcohol motivations and behaviors during months young adults experience social role transitions: Microtransitions in early adulthood. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, *32*(8), 895–903. <https://doi.org/10.1037/adb0000411>

- Patrick, M. E., Wightman, P., Schoeni, R. F., & Schulenberg, J. E. (2012). Socioeconomic status and substance use among young adults: A comparison across constructs and drugs. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 73(5), 772–782. <https://doi.org/10.15288/jsad.2012.73.772>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Platt, J. R. (1964). Strong Inference: Certain systematic methods of scientific thinking may produce much more rapid progress than others. *Science*, 146(3642), 347–353. <https://doi.org/10.1126/science.146.3642.347>
- Poulin, F., & Denault, A. (2012). Other-Sex friendships as a mediator between parental monitoring and substance use in girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1488–1501. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9770-y>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. doi: 10.1177/014662167700100306
- Riordan, B. C., Conner, T. S., Flett, J. a. M., & Scarf, D. (2015). A brief orientation week ecological momentary intervention to reduce university student alcohol consumption. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 76(4), 525–529. <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.525>
- Salvatore, J. E., Kendler, K. S., & Dick, D. M. (2014). Romantic relationship status and alcohol use and problems across the first year of college. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 75(4), 580–589. <https://doi.org/10.15288/jsad.2014.75.580>
- Schulenberg, J., Maslowsky, J., & Jager, J. (2018). Substance use and abuse during adolescence and the transition to adulthood are developmental phenomena: Conceptual and empirical considerations. In H. E. Fitzgerald, & L. I. Puttler (Eds.), *Alcohol use disorders: A developmental science approach to etiology* (pp. 199–222). Oxford University Press.
- Schulenberg, J. E., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., & Johnston, L. D. (2005). *Early adult transitions and their relation to well-being and substance use*. The University of Chicago Press.

Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol – Supplement*, 14, 54–70. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54>

Scott, W. E. (1966). Activation theory and task design. *Organizational Behavior and Human Performance*, 1(1), 3–30. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(66\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0030-5073(66)90003-1)

Segrin, C., Pavlich, C. A., & McNelis, M. (2017). Transitional instability predicts polymorphous distress in emerging adults. *The Journal of Psychology*, 151(5), 496–506. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1335687>

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworths.

Shulman, S. (2017). The emerging adulthood years: Finding one's way in career and intimate love relationships. *Psychoanalytic Study of the Child*, 70(1), 40–62. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277123>

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>

Simons-Morton, B. G., Haynie, D. L., Liu, D., Chaurasia, A., Li, K., & Hingson, R. (2016). The effect of residence, school status, work status, and social influence on the prevalence of alcohol use among emerging adults. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 77(1), 121–132. <https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.121>

Staff, J., Schulenberg, J. E., Maslowsky, J., Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Maggs, J. L., & Johnston, L. D. (2010). Substance use changes and social role transitions: Proximal developmental effects on ongoing trajectories from late adolescence through early adulthood. *Development and Psychopathology*, 22(4), 917–932. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000544>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2019 National survey on drug use and health* (HHS Publication No. PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55). Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/>

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013) *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497–516). Pearson.

Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50–56). Routledge.

Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. A. (2022). Depression in young people. *The Lancet (London, England)*, 400(10352), 617–631. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(22\)01012-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(22)01012-1)

Walsemann, K. M., Gee, G. C., & Ro, A. (2013). Educational attainment in the context of social inequality: New directions for research on education and health. *American Behavioral Scientist*, 57(8), 1082–1104. <https://doi.org/10.1177/0002764213487346>

Wood, D. L., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, S., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course* (pp. 123–143). Handbook of Life Course Health Development.

Wrosch, C., Scheier, M. F., & Miller, G. E. (2013). Goal adjustment capacities, subjective well-being, and physical health. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 847–860. <https://doi.org/10.1111/spc3.12074>

CHAPITRE 4

DISCUSSION

Les écrits scientifiques recensent les implications contradictoires du cumul des transitions dans différents domaines de vie sur la santé mentale des adultes émergents; elles seraient à la fois associées aux difficultés d'adaptation et à des opportunités d'épanouissement. Le présent essai avait comme but de clarifier ces observations antagonistes en opposant ces deux perspectives afin de mieux comprendre leur coexistence. De plus, nous avons proposé que la nature des liens entre le cumul de transitions et l'adaptation des adultes émergents puisse être curvilinéaire plutôt que linéaire. Conformément à cette hypothèse, les résultats ont montré que le cumul de transitions expérimenté dans les domaines de vie est associé de manière curvilinéaire à la symptomatologie dépressive rapportée à la fin de la période (peu ou trop de transitions est lié à une augmentation des symptômes), et de manière linéaire au bien-être. Nous avons également analysé les différents domaines de vie séparément, de manière à mieux comprendre leurs liens respectifs avec les variables à l'étude. Les résultats obtenus suggèrent que les transitions dans les différents domaines de vie ont des retombées distinctes sur l'adaptation des adultes émergents. De manière spécifique, les changements résidentiels peu ou surinvestis sont liés à une augmentation de la symptomatologie dépressive. De plus, les changements amoureux sont associés à une augmentation de la consommation d'alcool problématique. Enfin, les changements amoureux et scolaires sont liés positivement au bien-être.

Ces résultats ont fait l'objet d'une discussion détaillée dans l'article présenté au chapitre 3. Le présent chapitre vise à pousser un peu plus loin cette discussion et comporte cinq sections. La première propose certaines explications alternatives aux résultats obtenus et autres réflexions n'ayant pu être abordées dans l'article, faute d'espace. Les deuxième et troisième sections présentent les contributions méthodologiques et théoriques de l'essai. La quatrième section couvre les pistes de recherches futures. Pour finir, la cinquième section fait état des implications pratiques.

4.1 Interprétations alternatives des résultats de l'étude et autres réflexions

Les résultats obtenus permettent de mieux comprendre comment le phénomène d'instabilité causé par les nombreux mouvements d'entrées et de sorties des différents rôles explorés par les adultes émergents peut être à la fois signe d'une réorganisation saine qui rapproche un individu de ses buts, de même que d'une exploration confuse et infructueuse. De manière spécifique, et tel que suggéré par Patrick et al., (2020), il semble qu'une *fenêtre idéale* d'exploration permette d'éviter les contrecoups d'un état de stagnation et

inversement, de l'instabilité causée par un trop grand nombre de changements vécus durant cette période. Il semble donc souhaitable pour les adultes émergents de prendre part à une exploration équilibrée des différents domaines de vie, et qu'en deçà ou au-delà d'un certain seuil, cette exploration perde de sa valeur adaptative.

Ces résultats corroborent les préceptes issus des théories de l'activation (Gardner, 1986; Scott, 1966) et du flow motivationnel (Csikszentmihalyi et al., 2005). Selon la théorie de l'activation, les individus bénéficieraient d'un niveau optimal d'éveil mental afin d'échapper à l'ennui dû à un manque de stimulation, de même qu'à l'augmentation du stress dû à une surcharge des capacités. Ainsi, lorsque le niveau d'activation se trouve au point optimal, l'individu serait intrinsèquement motivé par la démarche conduisant à ses buts. La théorie du flow, quant à elle, porte sur les expériences dans lesquelles les individus se sentent profondément investis. De la même manière qu'en faisant face à une tâche qui suscite un niveau d'activation optimal, l'individu entre dans un état de "flow" lorsqu'il expérimente l'équilibre délicat entre ses compétences perçues et les défis rencontrés. Dans ce contexte, la persévérance requise dans l'exécution de la tâche procurerait une satisfaction intrinsèque et gratifiante, transportée par la motivation inhérente au processus plutôt que par la promesse d'une quelconque destination.

Les résultats de cet essai peuvent être interprétés en considérant que, conformément aux théories de l'activation et du flow, les adultes émergents dont l'exploration serait pauvrement investie (i.e., par manque d'opportunités ou par sous-estimation de leurs capacités) vivraient des difficultés du fait de sentir un décalage entre leur potentiel et les opportunités d'action rencontrées. Inversement, les adultes émergents qui s'investissent dans un nombre trop élevé de nouvelles avenues pourraient être plus déprimés du fait de se sentir incapable de surmonter les défis trop nombreux dans lesquels ils se sont engagés.

Dans un autre ordre d'idée, il est intéressant de constater que si, à partir d'un certain seuil de cumul de transitions, les participants de l'étude ont vu leurs symptômes dépressifs augmenter, la tendance inverse n'a pas été observée pour le bien-être. En effet, les résultats obtenus font plutôt état d'une augmentation du bien-être, même lorsque le cumul de transitions se trouve à dépasser le seuil précédemment décrit. Étant donné que l'épanouissement et la pathologie sont négativement corrélés (Keyes, 2002), il aurait été envisageable qu'un trop grand nombre de transitions induise une réduction du bien-être, parallèlement à une augmentation de la symptomatologie dépressive.

Ces résultats en apparence contradictoires pourraient entre autres s'expliquer par la qualité de l'engagement exploratoire identitaire (Waterman et al., 2013). À travers le Paradigme identitaire, Marcia (1966) a identifié différentes dimensions d'exploration et d'engagement, processus décisionnels menant à la formation de l'identité. Marcia a proposé quatre types ou statuts identitaires divergeant sur l'intensité avec laquelle l'exploration (i.e., expérimentation des opportunités identitaires sans prise d'engagement) et l'engagement (i.e., endossement d'objectifs, de valeurs et de croyances qui donnent une direction à l'avenir) sont respectivement expérimentés. Lors du *Moratoire*, statut d'exploration identitaire le plus fortement expérimenté à l'émergence de l'âge adulte, les individus apprendraient à construire leur identité à travers une exploration continue des diverses identités possibles, sans toutefois chercher à s'y engager concrètement (Arnett, 2006). Bien qu'un engagement envers une, ou plusieurs identités soit associé à divers marqueurs du développement positif (Luyckx et al., 2008; 2009; 2010), Waterman et al., (2013) ont observé que la *qualité* des engagements, c'est-à-dire, lorsqu'ils sont intrinsèquement motivés, serait un meilleur prédicteur de l'adaptation psychosociale que l'engagement en soi.

Dans le même ordre d'idée, Dietrich et al., (2013) ont examiné différents profils d'adultes émergents variant sur la précision et la cohérence des buts fixés pour leur vie. Ces chercheurs ont observé que les individus du profil dont les buts étaient *Ambigus et Désorganisés* présentaient le niveau le plus faible d'engagement professionnel, d'acceptation de soi, et les plus hauts niveaux d'affects dépressifs. En contrepartie, les adultes émergents du profil dont les buts étaient en *Progression et Élaborés* rapportaient les plus hauts niveaux d'engagement professionnel et les plus faibles niveaux d'affects dépressifs. Dietrich et al., (2013) suggèrent que lorsque les buts sont mal définis ou non conformes au stade développemental en cours, l'individu est susceptible de changer plusieurs fois de routes, sans toutefois atteindre de cible. Inversement, lorsque les adultes émergents arrivent à faire des choix conscients basés sur leur motivation intrinsèque, ces choix leur servent de guide en éclairant la route menant vers des buts satisfaisants (Del Corso & Rehfuß, 2011).

En somme, ces études offrent une explication additionnelle permettant de mieux comprendre nos résultats en apparence contradictoires. Il est possible que les participants aient pu être différemment investis dans leur démarche exploratoire, i.e. être plus ou moins guidés par des buts intrinsèquement satisfaisants. Cette *qualité* de choix menant aux décisions d'entrer ou de sortir des différents rôles explorés pourrait être à l'origine d'un phénomène inverse: un trop grand nombre de changements induirait une augmentation des symptômes dépressifs chez les adultes émergents pour qui les buts fixés sont extrinsèques, confus et mal définis. Inversement, le même phénomène pourrait être lié à une augmentation du bien-être chez les individus engagés vers des buts cohérents à leurs valeurs, ambitions et identité en

formation. En ce sens, il serait pertinent que de futures études cherchent à mieux comprendre comment la *qualité* des décisions relatives aux changements entrepris peut être liée à l'adaptation des adultes émergents.

Par ailleurs, les résultats curvilinéaires précédemment décrits doivent être interprétés avec prudence. En effet, des analyses statistiques *post-hoc* n'ont pas pu être conduites dans le cadre de cette étude, et la précision des seuils indiquant une variation du niveau de la symptomatologie dépressive a été déterminée selon une approximation basée sur l'analyse des figures présentées dans l'article de la section 3 (voir *figure 3.1* et *3.2*).

4.2 Contributions Méthodologiques

Une des forces méthodologiques de l'étude réside dans l'examen des liens linéaires et curvilinéaires. Cette démarche offre une possibilité de réconciliation entre les observations contradictoires rapportées antérieurement par la recherche. L'accumulation de transitions dans les divers domaines de vie pourrait conduire à l'augmentation de la symptomatologie dépressive lorsque l'exploration est investie à l'extérieur d'un certain seuil. Ainsi, l'examen des liens curvilinéaires permet de comprendre de manière plus nuancée les liens entre l'accumulation de transitions et l'adaptation des adultes émergents. Cette nuance est importante puisqu'elle précise qu'une dose équilibrée de changements semble inoffensive pendant la transition vers l'âge adulte, mais que lorsqu'excessivement vécus, le cumul de transitions ainsi que les changements résidentiels trop nombreux pourraient fragiliser la santé mentale des individus. Par ailleurs, l'examen des liens curvilinéaires a également permis de constater que le fait de vivre un très petit nombre de changements pourrait également conduire à l'augmentation de symptômes dépressifs. Cette observation constitue un apport important de la présente étude, puisque si les retombées négatives potentielles de l'accumulation de changements ont fait l'objet de quelques études antérieures, peu se sont intéressées au phénomène inverse, soit l'impact délétère de l'absence de mouvement.

La présente étude comporte une seconde contribution méthodologique; la tenue d'un second objectif ayant pour but d'obtenir un portrait plus nuancé de l'impact de chaque domaine de vie sur l'adaptation des adultes émergents. Ces domaines, par leur nature unique, ont le potentiel d'entraîner diverses conséquences sur le plan des difficultés et du bien-être rapporté à la fin de la période. Bien qu'il soit utile de mieux comprendre comment l'accumulation de changements affecte le développement des adultes émergents, les différents mouvements s'effectuant à l'intérieur d'un même domaine de vie semblent entraîner des répercussions différentes sur la symptomatologie dépressive, la consommation problématique d'alcool et le bien-être. Par exemple, il a été observé que seuls les changements amoureux

sont liés à une augmentation de la consommation problématique d'alcool. Cette distinction est importante puisque qu'elle suggère que les individus qui investissent plus fortement l'exploration amoureuse pourraient faire l'objet d'une attention particulière de manière à être conscientisés des risques qu'ils encourent.

4.3 Contributions théoriques

4.3.1 Le modèle de Surcharge

Le modèle de Surcharge de Schulenberg et Magg (2002) offre un cadre analytique riche pour comprendre l'impact de l'instabilité typiquement vécue à l'émergence de l'âge adulte (Cadigan et al., 2021). Prenant pour assises la théorie Focale (Coleman, 1989) et celle du stress cumulatif (Simmons et al., 1987), le modèle de Surcharge se fonde sur le principe que le fait de vivre un nombre considérable de transitions constitue un facteur de stress qui génère l'adoption de comportements d'adaptation potentiellement nocifs (Schulenberg & Magg, 2002). À ce jour, la recherche s'est principalement intéressée au phénomène d'endossement de rôles sociaux typiquement associés à l'âge adulte établi (i.e., le fait d'avoir ou non un emploi, d'être ou non parent, etc.; Cadigan et al., 2021). Étant donné que les adultes émergents expérimentent un contexte particulièrement empreint d'instabilité causé par les nombreux mouvements d'aller-retours entre les différents rôles explorés, l'utilisation du modèle de Surcharge offre une perspective théorique propice à l'étude de ce phénomène pourtant central chez les 18-25 ans.

4.3.2 Santé mentale et pathologie : deux dimensions distinctes

Le fait d'avoir examiné les liens entre l'accumulation de transitions et le bien-être constitue une autre contribution de cet essai. À ce jour, la recherche, s'est majoritairement concentrée sur l'étude de la pathologie et l'intérêt pour la santé mentale positive est un phénomène relativement récent (Wood et al., 2018). Pourtant, les études montrent que l'absence de difficultés psychologiques n'indiquent pas pour autant la présence de santé mentale (Keyes, 2006; Schotanus-Dijkstra et al., 2017); l'inadaptation ne pourrait suffire à identifier le niveau global de fonctionnement d'un individu (Joseph & Linley, 2006). Afin de faire la lumière sur la manière dont les individus arrivent à composer avec les nombreux défis rencontrés durant l'émergence de l'âge adulte, il est crucial de mieux comprendre les facteurs menant à l'épanouissement et au développement positif (Wood et al., 2018).

4.4 Pistes de recherches futures

4.4.1 L'impact de l'accumulation de transitions au-delà de l'émergence de l'âge adulte

D'autres études seraient nécessaires pour faire la lumière sur l'impact potentiel de l'accumulation de transitions lors de la deuxième moitié de l'émergence de l'âge adulte (25-29 ans; Nelson, 2021), de même que chez les adultes établis (i.e., début trentaine; Mehta et al., 2020). Vers la fin de la vingtaine, les individus tendent à diminuer l'investissement de l'exploration identitaire, ce qui indique une consolidation de leur identité (Luyckx et al., 2013; Meeus et al., 2012). Au cours de l'émergence de l'âge adulte, l'exploration des différents domaines de vie constituerait un phénomène normatif permettant aux individus de se mobiliser dans la recherche d'un but (Marcia, 1980; Nurmi, 2004). En ce sens, faire l'expérience d'un certain niveau d'incertitudes dues à l'exploration identitaire semble souhaitable pour les 18-25 ans (Berman et al., 2009). À cet effet, Cotton Bronk et al., (2009) ont observé une augmentation de la satisfaction de vie chez les adolescents et les adultes émergents engagés dans leur quête identitaire visant la recherche d'un but. Ces résultats n'ont toutefois pas été observés chez les adultes établis, laissant présager qu'une exploration continue après le *moratoire* pourrait être signe de détresse identitaire (Kaufman et al., 2014). En ce sens, il serait pertinent que de futures études vérifient si le phénomène de l'accumulation de transitions pourrait induire ou signaler la présence de difficultés plus importantes lors de la deuxième moitié de l'émergence de l'âge adulte, de même que chez les adultes établis.

4.4.2 Les caractéristiques personnelles à l'origine d'une exploration plus ou moins accrue

D'autres études devraient tenter de faire la lumière sur les caractéristiques individuelles susceptibles d'influencer la propension des adultes émergents à s'engager plus ou moins activement dans l'exploration des différents domaines de vie. Par exemple, les résultats de cet essai montrent que le domaine résidentiel peu ou trop exploité est lié à l'augmentation de la symptomatologie dépressive. À cet effet, il a été documenté que des caractéristiques individuelles propres à la personnalité, telle que l'ouverture à l'expérience, sont susceptibles d'influencer la propension des individus à s'engager ou non dans l'exploration résidentielle (Jonkmann et al., 2014). De manière spécifique, une étude menée en Allemagne montre que les adultes émergents qui habitaient avec leurs parents jusqu'à quatre ans après l'école secondaire démontraient une faible ouverture à l'expérience par rapport à leurs pairs (Jonkmann et al., 2014). Il semble que leur volonté de commencer une nouvelle phase de vie et d'explorer les possibilités lors de la transition vers l'âge adulte était nettement moins forte que celle de leurs pairs. En ce sens, il est permis de croire qu'une moins grande volonté à s'exposer à la nouveauté (i.e., quitter la résidence familiale) puisse affecter la santé mentale des individus qui se voient freinés dans le développement de leur l'autonomie. De nouvelles études permettraient d'identifier les caractéristiques individuelles qui sont

susceptibles d'influencer l'intensité avec laquelle les adultes émergents s'engagent dans l'exploration identitaire.

Les résultats semblent indiquer qu'il soit souhaitable pour les adultes émergents d'effectuer au moins un changement de résidence entre 18 et 25 ans. Or, si le fait de quitter le nid familial est susceptible de constituer un facteur de protection contre la survenue de symptômes dépressifs chez les 18-25 ans, cette observation soulève d'importantes réflexions socio-politiques. En effet, depuis la crise pandémique vécue en 2020, l'accès aux logements abordables constitue un phénomène de plus en plus rare au Québec, comme partout au pays (Statistique Canada, 2022). Dans ce contexte, les individus qui souhaitent prendre leur envol du domicile familial voient leurs opportunités considérablement réduites, voire inexistantes. En ce sens, il semble crucial de porter une attention à la manière dont le contexte de la crise du logement est susceptible d'impacter la santé mentale des 18-25 qui cherchent à développer leur autonomie résidentielle.

4.4.3 Les transitions et l'épanouissement

La recherche a montré l'importance de considérer le développement positif afin de rendre compte du fonctionnement complet d'un individu, à savoir, dans quelle mesure il se sent épanoui. L'épanouissement pourrait entre autres agir comme facteur de protection contre l'automédication à l'aide de psychotropes (Diener & Chan, 2011; Schwartz et al., 2011) et l'apparition de symptômes dépressifs et anxieux (Hone et al., 2014; Russell-Bennett et al., 2020). Les résultats de cet essai ont montrés que le cumul de transitions ainsi que les changements amoureux et scolaires sont liés à une augmentation du bien-être. Ces observations pourront faire l'objet de travaux futurs afin d'identifier les facteurs qui prédisposent à s'engager dans l'exploration des domaines de vie susceptibles de favoriser le bien-être. Par ailleurs, les résultats obtenus concernant le bien-être doivent être considérés avec prudence, étant donné que l'estime de soi a été utilisée comme variable contrôle, le bien-être n'ayant pas été préalablement mesuré à 18 ans. Même si le bien-être et l'estime de soi sont considérés comme hautement corrélés par les travaux antérieurs (Baumeister et al., 2003; Lyubomirsky & Lepper, 1999), ces deux variables représentent néanmoins deux concepts distincts. À cet effet, il serait pertinent que les résultats de la présente étude tentent d'être répliqués en contrôlant spécifiquement pour le niveau de bien-être rapporté à l'orée de la période 18-25. De plus, la méthodologie employée dans le présent essai afin de calculer les changements scolaires comprend les changements reflétant une progression scolaire *normative* (i.e., passer du secondaire aux études collégiales et ainsi de suite). Il est donc possible que l'association observée entre l'augmentation du nombre de changements scolaires et le bien-être reflète plutôt la satisfaction induite par le fait d'entreprendre des changements qui représentent une progression vers un but fixé, générant potentiellement un sentiment de réussite et donc, de bien-être accru. En ce sens, les résultats obtenus par le

présent essai de nous permettent pas de comprendre de manière spécifique comment les progressions scolaires moins linéaires (i.e., bifurcation de la route initiale empruntée, réorientation de choix de programme) sont liées à l'adaptation des adultes émergents. En ce sens, il serait pertinent que de futures études tentent de répliquer les résultats du présent essai en utilisant exclusivement les changements scolaires induits par une progression scolaire plus sinueuse.

4.4.4 Implications pour la pratique

La section suivante explorera les implications pratiques potentielles découlant des résultats du présent essai. Trois thèmes seront abordés : 1) les recommandations concernant le développement de programmes gouvernementaux visant la sensibilisation et la prévention de difficultés liées aux différentes intensités d'investissement exploratoire, 2) les orientations possibles pour l'accompagnement parental et le travail clinique auprès des 18- 25 ans, et 3) les opportunités de développement de programmes visant la promotion de la santé mentale positive des adultes émergents.

Chez les adultes émergents, la prévalence des symptômes dépressifs est de 21 % supérieure à celle observée chez les autres groupes d'adultes (Villarroel & Terlizzi, 2020). Les résultats rapportés dans le présent essai ouvrent certaines pistes pour la prévention de cette problématique. Entre autres, il semble que les adultes émergents qui expérimentent peu ou trop de transitions dans les différents domaines de vie pourraient voir une augmentation de leurs symptômes dépressifs. À cet effet, des programmes gouvernementaux pourraient être implantés en amont de la période de manière à outiller les individus à tirer pleinement parti des opportunités d'exploration qui se présenteront à eux. En outre, des campagnes de prévention implantées à la fin de l'école secondaire ou au début du collégial pourraient sensibiliser les individus qui quittent l'adolescence aux répercussions potentiellement négatives de la stagnation, de même que de l'exploration excessive. Par exemple, en 2021, le gouvernement du Québec a proposé dans son plan d'action pour la jeunesse de mettre sur pied un plan de communication annuel visant la promotion et la sensibilisation à la santé mentale des élèves du secondaire et des étudiants de l'enseignement supérieur (Secrétariat à la jeunesse, 2021). Il serait pertinent que de tels programmes visent à intégrer dans leur mission la transmission d'informations relatives aux enjeux de santé mentale induits par les défis inhérent à la transition vers l'âge adulte. Par exemple, ces programmes pourraient s'inspirer du programme *Zenétudes* (Marcotte & Paré, 2019) qui propose des ateliers permettant de développer des stratégies préventives afin de réduire l'apparition de symptômes anxio-dépressifs lors de la transition entre le secondaire et le collège. Ce programme propose également des ateliers visant l'entraînement à l'exposition graduelle aux situations anxiogènes typiquement vécues lors de la transition vers l'âge adulte. En somme, il serait pertinent de renforcer cette offre de services afin de sensibiliser les jeunes aux risques

potentiellement liés à la stagnation et à l'exploration compulsive, tout en leur fournissant les outils nécessaires pour saisir les opportunités fructueuses qui se présenteront à eux. De même, il serait pertinent de chercher à multiplier cette offre de services dans divers centres communautaires afin de rejoindre les adultes émergents qui ne fréquentent pas d'établissement scolaires. Cette démarche permettrait de démocratiser l'accès à cette ressource au sein de la population.

Par ailleurs, il a été rapporté que les adultes émergents qui expérimentent plusieurs changements de parcours en étant guidés par une motivation et des buts intrinsèques connaîtraient un plus haut niveau de bien-être, d'estime de soi et de locus de contrôle interne (Kroger et al., 2010; Marcia et al., 1993). À cet effet, Waterman et al., (2013) soulignent l'importance pour les adultes émergents de se laisser guider par leurs aptitudes, intérêts et besoin d'expressivité personnelle afin de faciliter la prise de décisions menant à des buts satisfaisants. Dans ce contexte, il est permis de croire que le fait d'entreprendre des changements qui soient cohérents et motivés par des buts pourrait agir comme facteur de protection contre les difficultés induites par l'absence ou l'excès de mouvements. En ce sens, des programmes promotionnels gouvernementaux pourraient viser à sensibiliser les parents et autres intervenants qui œuvrent auprès des 18-25 ans, à l'importance de soutenir le développement identitaire et de la connaissance de soi des adultes émergents. En outre, de tels programmes pourraient s'inspirer des organismes tels que LOJIQ (*Office Jeunesses Internationales du Québec*; <https://www.lojiq.org/cest-quoi/>) qui vise à promouvoir le développement personnel, et l'acquisition de compétences en proposant des opportunités d'expériences à l'étranger.

Sur le plan clinique, il serait pertinent que l'intervention auprès des 18-25 ans qui présentent des symptômes dépressifs et/ou des signes de confusion identitaire accorde une attention particulière à l'efficacité du processus d'exploration en cours. Par exemple, des interventions pourraient viser l'exposition aux changements pour les individus qui présenteraient une faible propension à l'exploration des différents domaines de vie. De la même façon, un travail d'intervention pourrait s'avérer nécessaire auprès des adultes émergents qui expérimenteraient une constante mouvance, dans le but de les outiller à reconnaître plus efficacement les opportunités intrinsèquement gratifiantes qui pourraient guider leur parcours (Waterman et al., 2013).

Par ailleurs, les résultats du présent essai montrent que le fait de vivre trop peu de changements de statut résidentiel pourrait également induire une augmentation des symptômes dépressifs. Or, ces résultats suggèrent qu'un travail de prévention pourrait s'avérer utile afin d'informer les adultes émergents ainsi que leur entourage des difficultés que peut induire l'absence de mouvement domiciliaire. Si faire

l'expérience d'un changement de résidence entre 18-25 ans semble minimalement souhaitable afin de diminuer l'incidence de symptômes dépressifs, il serait envisageable que des programmes de prévention sensibilisent les familles à l'importance de soutenir le développement de l'autonomie et l'acquisition des compétences facilitant le départ du foyer familial.

Inversement, il semble que les relocalisations domiciliaires peuvent nécessiter le changement d'habitudes établies et la reconstruction d'un tissu social adéquat (Cheung & Wong, 2022). Puisque les adultes émergents évoluent dans un contexte intrinsèquement instable, le fait de vivre de multiples changements de domicile en peu de temps pourrait être particulièrement déstabilisant, surtout en l'absence de soutien significatif (Wood et al., 2018). Dans cette optique, des programmes de prévention et de sensibilisation pourraient avoir pour objectif d'éduquer les parents et autres intervenants sur les défis potentiels associés à l'instabilité résidentielle chez les jeunes adultes, ainsi que sur l'importance de soutenir ceux qui sont susceptibles de vivre de tels bouleversements.

Nos résultats montrent également que les changements amoureux sont liés à une augmentation de la consommation problématique d'alcool (i.e., consommation sévère impliquant un des conséquences néfastes, de même que des niveaux d'intoxication et/ou de dépendance élevés, Poulin & Denault, 2012). Ce résultat peut avoir des implications significatives étant donné que, d'une part, les adultes émergents expérimentent typiquement une vie amoureuse instable, caractérisée par divers états transitoires (Cohen et al., 2003) et, d'autre part, ils affichent le taux le plus élevé de consommation d'alcool parmi tous les groupes d'âge (SAMSHA, 2020). Par ailleurs, les résultats obtenus corroborent ceux de d'autres études ayant démontré les liens entre l'abus d'alcool et les débuts et fins de relations amoureuses, ainsi qu'avec les rencontres occasionnelles (Andersson et al., 2007; Patrick et al., 2018; Salvator et al., 2014). En effet, les changements amoureux peuvent motiver la consommation d'alcool étant donné l'investissement de situations sociales et de lieux où l'alcool est servi (i.e., bar, regroupement festif). En outre, les croyances à l'effet que l'alcool puisse améliorer la fluidité des interactions sociales et la vie sexuelle peuvent augmenter le désir d'en consommer (Cooper & Orcutt, 1997; Roehling & Goldman, 1987). De plus, il est possible que la consommation soit utilisée à des fins d'automédication, dans le but de faire face aux ruptures. Ces résultats mettent en évidence l'importance cruciale de sensibiliser les adultes émergents des risques d'abus d'alcool dans les contextes d'instabilité relationnelle. Entre autres, il pourrait être judicieux de mettre en place des programmes de prévention et de fournir des ressources adéquates pour renforcer les capacités adaptatives des adultes émergents en vue des transitions relationnelles à venir. Par exemple, certains programmes interactifs de prévention mis en place en milieu scolaire semblent être efficaces pour favoriser le développement de compétences sociales et personnelles, ainsi que pour modifier les croyances

concernant les normes sociales entourant la consommation d'alcool (Tessier, 2015, i.e., *À toi de juger*; <https://www.educalcohol.qc.ca/terrain/programmes-scolaires/a-toi-de-juger/>). Pour les adultes émergents qui ne fréquentent pas les établissements scolaires, le feedback personnalisé via téléphone ou ordinateur se révélerait une stratégie prometteuse à des fins d'éducation sur les risques associés à la consommation d'alcool (i.e., MiSARA, Coughlin et al., 2021). En raison des résultats obtenus dans le présent essai, il serait avisé que les programmes de prévention futurs prennent en considération les répercussions potentielles de l'instabilité amoureuse sur la consommation d'alcool, afin de sensibiliser les adultes émergents à cette problématique et de les soutenir dans le développement de compétences visant à renforcer leur résilience face à ce type de transitions.

Tel qu'indiqué précédemment, l'absence de symptôme de psychopathologie ne constitue pas un indicateur de fonctionnement optimal, ni du fait qu'une vie soit pleinement satisfaisante (Wood et al., 2018). Ces constats soulignent l'importance de dépasser le simple traitement de la psychopathologie et des symptômes, en orientant l'intervention de manière à promouvoir la santé mentale positive des adultes émergents. De plus, cette démarche pourrait engendrer des bénéfices substantiels applicables à l'ensemble de la société via les politiques de santé publique. En effet, l'épanouissement est lié à une diminution des absences au travail, à une réduction de nombreuses conditions physiques chroniques liées au vieillissement, ainsi qu'à une diminution d'utilisation des services de santé (Hupper, 2013; Keyes, 2002). En lien avec ces constats, des campagnes de sensibilisation telles qu'implantées par la santé publique de Sudbury en Ontario (*Les adultes bienveillants comptent*; Santé Publique Sudbury District, 2021), font la promotion de la santé mentale positive des populations de jeunes en informant les parents et les professeurs du rôle crucial que représente leur soutien dans le développement de la résilience et de l'épanouissement des jeunes qu'ils accompagnent. Ce genre de programme pourrait être implanté au Québec, de manière à sensibiliser les parents et autres intervenants de leur possibilité d'impact sur la santé mentale positive et le bien-être des 18-25 ans.

CHAPITRE 5

CONCLUSION

Cet essai contribue à l'avancement des connaissances sur la période de l'émergence de l'âge adulte en apportant une compréhension plus nuancée du phénomène de l'instabilité induite par l'accumulation de changements typiquement expérimentés lors de cette période. Dans l'ensemble, les résultats permettent de clarifier comment l'accumulation de changements dans les domaines de vie, de même que ceux spécifiques à chaque domaine, sont liés à l'adaptation des adultes émergents. Conformément à nos hypothèses, les liens curvilinéaires et linéaires observés permettent de mieux comprendre comment les changements peuvent à la fois conduire à des difficultés d'adaptation, et à la fois être présage d'épanouissement. Relativement au cumul de transitions, il semble que de vivre un nombre *équilibré* de changements dans les différents domaines de vie constitue une *fenêtre idéale* d'exploration qui permette d'éviter les symptômes dépressifs induits par la stagnation et l'instabilité. De plus, les changements résidentiels, lorsque vécus peu ou trop fréquemment, sont liés à une augmentation de la symptomatologie dépressive, tandis que les changements amoureux sont liés à une augmentation de la consommation problématique d'alcool. Enfin, le cumul de transitions ainsi que les changements amoureux et scolaires sont liés à un accroissement du bien-être. Des implications pratiques sont formulées sur la base de ces résultats, notamment sur le plan de la prévention et l'intervention auprès d'adultes émergents qui pourraient rencontrer des difficultés liées à la stagnation ou à l'excès de changements. En outre, de futures études devraient faire la lumière sur les caractéristiques individuelles impliquées dans le degré d'exploration des adultes émergents, et tenter de mieux comprendre comment une exploration prolongée affecte l'adaptation des individus qui entrent dans l'âge adulte.

ANNEXE A

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

SCL-90-R; *The Symptom Checklist-90-Revised*

(Derogatis, Lipman, & Covi, 1973);

Vous trouverez, ci-dessous, une liste de phrases décrivant des problèmes et des symptômes que l'on peut éprouver. Nous vous demandons de lire attentivement chaque phrase. Pour chaque énoncé, veuillez encercler le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse, c'est-à-dire, le chiffre qui offre la meilleure description de ce qui vous a ennuyé ou préoccupé *au cours de la semaine qui vient de s'écouler*, y compris aujourd'hui.

Répondez à toutes les questions sans exception, ne passez pas trop de temps à répondre puisque c'est votre première impression qui importe.

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
1	2	3	4	5

Au cours de la semaine qui vient de s'écouler...

1. J'ai perdu le goût et le plaisir que j'éprouvais pour les choses sexuelles. 1 2 3 4 5
2. Je me sens dépourvu(e) d'énergie ou comme au ralenti. 1 2 3 4 5
3. Je songe à en finir avec la vie. 1 2 3 4 5
4. Je pleure facilement. 1 2 3 4 5
5. J'ai l'impression d'être coincé(e) ou pris(e) au piège 1 2 3 4 5
6. Je me reproche beaucoup de choses. 1 2 3 4 5
7. J'ai un sentiment de solitude. 1 2 3 4 5

8.	J'ai le cafard (sentiment de tristesse et de déprime).	1	2	3	4	5
9.	Certaines choses me tracassent ou me tourmentent trop.	1	2	3	4	5
10.	Je n'éprouve de l'intérêt pour aucune activité.	1	2	3	4	5
11.	J'ai l'impression que mon avenir est sans espoir.	1	2	3	4	5
12.	Toute activité exige de moi un effort considérable.	1	2	3	4	5
13.	J'ai l'impression de n'être bon(ne) à rien.	1	2	3	4	5

ANNEXE B

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LA CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL

Consommation problématique d'alcool : Poulin et Denault (2012);

Nous allons vous poser quelques questions reliées à la consommation d'alcool. Pensez à vos habitudes de consommation d'alcool depuis un an et répondez sans réfléchir trop longtemps.

Jamais ou presque jamais 1	Occasionnellement 2	Quelquefois 3	Souvent 4	Toujours ou presque toujours 5
---	-------------------------------	-------------------------	---------------------	---

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Avez-vous de la difficulté à chasser de votre esprit l'idée de boire? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Est-ce que boire est plus important pour vous que de prendre votre prochain repas? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Buvez-vous du matin au soir? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Buvez-vous pour l'effet de l'alcool, peu importe le type de boisson? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Continuez-vous à beaucoup boire, tout en sachant que l'alcool peut causer plusieurs problèmes? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Buvez-vous autant que vous voulez sans vous soucier de ce que vous ferez le lendemain? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pensez-vous qu'après avoir commencé à boire, vous ne serez pas capable d'arrêter? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Essayez-vous de contrôler votre consommation d'alcool en arrêtant complètement de boire durant plusieurs journées ou plusieurs semaines d'affilées? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Le lendemain d'un jour où vous avez bu, est-ce que vos mains tremblent à votre réveil? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Au réveil, après avoir beaucoup bu, avez-vous des maux de cœur ou des vomissements? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Le lendemain d'un jour où vous avez beaucoup bu, faites-vous des efforts pour éviter de rencontrer des gens? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

12. Après avoir beaucoup bu, voyez-vous des choses effrayantes en vous rendant compte, plus tard, qu'elles sont imaginaires?	1	2	3	4	5
13. Vous arrive-t-il de boire et de constater, le lendemain, que vous avez oublié ce qui s'est passé la veille?	1	2	3	4	5
14. Avez-vous l'impression que la même quantité d'alcool a maintenant moins d'effet sur vous?	1	2	3	4	5
15. Vous êtes-vous senti coupable à cause de votre consommation d'alcool?	1	2	3	4	5
16. Avez-vous essayé d'arrêter de consommer de l'alcool pour vous rendre compte que vous n'étiez pas capable?	1	2	3	4	5
17. Êtes-vous allé(e) à l'école ou au travail lorsque vous étiez soûl(e)?	1	2	3	4	5
18. Avez-vous été soûl(e) dans un endroit public?	1	2	3	4	5
19. Avez-vous eu des problèmes à l'école ou au travail à cause de l'alcool? (manquer à vos obligations)	1	2	3	4	5

ANNEXE C

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 25 ANS POUR LE BIEN-ÊTRE

The Orientations to Happiness Questionnaire (Peterson et al., 2005)

Nous nous intéressons maintenant plus spécifiquement à vos impressions concernant votre philosophie de vie. Indiquez à quel point chaque énoncé proposé correspond à ce que vous pensez en vous référant à l'échelle ci-dessous.

Jamais	Rarement	Parfois	Fréquemment	Toujours			
1	2	3	4	5			
1. La vie est trop courte pour ne pas en profiter à chaque instant.			1	2	3	4	5
2. Avant de décider de faire quoi que ce soit, je me pose toujours la question de l'intérêt commun.			1	2	3	4	5
3. Je pense que j'ai une part de responsabilité pour rendre le monde meilleur.			1	2	3	4	5
4. Ma vie a un sens sur le long terme.			1	2	3	4	5
5. Je choisis toujours des activités qui vont potentiellement m'apporter du plaisir.			1	2	3	4	5
6. Ce que je fais compte pour les autres et cela donne un sens à ma vie.			1	2	3	4	5
7. Je suis d'accord avec l'affirmation suivante: <i>la vie est courte, il faut en profiter.</i>			1	2	3	4	5
8. J'ai déjà passé beaucoup de temps à réfléchir sur le sens de la vie et comment je me situe dans la vie.			1	2	3	4	5
9. Pour moi, une belle vie est une vie de plaisir.			1	2	3	4	5

ANNEXE D

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS – VARIABLE CONTRÔLE POUR LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

CES-D; Center for Epidemiologic Studies (Radloff, 1977)

DIRECTIVES: Pour chacune des affirmations suivantes, noircis le cercle qui décrit le mieux à quelle fréquence tu t'es senti(e) de cette façon au cours de la DERNIÈRE SEMAINE.

Au cours de la DERNIÈRE SEMAINE...	Rarement ou jamais (0-1 jour)	Quelques fois ou peu souvent (1-2 jours)	À l'occasion ou de façon modérée (3-4 jours)	La plupart du temps ou tout le temps (5-7 jours)
1. J'étais embêté(e) par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas.	0	0	0	0
2. Je n'ai pas eu envie de manger; je n'avais pas beaucoup d'appétit.	0	0	0	0
3. Je sentais que j'étais incapable de sortir de ma tristesse même avec l'aide de ma famille et de mes amis.	0	0	0	0
4. Je me sentais aussi bon que les autres gens.	0	0	0	0
5. J'avais de la difficulté à me concentrer sur les choses que je faisais.	0	0	0	0
6. Je me sentais déprimé(e).	0	0	0	0
7. Je sentais que tout ce que je faisais me demandait un effort.	0	0	0	0
8. J'avais de l'espoir face à l'avenir.	0	0	0	0
9. Je pensais que ma vie était un échec.	0	0	0	0
10. J'étais craintif(ve).	0	0	0	0
11. J'avais un sommeil agité.	0	0	0	0
12. Je me sentais heureux (se).	0	0	0	0
13. Je parlais moins que d'habitude.	0	0	0	0

14. Je me sentais seul (e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Les gens étaient peu aimables avec moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je prenais plaisir à la vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. J'ai eu des crises de larmes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je me sentais triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. J'avais l'impression que les gens ne m'aimaient pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. J'avais de la misère à "démarrer".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANNEXE E

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS POUR LA CONSOMMATION PROBLÉMATIQUE D'ALCOOL – VARIABLE CONTRÔLE

Consommation problématique d'alcool (version courte; Poulin & Denault, 2012)

Les prochaines questions concernent ta consommation de *n'importe quel alcool*. Pense à toutes les fois où tu as consommé de l'alcool, PAS SEULEMENT DANS LES TROIS DERNIERS MOIS. Il est possible que certaines questions ne s'appliquent pas, mais nous devons tout de même les poser.

-
- | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| 1. Es-tu déjà allé(e) à l'école ou au travail lorsque tu étais soûl(e)? | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |
| 2. As-tu déjà été soûl(e) dans une place publique? | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |
| 3. As-tu déjà eu des problèmes à l'école ou au travail à cause de l'alcool? (manquer à tes obligations) | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |
| 4. T'es-tu déjà évanoui(e) à cause de l'alcool? | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |
| 5. As-tu déjà vomi à cause de l'alcool? | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |
| 6. As-tu déjà perdu ou brisé des choses sous l'effet de l'alcool? | <input type="radio"/> Non | <input type="radio"/> Oui |

ANNEXE F

INSTRUMENT DE MESURE ADMINISTRÉ À 18 ANS POUR L'ESTIME DE SOI – VARIABLE CONTRÔLE

French version of the Self-Perception Profile for Adolescents (Bouffard et al., 2002; Harter, 1985);

Indique jusqu'à quel point les énoncés suivants sont semblables ou non à toi. Tout d'abord, identifie quel groupe de jeunes te ressemble le plus (ceux de droite ou ceux de gauche) à chacune des questions. Ensuite, indique s'ils sont « tout à fait » ou « un peu » comme toi. ATTENTION ! Il est important de ne pas cocher des deux côtés pour une même question. Il faut qu'il y ait une seule réponse par question et tu peux changer de côté d'une question à l'autre.

Fais comme dans l'exemple qui suit :

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		MAIS		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	TOUT À FAIT comme moi	UN PEU comme moi				UN PEU comme moi	TOUT À FAIT comme moi
			Certains jeunes préfèrent aller au cinéma dans leur temps libre.	MAIS	D'autres préfèrent aller à des événements sportifs.		
1.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Certains jeunes sont souvent déçus d'eux-mêmes.	MAIS	D'autres sont passablement satisfaits d'eux-mêmes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Certains jeunes n'aiment pas la façon qu'ils mènent leur vie.	MAIS	D'autres jeunes aiment la façon qu'ils mènent leur vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Certains jeunes sont la plupart du temps contents d'eux-mêmes.	MAIS	D'autres sont souvent mécontents d'eux-mêmes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Certains jeunes aiment le genre de personne qu'ils sont.	MAIS	D'autres jeunes aimeraient être quelqu'un d'autre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Certains jeunes sont très heureux d'être comme ils sont.	MAIS	D'autres jeunes voudraient être différents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ANNEXE G

INSTRUMENT MESURANT LES INFORMATIONS SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES – VARIABLE CONTRÔLE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Cette section porte sur des informations générales qui te concernent. Tu dois inscrire la réponse qui correspond le mieux à ce que tu vis.

STRUCTURE FAMILIALE

1. Qu'est-ce qui décrit le mieux ta situation dans ta famille ?

1. Je vis chez mes deux parents qui sont ensemble.
2. Je vis chez ma mère. Je ne vois presque jamais (ou jamais) mon père.
3. Je vis chez ma mère. Je vois régulièrement mon père (ex : fins de semaine).
4. Je vis chez mon père. Je ne vois presque jamais (ou jamais) ma mère.
5. Je vis chez mon père. Je vois régulièrement ma mère (ex : fins de semaine).
6. Je vis à moitié chez ma mère et chez mon père (ex : une semaine chez l'un, une semaine chez l'autre).
7. Je vis avec mon ou ma partenaire amoureux(se).
8. Je vis avec des amis(es) (colocataires).
9. Je vis seul(e) en appartement.
10. Je vis seul(e) en résidence d'étudiants.
11. Autre situation (précise) : _____

NIVEAU DE SCOLARITÉ DES PARENTS

2. Quel est le plus haut niveau de scolarité atteint par tes parents?

	Père	Mère
Études primaires non complétées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Études primaires complétées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Études secondaires non complétées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Études secondaires complétées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Études collégiales (complétées ou non)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Études universitaires (complétées ou non)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autre (précisez) :		

REVENU FAMILIAL MOYEN

3. Quel est approximativement le revenu annuel brut (avant impôts) de ton père et de ta mère ?

	<u>Père</u>	<u>Mère</u>
Moins de 9 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 10 000\$ à 19 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 20 000\$ à 29 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 30 000\$ à 39 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 40 000\$ à 49 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 50 000\$ à 59 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 60 000\$ à 69 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 70 000\$ à 79 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 80 000\$ à 89 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De 90 000\$ à 99 999\$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100 000\$ et plus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

BIBLIOGRAPHIE

- Adam, E. K., Chyu, L., Hoyt, L. T., Doane, L. D., Boisjoly, J., Duncan, G. J., & McDade, T. W. (2011). Adverse adolescent relationship histories and young adult health: cumulative effects of loneliness, low parental support, relationship instability, intimate partner violence, and loss. *Journal of Adolescent Health, 49*(3), 278-286. doi: [10.1016/j.jadohealth.2010.12.012](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.12.012)
- Acolin, J., Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Rhew, I. C., & Lee, C. M. (2023). Trajectory of depressive symptoms in the context of romantic relationship breakup: characterizing the “Natural Course” of response and recovery in young adults. *Emerging Adulthood, 11*(5), 1211-1222. <https://doi.org/10.1177/21676968231184922>
- Agence de la Santé Publique du Canada (19 janvier 2016). *Mesurer la santé mentale positive au Canada*. En ligne : <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-mentale/promotion-sante-mentale/mesurer-sante-mentale-positive-canada.html>. (Consulté le 20 juin 2024)
- Allem, J., Lisha, N. E., Soto, D. W., Báezconde-Garbanati, L., & Unger, J. B. (2013). Emerging adulthood themes, role transitions and substance use among Hispanics in Southern California. *Addictive Behaviors, 38*(12), 2797-2800. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.08.001>
- American College Health Association. (2014). American college health association national college health assessment. Retrieved August 14, 2021, from www.achancha.org/data/PHYSMENTALF05.html
- Andersson, C., Johnsson, K. O., Berglund, M., & Öjehagen, A. (2007). Alcohol involvement in Swedish university freshmen related to gender, age, serious relationship and family history of alcohol problems. *Alcohol & Alcoholism, 42*(5), 448-455. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agm008>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development, 8*(2), 133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of substance use in emerging adulthood. *Journal of drug issues, 35*(2), 235-254. <https://doi.org/10.1177/0022042605035002>
- Arnett, J.J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies, 9*(1), 111–123. <https://doi.org/10.1080/13676260500523671>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives, 1*(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J., & Schwab, J. (2012). The Clark University poll of emerging adults: Thriving, struggling, and hopeful. Worcester, MA: Clark University. Retrieved from <http://www.clarku.edu/clarkpoll-emerging-adults/>
- Arnett, J. J., (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. New York, NY: Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2018). Conceptual foundations of emerging adulthood. In *Emerging adulthood and higher education* (pp. 11-24). Routledge.
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York, NY: Oxford University Press.
- Aseltine Jr, R. H., & Gore, S. (2005). Work, postsecondary education, and psychosocial functioning following the transition from high school. *Journal of Adolescent Research, 20*(6), 615-639. <https://doi.org/10.1177/0743558405279>
- Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Schulenberg, J. E., Johnston, L. D., Bryant, A. L., & Merline, A. C. (2014). *The decline of substance use in young adulthood: Changes in social activities, roles, and beliefs*. Psychology Press.
- Bachman, J. G., Wadsworth, K. N., O'Malley, P. M., Johnston, L. D., & Schulenberg, J. E. (2013). *Smoking, drinking, and drug use in young adulthood: the impacts of new freedoms and new responsibilities*. Psychology Press.
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions, 40*(4), 383-400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Bamberger, P., Koopmann, J., Wang, M., Larimer, M. E., Nahum-Shani, I., Geisner, I. M., & Bacharach, S. B. (2018). Does college alcohol consumption impact employment upon graduation? Findings from a prospective study. *Journal of Applied Psychology, 103*(1), 111–121. <https://doi.org/10.1037/apl0000244>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high Self-Esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest: A Journal of the American Psychological Society, 4*(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Berman, S. L., Montgomery, M. J., & Kurtines, W. M. (2004). The development and validation of a measure of identity distress. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 4*(1), 1-8. doi: 10.1207/S1532706XID0401_1
- Berman, S. L., Weems, C. F., & Petkus, V. F. (2009). The prevalence and incremental validity of identity problem symptoms in a high school sample. *Child Psychiatry and Human Development, 40*, 183-195. doi: 10.1007/s10578-008-0117-6
- Boak, A., Hamilton H.A., Adlaf E.M., et al. (2015) *Drug use among Ontario students: 1977–2015*. Detailed OSDUHS findings (CAMH Research Document Series No. 41). Toronto, ON: Centre for Addiction and Mental Health.
- Bouffard, T., Seidah, N. G., McIntyre, M., Boivin, M., Vezeau, C., & Cantin, S. (2002). Mesure de l'estime de soi à l'adolescence: version canadienne-française du Self-Perception Profile for Adolescents de Harter. *Canadian Journal of Behavioural Science/ Revue Canadienne des Sciences du Comportement, 34*(3), 158–162. <https://doi.org/10.1037/h0087167>
- Bowers, J. R., & Segrin, C. (2017). Transitional instability, psychological health, and sexual risk taking among college students. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 54*(4), 400-414. <https://doi.org/10.1080/19496591.2017.1345753>

- Bowers, J. R., Segrin, C., & Joyce, N. (2016). The role of transitional instability, psychological distress, and dysfunctional drinking in emerging adults' involvement in risky sex. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(8), 1097-1119. <https://doi.org/10.1177/026540751561762>
- Burton, L. (2007). Childhood adultification in economically disadvantaged families: A conceptual model. *Family relations*, 56(4), 329-345. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2007.00463.x>
- Cadigan, J. M., Fleming, C. B., Patrick, M. E., Lewis, M. A., Rhew, I. C., Abdallah, D. A., Fairlie, A. M., Schulenberg, J. E., Larimer, M. E., & Lee, C. M. (2021). Negative evaluation of role transitions is associated with perceived stress and alcohol consequences: Examination of the Transitions Overload Model in young adulthood using two years of monthly data. *Alcohol: Clinical & Experimental Research*, 45(8), 1607–1615. <https://doi.org/10.1111/acer.14636>
- Cheung, K. S., & Wong, D. F. K. (2022). Measuring the Stress of Moving Homes: Evidence from the New Zealand Integrated Data Infrastructure. *Urban Science*, 6(4),75. <https://doi.org/10.3390/urbansci6040075>
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental psychology*, 39(4), 657–669. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.39.4.657>
- Coleman, J. C. (1989). The focal theory of adolescence: A psychological perspective. In K. Hurrelmann & U. Engel (Eds.), *The social world of adolescents: International perspectives* (pp. 43–56). Walter De Gruyter.
- Copp, J. E., Giordano, P. C., Longmore, M. A., & Manning, W. D. (2015). Living with parents and emerging adults' depressive symptoms. *Journal of Family Issues*, 38(16), 2254–2276. <https://doi.org/10.1177/0192513x15617797>
- Cooper, M. L., & Orcutt, H. K. (1997). Drinking and sexual experience on first dates among adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 191. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.2.191>
- Coughlin, L. N., Nahum-Shani, I., Philyaw-Kotov, M. L., Bonar, E. E., Rabbi, M., Klasnja, P., Murphy, S., & Walton, M. A. (2021). Developing an adaptive mobile intervention to address risky substance use among adolescents and emerging adults: Usability Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(1), e24424. <https://doi.org/10.2196/24424>
- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500–510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook of Competence and Motivation* (pp. 598-608). New York: The Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Del Corso, J., & Rehfuss, M.C. (2011). The role of narrative in career construction theory. *Journal of Vocational Behavior*, 79(2), 334-339. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.04.003>

Derogatis, L. R. (1983). SCL-90-R: Administration, scoring and procedures. In *Manual II for the R (revised) version and other instruments of the psychopathology rating scale series*. Clinical Psychometric Research.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90: An outpatient psychiatric rating scale—preliminary report. *Psychopharmacology Bulletin*, 9(1), 13–28.

Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 67-100. <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=0a0d27bfefd2a80c075fbc6a4b75191504b317>

Dietrich, J., Shulman, S., & Nurmi, J. E. (2013). Goal pursuit in young adulthood: The role of personality and motivation in goal appraisal trajectories across 6 years. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 728-737. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.06.004>

Duangpatra, K. N., Bradley, G. L., & Glendon, A. I. (2009). Variables affecting emerging adults' self-reported risk and reckless behaviors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 298-309. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.011>

Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

Esmaeelzadeh, S., Moraros, J., Thorpe, L., & Bird, Y. (2018). Examining the Association and directionality between mental health disorders and substance use among adolescents and young adults in the U.S. and Canada—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 7(12), 543. <https://doi.org/10.3390/jcm7120543>

Farris, D. N. (2016). *Boomerang kids: The demography of previously launched adults*. Cham: Springer International Publishing.

Fleming, C. B., Lee, C. M., Rhew, I. C., Ramirez, J. J., Abdallah, D. A., & Fairlie, A. M. (2018). Descriptive and prospective analysis of young adult alcohol use and romantic relationships: disentangling between- and within-person associations using monthly assessments. *Substance Use & Misuse*, 53(13), 2240–2249. <https://doi.org/10.1080/10826084.2018.1467455>

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: seven-year trajectories. *Developmental psychology*, 42(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350>

Gardner, D. G. (1986). Activation theory and task design: an empirical test of several new predictions. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 411–418. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.411>

- Fazzino, T. L., Fleming, K., Sher, K. J., Sullivan, D. K., & Befort, C. (2017). Heavy drinking in young adulthood increases risk of transitioning to obesity. *American journal of preventive medicine*, 53(2), 169-175. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.02.007>
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J., & Whiteford, H. A. (2022). Mental disorders collaborators. global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the global burden of disease study 2019. *Lancet Psychiatry*, 9(2), 137-150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Gross, N., & Simmons, S. (2002). Intimacy as a Double-Edged Phenomenon? An Empirical Test of Giddens. *Social Forces*, 81(2), 531–555. <https://doi.org/10.1353/sof.2003.0011>
- Guo, X. (2018). The association between family structure and subjective well-being among emerging adults in China: Examining the sequential mediation effects of maternal attachment, peer attachment, and self-efficacy. *Journal of Adult Development*, 26(1), 22–30. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9293-1>
- Harter, S. (1985). *Manual for the Self-Perception Profile for Children*. Denver, CO: University of Denver.
- Haydon, K. C. (2015). Relational contexts of women’s stress and competence during the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 22(2), 112-123. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9205-y>
- Hebert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students’ experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49(1), 1–14. <https://doi.org/10.1353/csd.2008.0008>
- Heckhausen, J. (1999). *Developmental regulation in adulthood: Age-normative and sociostructural constraints as adaptive challenges*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60. <https://doi.org/10.1037/a0017668>
- Hill, J. M., & Bosick, S. J. (2017). “Boomeranging” and Delinquent Behavior in Emerging Adulthood: A Person-Centered Approach to Studying Role Change. *Emerging adulthood*, 5(6), 417-430. <https://doi.org/10.1177/2167696817701049>
- Hill, R. M., Pettit, J. W., Lewinsohn, P. M., Seeley, J. R., & Klein, D. N. (2014). Escalation to major depressive disorder among adolescents with subthreshold depressive symptoms: Evidence of distinct subgroups at risk. *Journal of Affective Disorders*, 158, 133–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.011>
- Hone, L.C., Jarden, A., Schofield, G.M., & Duncan, S. (2014). Measuring flourishing: The impact of operational definitions on the prevalence of high levels of wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 4(1), 62-90. doi: 10.5502/ijw.v4i1.4
- Huppert, F.A., So, T.T.C., (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicator Research*, 110, 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Jackson, K. M., Sher, K. J., & Park, A. (2005). Drinking among college students: Consumption and consequences. Recent developments in alcoholism: alcohol problems in adolescents and young adults (pp. 85-117). Kluwer Academic/Plenum Publishers. <https://doi.org/10.1007/0-306-48626-15>
- Institut de la Statistique du Québec (2020). *Regard statistique sur la jeunesse. État et évolution de la situation des Québécois âgés de 15 à 29 ans, 1996 à 2018. Édition 2019 mise à jour*. Québec, Institut de la

statistique du Québec, 298 p. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/regard-statistique-sur-la-jeunesse-etat-et-evolution-de-la-situation-des-quebecois-ages-de-15-a-29-ans-1996-a-2018-edition-2019.pdf>

Jonkmann, K., Thoemmes, F., Lüdtke, O., & Trautwein, U. (2014). Personality traits and living arrangements in young adulthood: Selection and socialization. *Developmental Psychology*, 50(3), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0034239>

Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical psychology review*, 26(8), 1041-1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>

Julien, D., & Bordeleau, M. (2021). *La santé mentale positive : étude du concept et de sa mesure*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/sante-mentale-positive-concept-et-mesure.pdf>

Jun, H., Sacco, P., Bright, C. L., & Cunningham-Williams, R. M. (2019). Gender differences in the relationship between depression, antisocial behavior, alcohol use, and gambling during emerging adulthood. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1328–1339. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0048-9>

Kandel, D. B. (1980). Drug and drinking behavior among youth. *Annual Review of Sociology*, 6(1), 235–285. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.06.080180.001315>

Kaufman, E. A., Montgomery, M. J., Crowell, S. E. (2014). Identity-related dysfunction: Integrating clinical and developmental perspectives. *Identity*, 14(4), 297–311. doi: 10.1080/15283488.2014.944699

Keyes, C.L.M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>

Keyes, C. L.M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77, 1-10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3.

Keyes, C. L., 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Knight, R. (2011). Fragmentation, fluidity, and transformation: Nonlinear development in middle childhood. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 65(1), 19-47. <https://doi.org/10.1080/00797308.2011.11800831>

Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of adolescence*, 33(5), 683-698. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.11.002

Kuntsche, E., Knibbe, R. A., Gmel, G., & Engels, R. C. M. E. (2005). Why do young people drink? A review of drinking motives. *Clinical Psychology Review*, 25(7), 841–861. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.06.002>

Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment: A person-centered approach. *Emerging Adulthood*, 6(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>

- Lee, C. M., Cadigan, J. M., Fairlie, A. M., & Lewis, M. A. (2018). Transitions into young adulthood: Extent to which alcohol use, perceived drinking norms, and consequences vary by education and work statuses among 18–20 years-olds. *Addictive Behaviors*, 79, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.12.004>
- Lewis, T. F. (2006). Discriminating among levels of college student drinking through an Eriksonian theoretical framework. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 27(1), 28-45. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2006.tb00016.x>
- Li, Q., Wilsnack, R., Wilsnack, S., & Kristjanson, A. (2010). Cohabitation, gender, and alcohol consumption in 19 countries: A multilevel analysis. *Substance Use & Misuse*, 45, 2481–2505. doi: [10.3109/10826081003692106](https://doi.org/10.3109/10826081003692106).
- Luyckx, K., De Witte, H., & Goossens, L. (2011). Perceived instability in emerging adulthood: The protective role of identity capital. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 32(3), 137–145. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2011.02.002>
- Luyckx, K., Duriez, B., Klimstra, T.A., & De Witte, H. (2010). Identity statuses in young adult employees: Prospective relations with work engagement and burnout. *Journal of Vocational Behavior*, 77(3), 339-349. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.06.002>
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., & Beyers, W. (2013). Personal identity processes from adolescence through the late 20s: Age trends, functionality, and depressive symptoms. *Social Development*, 22(4), 701-721. <https://doi.org/10.1111/sode.12027>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58-82. doi: 10.1016/j.jrp.2007.04.004
- Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Duriez, B. (2009). Basic need satisfaction and identity formation: Bridging self-determination theory and process-oriented identity research. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 276–288. <https://doi.org/10.1037/a0015349>
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. <https://doi.org/10.1023/a:1006824100041>
- Magolda, M. B. B., & Taylor, K. B. (2016). *Developing self-authorship in college to navigate emerging adulthood* (p.299). The Oxford Handbook of Emerging Adulthood.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Eds), *Handbook of Adolescent Psychology* (pp. 159-187) John Wiley & Sons.
- Marcia, J. E., Waterman, A. S., Matteson, D. R., Archer, S. L., Orlofsky, J. L., & Marcia, J. E. (1993). The ego identity status approach to ego identity. *Ego Identity: A Handbook for Psychosocial Research*, 3-21. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-8330-7_1
- Marcotte, D., & Paré, M. L. (2019). Le programme de prévention Zenétudes: vivre sainement la transition au collège. *Quintessence*, 10(2), 1-3. <https://qualaxia.org/wp-content/uploads/quintessence-vol10n2-fr.pdf>

- Masten, A. S. (2006). Developmental psychopathology: Pathways to the future. *International Journal of Behavioral Development*, 30(1), 47-54. <https://doi.org/10.1177/016502540605997>
- Mayes, L. C. (2001). The twin poles of order and chaos: Development as a dynamic, self-ordering system. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 56(1), 137-170. <https://doi.org/10.1080/00797308.2001.11800671>
- Meeus, W., van de Shott, R., Keijsers, L., & Branje, S. (2012). Identity statuses as developmental trajectories: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 1008-1021. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9730-y>
- Mehta, C. M., Arnett, J. J., Palmer, C. G., & Nelson, L. J. (2020). Established adulthood: A new conception of ages 30 to 45. *American Psychologist*, 75(4), 431-444. <https://doi.org/10.1037/amp0000600>
- Melchior, M., Berkman, L. F., Niedhammer, I., Zins, M., & Goldberg, M. (2007). The mental health effects of multiple work and family demands. A prospective study of psychiatric sickness absence in the French GAZEL study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(7), 573–582. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0203-2>
- Messersmith, E. E., & Schulenberg, J. E. (2010). Goal attainment, goal striving, and well-being during the transition to adulthood: A ten-year US national longitudinal study. *New Directions for Child and Adolescent Development*, (130), 27-40. <https://doi.org/10.1002/cd.279>
- Michaelson, J. (2024). National accounts of well-being. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 4571-4577). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_3467
- Mossakowski, K. N. (2009). The influence of past unemployment duration on symptoms of depression among young women and men in the United States. *American Journal of Public Health*, 99(10), 1826-1832. <https://doi.org/10.2105/ajph.2008.152561>
- Mushquash, A. R., Stewart, S. H., Sherry, S., Mackinnon, S. P., Antony, M. M., & Sherry, D. L. (2013). Heavy episodic drinking among dating partners: A longitudinal actor-partner interdependence model. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 27(1), 178–183. <https://doi.org/10.1037/a0026653>
- Nascimento, B., & Little, A. (2022). Relationship satisfaction mediates the association between perceived partner mate retention strategies and relationship commitment. *Current Psychology*, 41(8), 5374–5382. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01045-z>
- Nelson, L. J. (2021). The theory of emerging adulthood 20 years later: A look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go. *Emerging Adulthood*, 9(3), 179-188. <https://doi.org/10.1177/21676968209508>
- Nelson, L. J., & Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and floundering in emerging adult college students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67-78. <https://doi.org/10.1177/216769681247093>
- Nelson, L. J., Willoughby, B. J., Rogers, A. A., & Padilla-Walker, L. M. (2015). “What a view!”: Associations between young people’s views of the late teens and twenties and indices of adjustment and maladjustment. *Journal of Adult Development*, 22, 125-137. <https://doi.org/10.1007/s10804-015-9206-5>

Nurmi, J.-E. (2004). *Socialization and self-development: Channeling, selection, adjustment, and reflection*. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 85-124). John Wiley & Sons.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Drinking Levels Defined. 2021. Available online: <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/moderate-binge-drinking> (accessed on 18 July 2022).

Oades, L. G., & Mossman, L. (2017). *Where are we now? The Science of wellbeing and Positive Psychology*. In *Wellbeing, Recovery and Mental Health* (pp. 7–23). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316339275.003>

Organisation Mondiale de la Santé. *Santé mentale : renforcer notre action*. Organisation mondiale de la Santé : Genève, Suisse, 2018. En ligne: www.who.int/fr/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response. (Consulté le 10 juin 2024).

Osgood D. W., Ruth G., Eccles J. S., Jacobs J. E., & Barber B. L. (2005). *Six paths to adulthood: Fast starters, parents without careers, educated partners, educated singles, working singles, and slow starters*. The University of Chicago Press.

Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (Eds.). (2017). *Flourishing in emerging adulthood: Positive Development During the Third Decade of Life*. Oxford University Press.

Patrick, M. E., Rhew, I. C., Duckworth, J. C., Lewis, M. A., Abdallah, D. A., & Lee, C. M. (2020). Patterns of young adult social roles transitions across 24 months and subsequent substance use and mental health. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(4), 869–880. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01134-8>

Patrick, M. E., Rhew, I. C., Lewis, M. A., Abdallah, D. A., Larimer, M. E., Schulenberg, J. E., & Lee, C. M. (2018). Alcohol motivations and behaviors during months young adults experience social role transitions: Microtransitions in early adulthood. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 32(8), 895–903. <https://doi.org/10.1037/adb0000411>

Patrick, M. E., Wightman, P., Schoeni, R. F., & Schulenberg, J. E. (2012). Socioeconomic status and substance use among young adults: A comparison across constructs and drugs. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 73(5), 772-782. <https://doi.org/10.15288/jsad.2012.73.772>

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>

Platt, J. R. (1964). Strong Inference: Certain systematic methods of scientific thinking may produce much more rapid progress than others. *Science*, 146(3642), 347–353. <https://doi.org/10.1126/science.146.3642.347>

Poulin, F., & Denault, A. (2012). Other-Sex friendships as a mediator between parental monitoring and substance use in girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1488–1501. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9770-y>

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. doi: 10.1177/014662167700100306

- Riordan, B. C., Conner, T. S., Flett, J. a. M., & Scarf, D. (2015). A brief orientation week ecological momentary intervention to reduce university student alcohol consumption. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 76(4), 525–529. <https://doi.org/10.15288/jsad.2015.76.525>
- Roehling, P. V., & Goldman, M. S. (1987). Alcohol expectancies and their relationship to actual drinking experiences. *Psychology of Addictive Behaviors*, 1(2), 108-113. <https://doi.org/10.1037/h0080441>
- Russell–Bennett, R., Mulcahy, R., Letheren, K., McAndrew, R., & Dulleck, U. (2020). The transformative service paradox: the dilemma of wellbeing trade-offs. *Journal of Service Management*, 31(4), 637-663. <https://doi.org/10.1108/JOSM-10-2019-0324>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salvatore, J. E., Kendler, K. S., & Dick, D. M. (2014). Romantic relationship status and alcohol use and problems across the first year of college. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 75(4), 580–589. <https://doi.org/10.15288/jsad.2014.75.580>
- Sandberg-Thoma, S. E., Snyder, A. R., & Jang, B. J. (2015). Exiting and returning to the parental home for boomerang kids. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 806-818. <https://doi.org/10.1111/jomf.12183>
- Schotanus-Dijkstra, M., Drossaert, C. H., Pieterse, M. E., Boon, B., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2017). An early intervention to promote well-being and flourishing and reduce anxiety and depression: A randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 9, 15-24. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2017.04.002>
- Schulenberg, J., Maslowsky, J., & Jager, J. (2018). Substance use and abuse during adolescence and the transition to adulthood are developmental phenomena: Conceptual and empirical considerations. In H. E. Fitzgerald, & L. I. Puttler (Eds.), *Alcohol use disorders: A developmental science approach to etiology* (pp. 199–222). Oxford University Press.
- Schulenberg, J. E., O’Malley, P. M., Bachman, J. G., & Johnston, L. D. (2005). *Early adult transitions and their relation to well-being and substance use*. The University of Chicago Press.
- Schulenberg, J. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol – Supplement*, 14, 54–70. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.54>
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental Health During Emerging Adulthood: Continuity and Discontinuity in Courses, Causes, and Functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-006>
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., & Arnett, J. J. (2005). Identity and agency in emerging adulthood: Two developmental routes in the individualization process. *Youth & Society*, 37(2), 201-229. <https://doi.org/10.1177/0044118X052759>

Schwartz, S. J., Waterman, A. S., Vazsonyi, A. T., Zamboanga, B. L., Whitbourne, S. K., Weisskirch, R. S., ... & Ham, L. S. (2011). The association of well-being with health risk behaviors in college-attending young adults. *Applied Developmental Science, 15*(1), 20-36. <https://doi.org/10.1080/10888691.2011.538617>

Scott, W. E. (1966). Activation theory and task design. *Organizational Behavior and Human Performance, 1*(1), 3–30. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(66\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0030-5073(66)90003-1)

Secrétariat à la Jeunesse. (2021). *Plan d'action jeunesse 2021-2024*. (Publication no PAJ_2021-2024.PDF). https://www.jeunes.gouv.qc.ca/plan-action/documents/PAJ_2021-2024.pdf

Segrin, C., & Bowers, J. (2019). Reciprocal Effects of Transitional Instability, Problem Drinking, and Drinking Motives in Emerging Adulthood. *Current Psychology, 38*(2), 376-386. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9617-5>

Segrin, C., Pavlich, C. A., & McNelis, M. (2017). Transitional instability predicts polymorphous distress in emerging adults. *The Journal of Psychology, 151*(5), 496–506. <https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1335687>

Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworths.

Service de santé publique de Sudbury et du district. (2024). *Cadre de Vie Épanouie*. https://www.phsd.ca/wp-content/uploads/2024/03/Flourishing_and_well-being_model_generic_AODA_August_2023_FR.pdf

Shulman, S. (2017). The emerging adulthood years: Finding one's way in career and intimate love relationships. *Psychoanalytic Study of the Child, 70*(1), 40–62. <https://doi.org/10.1080/00797308.2016.1277123>

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>

Silva, J. M. (2012). Constructing adulthood in the age of uncertainty. *American Sociological Review, 77*(4), 505–522. doi: 10.1177/0003122412449014

Simons-Morton, B. G., Haynie, D. L., Liu, D., Chaurasia, A., Li, K., & Hingson, R. (2016). The effect of residence, school status, work status, and social influence on the prevalence of alcohol use among emerging adults. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 77*(1), 121–132. <https://doi.org/10.15288/jsad.2016.77.121>

Simmons, R. G., Burgeson, R., Carlton-Ford, S., & Blyth, D. A. (1987). The Impact of Cumulative Change in Early Adolescence. *Child Development, 58*(5), 1220–1234. <https://doi.org/10.2307/1130616>

Skulborstad, H. M., & Hermann, A. D. (2016). Individual difference predictors of the experience of emerging adulthood. *Emerging Adulthood, 4*(3), 168-175. <https://doi.org/10.1177/216769681557982>

Sofija, E., Harris, N., Phung, D., Sav, A., & Sebar, B. (2020). Does flourishing reduce engagement in unhealthy and risky lifestyle behaviours in emerging adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9472. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249472>

Smith, D. C., Bahar, O. S., Cleeland, L. R., Davis, J. P. (2014). Self-perceived emerging adult status and substance use. *Psychology of Addictive Behaviors, 28*(3), 935–941. <https://doi.org/10.1037/a0035900>

Staff, J., Schulenberg, J. E., Maslowsky, J., Bachman, J. G., O'Malley, P. M., Maggs, J. L., & Johnston, L. D. (2010). Substance use changes and social role transitions: Proximal developmental effects on ongoing trajectories from late adolescence through early adulthood. *Development and Psychopathology*, 22(4), 917–932. <https://doi.org/10.1017/s0954579410000544>

Statistique Canada. (2019). [Tableau 37-10-0145-01 Diplômation des étudiants dans un programme menant à un certificat de formation technique ou professionnelle, dans le regroupement de STGM/SACHES \(non-STGM\) et la province ou le territoire de la première inscription, selon les caractéristiques de l'étudiant](https://www150.statcan.gc.ca/t1/tb11/fr/tv.action?pid=3710014501) [tableau de données]. <https://www150.statcan.gc.ca/t1/tb11/fr/tv.action?pid=3710014501>

Statistique Canada. (2022). *Composer avec les obstacles socioéconomiques : incidence sur le bien-être des jeunes Canadiens, 2022*. (Publication no 4 11-001-X). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/daily-quotidien/230920/dq230920a-fra.pdf?st=SRdExTsP>

Stone, J., Berrington, A., & Falkingham, J. (2014). Gender, turning points, and boomerangs: Returning home in young adulthood in Great Britain. *Demography*, 51(1), 257-276. <https://doi.org/10.1007/s13524-013-0247-8>

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2020). *Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2019 National survey on drug use and health* (HHS Publication No. PEP20-07-01-001, NSDUH Series H-55). Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Retrieved from <https://www.samhsa.gov/data/>

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2013) *Using multivariate statistics* (Vol. 6, pp. 497–516). Pearson.

Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50–56). Routledge.

te Riele, K. 2004. Youth transition in Australia: Challenging assumptions of linearity and choice. *Journal of Youth Studies* 7(3), 243–57. doi: 10.1080/1367626042000268908

Tessier, S. (2015). *La consommation excessive d'alcool chez les jeunes Québécois*. INSPQ: Institut national de santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2214_consommation_excessive_alcool_jeunes_quebecois.pdf

Thapar, A., Eyre, O., Patel, V., & Brent, D. A. (2022). Depression in young people. *The Lancet (London, England)*, 400(10352), 617–631. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(22\)01012-1](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(22)01012-1)

Villarroel, M. A., & Terlizzi, E. P. (2020). Symptoms of Depression Among Adults: United States, 2019. *NCHS data brief*, (379), 1–8.

Walsemann, K. M., Gee, G. C., & Ro, A. (2013). Educational attainment in the context of social inequality: New directions for research on education and health. *American Behavioral Scientist*, 57(8), 1082–1104. <https://doi.org/10.1177/0002764213487346>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Kim, S. Y., Lee, R. M., Armenta, B. E., ... & Agocha, V. B. (2013). Good choices, poor choices: Relationship between the quality of identity commitments and

psychosocial functioning. *Emerging Adulthood*, 1(3), 163-174. <https://doi.org/10.1177/2167696813484004>

Wood, D. L., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, S., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course* (pp. 123–143). *Handbook of Life Course Health Development*.

Wrosch, C., Scheier, M. F., & Miller, G. E. (2013). Goal adjustment capacities, subjective well-being, and physical health. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 847–860. <https://doi.org/10.1111/spc3.12074>