



UC/FPCE_2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

O impacto da regulação emocional no bem-estar dos trabalhadores portugueses: O papel moderador dos traços de personalidade

Fátima Maria Nunes Rodrigues (e-mail: fatima.nrodrigues@icloud.com)

Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia das Organizações e do Trabalho, sob a orientação da Professora Doutora Carla Maria Santos de Carvalho.

O impacto da regulação emocional no bem-estar dos trabalhadores portugueses: O papel moderador dos traços de personalidade

Hoje em dia as emoções constituem um aspecto fundamental de estudo e investigação, uma vez que é reconhecido que estas não só condicionam o nosso comportamento, como marcam e determinam a nossa interacção com os outros, nos múltiplos domínios da nossa vida, designadamente o do trabalho. A presença de emoções em qualquer situação ou contexto implica a sua adequação aos mesmos, tornando-se fundamental compreender que factores interferem com essa regulação emocional e quais os possíveis efeitos ou consequências que estão associados a essa mesma regulação. Em parceria com a equipa de investigação sobre *Emoções, Sentimentos e Afectos em Contexto de Trabalho*, da Universidade Federal da Bahia (UFBA), no Brasil, conduzimos o presente estudo com o objectivo de testar a relação entre a regulação das emoções e o bem-estar, analisando o papel moderador que os traços de personalidade, nomeadamente a extroversão e o neuroticismo, podem ter nessa relação, numa amostra de 310 trabalhadores portugueses. Para o efeito, recorremos à escala *Emotion Regulation Profile – Revised* (ERP-R) de Nelis, Quoidbach, Hansenne e Mikolajczak (2011), adaptada numa versão reduzida de Gondim et al. (*in press*), bem como à *Escala de Bem-Estar Subjectivo* (EBES), desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004), e ao *Big Five Inventory* (BFI), inicialmente desenvolvido por John, Donahue e Kentle (1991), que avaliam, respectivamente, as estratégias de regulação emocional, as percepções de bem-estar e os traços de personalidade (especificamente o neuroticismo e a extroversão). Os resultados obtidos permitem-nos concluir que o neuroticismo, em específico, tem um papel preponderante na relação entre a regulação emocional e o bem-estar, já que observámos que níveis médios e elevados de neuroticismo potenciam a associação entre o recurso a estratégias de regulação emocional de down-regulation e a dimensão afecto negativo do bem-estar. Este e outros resultados são alvo de análise e discussão no âmbito das suas implicações e contributos para o estudo da regulação emocional.

Palavras-chave: regulação emocional, bem-estar, extroversão, neuroticismo.

The impact of emotional regulation on well-being of portuguese workers: The moderator role of the personality traits

Nowadays emotions are a fundamental aspect of study and research, since it is recognized that these not only affect our behavior, but also determine our interaction with other in the multiple domains of our live, including work. These emotions are required to be suitable to the situation where they occur. Thus, it is essential to understand more clearly how we manage and regulate our own emotions, as well as the effects that are associated with this regulation process. In partnership with the research team on *Emotions, Feelings and Affection at work* of the Federal University of Bahia (UFBa), in Brazil, we conducted this study in order to test the relationship between emotional regulation and well-being, analyzing the moderating role that personality traits such as extraversion and neuroticismo might have in this relationship, in a sample of 310 portuguese workers. To this end, we used the scale *Emotion Regulation Profile - Revised* (ERP-R) developed by Nelis, Quoidbach, Hansenne and Mikolajczak (2011), adapted into a reduced version by Gondim et al. (*in press*), and the *Subjective Well-Being Scale* (EBES), developed by Tróccoli and Albuquerque (2004), and the *Big Five Inventory* (BFI), initially developed by John, Donahue and Kentle (1991). These instruments evaluate, respectively, the strategies of emotion regulation, perceptions of well-being and personality traits (specifically neuroticism and extraversion). The results allow us to conclude that neuroticism, in particular, has a major role in the relationship between emotion regulation and well-being, since we observed that medium and high levels of neuroticism enhance the association between emotional regulation strategies of down-regulation and the negative affect dimension of well-being. This and other results have been analyzed and discussed in the context of its implications and contributions to the study of emotional regulation.

Key words: emotional regulation, well-being, extraversion, neuroticism.

Agradecimentos

Porque uma dissertação é um processo, e a caminhada é feita ao lado de muitos, não podia deixar de prestar a minha enorme gratidão.

À Professora Doutora Carla Carvalho, por me ter possibilitado estudar um tema tão interessante quanto desafiante, pela sua orientação e incentivo à realização de um trabalho exigente e rigoroso. Agradeço também à equipa da Universidade Federal da Bahia, Brasil, nomeadamente à Professora Doutora Sônia Gondim, à incansável Gisa e à Wilma, que mesmo a milhares de km, prestaram todo o auxílio necessário.

Do mesmo modo, agradeço a todos os professores de Psicologia das Organizações e do Trabalho do MIP, porque deles também resulta este trabalho. À Professora Teresa Rebelo, ao Professor Paulo Renato Lourenço e ao Professor Duarte Gomes, que durante o mestrado nos incutiram o espírito de curiosidade, de rigor e de pensamento crítico.

Aos companheiros NEPCESS/AAC 2012/2013, pela oportunidade de embarcar numa grande aventura, e conhecer pessoas maravilhosas, e partilhar momentos de diversão, muito trabalho, alguns precalços, mais verdadeira amizade. Obrigada pelos momentos vivenciados nesta secular instituição, a FPCE-UC.

À Marta, pela amizade desde o primeiro dia. À Catarina, por ser tão única e pela sua capacidade de me fazer sorrir, mesmo nos momentos menos bons. À Cláudia, pela amizade construída ao longo destes anos, pela partilha e pelos ensinamentos. À Rute, pelo seu sentido sempre prático da vida. À Fabiana, verdadeiro exemplo de resiliência. Pela amizade, pelas conversas e pelos momentos partilhados nesta cidade. À Joana, comigo desde criança, por toda a amizade durante estes anos e os que hão-de vir.

Agradeço também ao conjunto mais improvável de melhores pessoas que encontrei no quarto ano de faculdade. Tornaram estes últimos anos muito especiais, ao demonstrarem o que o verdadeiro espírito de equipa é capaz de fazer. Obrigada, POT's. Em especial, à Ornela, ao Rui e à Rita. A ti Rita, companheira tenista, por tornares todo este percurso mais fácil, pelo companheirismo constante, pelo teu sentido crítico e troca de ideias, mas também pela tua marcada extroversão, que permitiu os momentos de descontração nas horas menos boas.

Ao Ruben, a maior surpresa e prenda que a mágica cidade de Coimbra me proporcionou. Por todos os incentivos, pela ajuda incansável e pela força nos momentos mais difíceis. Por todas as gargalhadas, pelos momentos de descontração e por dar luz aos meus dias.

À minha família, luz dos meus olhos, espalhada por este mundo fora. A ti avó, por incutires em mim valores basilares que me acompanham sempre. À Laurinda, madrinha e amiga, por demonstrar que a amizade é superior a qualquer distância. Às minhas tias, mães de tantos filhos afectivos. À tia Armanda, verdadeiro anjo da guarda. À tia Gorete, à tia Jovita, ao tio Jaime e à tia Jesuína, porque fazes muita falta. Ao meu pai, pelo orgulho que sente por mim. Ao meus irmãos Nuno e Eduardo, pois sei que os melhores do mundo cresceram comigo. A ti mãe, por me mostrares a verdadeira força, o espírito de sacrifício e a persistência. Pela confiança incontestável, por acreditarem nas minhas capacidades e tornarem possível atingir hoje mais uma etapa importante, o meu mais sincero obrigada.

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual.....	3
1. As emoções e a sua regulação	3
1.1. Estratégias de Regulação Emocional (RE)	7
2. Bem-estar	10
3. Os traços de personalidade.....	13
4. Estratégias de regulação emocional e bem-estar: a extroversão e o neuroticismo como variável moderadora	16
II – Objectivos do Estudo e Hipóteses.....	17
III – Metodologia	19
2.1. Procedimentos.....	19
2.2. Instrumentos	19
2.1.1. Questionário sociodemográfico	19
2.1.2. ERP-R (Emotional Regulation Profile - Revised)	20
2.1.3. EBES (Escala de Bem-Estar Subjectivo)	20
2.1.4. BFI (Big Five Inventory)	21
2.3. Participantes	21
IV – Análise das qualidades psicométricas das escalas.....	23
4.1. Estratégia analítica	23
4.1.1 Análise Factorial Exploratória ao ERP-R.....	24
4.1.2. Análise Factorial Exploratória à EBES	25
4.1.3. Análise Factorial Exploratória ao BFI	27
V – Resultados	28
5.1. Correlações	29
5.2. Análises de Moderação	30
VI – Discussão	31
6.1. Considerações acerca da adaptação das escalas.....	31
6.2. Associações entre a RE, a extroversão, o neuroticismo e o bem-estar.....	31
6.3. O papel do neuroticismo na relação entre as estratégias de down-regulation e o afecto negativo	33
VII – Limitações e Direcções Futuras	34
VIII – Conclusões e implicações.....	36
IV – Referências bibliográficas	37

Índice de figuras

Figura 1: Diagrama conceptual do modelo de moderação para a associação das variáveis em estudo.....	18
Figura 2: O efeito moderador do neuroticismo na associação entre as estratégias de <i>down-regulation</i> e o afecto negativo.....	30

Índice de quadros

Quadro 1: Estratégias de regulação das emoções propostas por Nelis, Quoidbach et al. (2011).....	8
Quadro 2: Características sociodemográficas da amostra.....	22
Quadro 3: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua Promax de uma Solução com Dois Factores para o ERP-R.....	25
Quadro 4: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua Oblimin de uma Solução com Três Factores para a EBES.....	26
Quadro 5: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Ortogonal Varimax de uma Solução com Dois Factores para o BFI.....	28
Quadro 6: Médias, Desvios-Padrão e Correlações de Pearson das Variáveis em Estudo.....	29

“Without affect, there is neither fun nor pain. Affect is the source of all intimacy— the profound interpersonal giving of oneself exhibited by people who are in love with life and others”
Panksepp (2008, p. 47)

Introdução

As emoções são centrais no nosso quotidiano, já que estão presentes em muito daquilo que fazemos. Podemos considerar que as mesmas reflectem uma certa “sabedoria de eras”¹ (Lazarus, 1991, p. 820), pois estão directamente relacionadas, por exemplo, com os processos de tomada de decisão em variados domínios, incluindo o contexto das organizações e do trabalho (Loewenstein & Lerner, 2003). As emoções conferem ao nosso mundo significado e riqueza adicional, permitindo estabelecer uma interacção com os outros (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2011). Deste modo, o estudo das emoções e do processo pelo qual as regulamos é de grande relevância, já que permite uma maior compreensão do comportamento humano, designadamente no mundo organizacional (Rick & Loewenstein, 2008).

Ao contrário do que se considerava anteriormente, as emoções possuem um papel fulcral no âmbito do trabalho, explicando muitos processos, comportamentos e resultados que ocorrem nesse contexto. Tal está patente no aumento significativo das investigações acerca das emoções e dos afectos nas organizações (Barsade & Gibson, 2007). Com efeito, hoje é reconhecido que, tanto estados afectivos positivos como negativos têm igual capacidade de interferir nos comportamentos relacionados com o trabalho. Por exemplo, sentimentos de ansiedade decorrentes do trabalho, quando em níveis moderados, podem motivar a procura de soluções para um dado problema. Pelo contrário, nos casos de ansiedade extrema, a eficácia do trabalho e a própria saúde do indivíduo podem ser claramente prejudicadas, e a capacidade de tomada de decisão e de resolução de problemas pode ficar comprometida (Stanley & Burrows, 2001).

Neste sentido, e apesar de as emoções poderem ser perspectivadas como um mecanismo de resposta eficaz, adaptado à resolução de problemas de forma rápida, a verdade é que constituem um mecanismo algo primitivo, pelo que as exigências do quotidiano obrigam a um sistemático exercício de gestão e regulação das mesmas (Koole, 2009; Tooby & Cosmides, 2008). Assim, não raras vezes, as respostas desencadeadas por emoções específicas podem-se revelar desajustadas à situação em causa, ou provocar algum efeito indesejado, o que constitui, em última análise, um obstáculo para uma experiência significativa de bem-estar do indivíduo (Livingstone & Srivastava, 2012). Surge assim a necessidade de regular as emoções que se apresentam como desajustadas, de forma a podermos agir em conformidade com o contexto ou a situação, e construir condições necessárias para atingirmos os nossos próprios objectivos e metas (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Esta gestão das emoções é denominada por diversos autores por *regulação emocional* (RE).

¹ Em inglês, “*wisdom of the ages*”.

Segundo Gross (1998a, p.175, trad.), a RE diz respeito ao “conjunto de processos através dos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, o momento em que as têm, e como as experienciam”. Esta regulação é realizada, de acordo com o Modelo proposto por Nelis, Quoidbach et al. (2011), através de duas estratégias principais: a estratégia *Up-regulation* – que diz respeito ao processo de aumento da intensidade e/ou da duração das emoções positivas, e a estratégia de *Down-regulation* – que se refere ao processo de diminuição da intensidade e/ou duração das emoções negativas. Esta capacidade para regularmos as nossas emoções, de acordo com Cicchetti, Ganiban e Barnett (1991) possui uma vertente adaptativa, pois permite-nos agir em conformidade em situações emocionalmente estimulantes ou exigentes. Deste modo, uma RE adequada é susceptível de proporcionar diversos efeitos benéficos a múltiplos níveis, nomeadamente a nível cognitivo, afectivo e social (Gross, 2002). O bem-estar, que na visão de Diener (1984) constitui um conjunto de avaliações individuais de carácter afectivo e cognitivo, elaboradas pelos indivíduos acerca da sua própria vida, tem sido apontado como um dos principais efeitos a considerar, já que entre esses variados efeitos positivos, encontra-se a experiência de bem-estar e de afecto positivo (Fredrickson, 2000; Larsen, 2009a; Livingstone & Srivastava, 2012; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Esta relação tem sido alvo de estudo nas últimas décadas, nomeadamente em contexto de trabalho, embora num sentido mais estrito de profissão/função exercida. Tendo em conta esta realidade, e as recomendações de Diefendorff, Richard, e Yang (2008) acerca da necessidade de estudos sobre a regulação emocional que incidam sobre uma população mais alargada, um dos nossos objectivos consiste em verificar se esta relação é significativa na população de trabalhadores portugueses.

Adicionalmente, e considerando que esta associação entre a regulação emocional e o bem-estar existe, é também uma mais-valia estudar o modo como esta relação pode ser potenciada, de modo a contribuir para resultados mais benéficos, quer para o indivíduo, quer para as instituições onde trabalha. De facto, traços de personalidade como a *extroversão* e o *neuroticismo* têm sido apontados como extremamente relevantes para uma experiência significativa de bem-estar, mas também para uma regulação emocional mais eficaz (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Gross, 2008). Vários autores associam a extroversão à experiência de maiores níveis de bem-estar, afirmando que as pessoas mais extrovertidas experienciam um maior número de emoções positivas (Pavot, Diener, & Fujita, 1990; Spangler & Palrecha, 2004). Similarmente, o neuroticismo tem vindo a ser associado ao afecto negativo e a um nível mais baixo de bem-estar (Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998; Reeve, 2009). Assim, pretendemos não só testar a relação entre estes dois traços de personalidade, extroversão e neuroticismo, e o bem-estar como também a investigar e esclarecer o possível papel moderador que a extroversão e o neuroticismo poderão ter, na relação entre as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos trabalhadores inquiridos, e o bem-estar dos mesmos.

I – Enquadramento conceptual

1. As emoções e a sua regulação

As emoções possuem um papel preponderante em vários aspectos na nossa vida, inclusivamente em contexto de trabalho. Neste sentido, compreender as emoções no âmbito das organizações constitui um aspecto importante para o entendimento e predição de comportamentos e de atitudes dos colaboradores, desde o bem-estar, a satisfação no trabalho, o desempenho, a liderança e a capacidade de tomada de decisão (Isen, 2001; Pervez, 2010). Assim sendo, a relevância das emoções no trabalho não pode ser descurada, como aconteceu no passado. Pelo contrário, deverá ser estudada, para assim permitir uma melhor gestão das pessoas (Muchinsky, 2000).

Antes de abordarmos detalhadamente a temática da RE, é importante esclarecermos alguns conceitos presentes neste domínio de investigação, nomeadamente *afectos*, *sentimentos* e *emoções*. Este é um campo repleto de diferentes conceitos, com limites ténues entre eles (Stearns, 2008), sendo que não raras vezes, estes conceitos são utilizados indiferenciadamente, o que constitui um desafio para a comunicação (Silva, Carvalho, & Lourenço, 2012). Deste modo, é importante ressaltar que estamos perante diferentes tipos de respostas dos indivíduos a determinadas situações que, embora se sobreponham ou se complementem, não são idênticas (Frijda, 2008). Um dos conceitos que surge associado às emoções diz respeito ao afecto, que é considerado pela literatura como um *umbrella construct*, e abrange outros termos como emoções, humores e sentimentos (Barsade & Gibson, 2007; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Panksepp, 2008). O afecto, segundo Panksepp (2008) diz respeito a estados globais extensos, gerados por estruturas cerebrais sub-corticais profundas, que envolvem rápidas discriminações do tipo bom-mau. Por seu turno, e ao contrário das emoções, como será evidenciado de seguida, os sentimentos são manifestações afectivas mais estáveis e duradouras (Silva et al., 2012), do foro privado, i.e. dirigidas para o interior, ao passo que as emoções são dirigidas para o exterior e são públicas (Damásio, 2008). Já o humor é um estado com uma duração mais longa, que pode chegar a horas ou dias (Ekman, 1994; Gray & Watson, 2001). As emoções relacionam-se com um objecto específico, e dão origem a uma resposta comportamental relevante a esse objecto, ao passo que o humor surge de processos menos definidos e mais difusos (Gross & Thompson, 2009; Reeve, 2009).

Como um dos múltiplos estados afectivos, as emoções constituem um campo vastamente estudado e analisado. É um fenómeno amplo, que se manifesta nos mais diversos domínios (e.g., fisiológico, cognitivo, cultural, comportamental e social), o que contribui para um nível de entendimento, conceptualização e análise igualmente amplo e distinto (Mayne & Ramsey, 2001). Assim, definir este conceito poderá ser um desafio, dada a multiplicidade de definições existentes na literatura, o que dá origem a algumas divergências e uma certa confusão conceptual (Lazarus, 1993).

As emoções surgem no momento em que um sujeito se encontra numa situação e a percebe como relevante para as suas necessidades ou objec-

tivos. Falamos de um evento significativo, ao qual Damásio (2006) denomina por *evento emocionalmente competente*, que poderá ser real ou imaginado (Ekman, 1993), interno (e.g., recordação da realização de um projecto elaborado com sucesso) ou externo (e.g., ansiedade ao apresentar um projecto ao chefe) (Fredrickson, 2000). A emoção é a “combinação de um processo de avaliação mental, simples ou complexo, que gera respostas disposicionais a esse mesmo processo, umas direccionadas para o próprio corpo, que originam o chamado *emotional body state*, e outras direccionadas ao cérebro em si, resultando em mudanças mentais adicionais” (Damásio, 2006, p. 139, trad.). Estamos perante um processo multifacetado e complexo, pois envolve mudanças a nível da experiência subjectiva, do comportamento, e da fisiologia central e periférica (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005). Cumulativamente, é um processo de carácter avaliativo, já que cada emoção é suscitada por uma avaliação do significado pessoal de um evento em questão, tendo em conta as motivações e crenças do indivíduo (Lazarus, 1993).

Na mesma linha de pensamento, Frijda (1988, 2013) destaca as emoções como um padrão de respostas com múltiplos componentes, a um evento significativo, que conferem ao indivíduo, na sua essência, um estado de *propensão para acção*. Este estado chama-nos a atenção para o carácter funcional das emoções, pois estas motivam-nos a agir. Consistem em adaptações que visam dar uma resposta adequada a determinada situação, fazendo assim “parte integrante do mecanismo através do qual o organismo regula a sua sobrevivência” (Damásio, 2008, p. 75), o que permite a regulação homeostática e a subsistência do indivíduo. Assim, as emoções motivam o indivíduo a ajustar-se ao contexto e a modificá-lo, de forma a torná-lo adequado aos seus objectivos e necessidades (Southam-Gerow, 2013). Este estado torna a tomada de decisão em situações exigentes mais rápida e, quando adequada à situação, mais benéfica para a pessoa em causa (Bechara & Damásio, 2005).

Contudo, e pese embora as emoções constituam um mecanismo eficaz de resolução de problemas, é também um mecanismo de resposta antigo e considerado, como referido anteriormente, como algo primitivo (Tooby & Cosmides, 2008) e, não raras vezes, leva a que as respostas desencadeadas por emoções específicas se revelem desajustadas à situação em causa (Livingstone & Srivastava, 2012), quer a nível do tipo de emoção, quer da intensidade apresentada, ou ainda do momento em que surjam (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Neste sentido, surge a necessidade de regular as emoções, sejam positivas ou negativas, que se apresentem como desajustadas à situação em causa, ou que provoquem efeitos indesejáveis.

O processo pelo qual regulamos as nossas emoções, a *regulação emocional* (RE), tem ganho uma maior visibilidade, sobretudo nas últimas décadas, pela sua relevância e implicações no quotidiano. Contudo, o interesse por este tema não surgiu apenas nas últimas décadas (Gross, 1998b). Já Charles Darwin, durante anos, tentou compreender a expressão da emoção, nos animais e nos seres humanos, bem como os mecanismos implicados para controlar ou regular essa mesma expressão (Dodge & Garber, 1991). Mais especificamente, no âmbito da Psicologia, a perspectiva psicoanalítica abor-

dava também a RE, já que falava explicitamente acerca dos impulsos emocionais internos, e o controlo exercido pelos indivíduos de modo a regular a sua expressão (Gross, 1999). Contudo, o foco desta perspectiva estava essencialmente na regulação de emoções negativas, especificamente na sua redução (Gross & Thompson, 2007). Actualmente, o campo de investigação acerca da RE está mais amplo, e foca o seu estudo na regulação de emoções positivas e negativas, maioritariamente ao nível do seu aumento e diminuição, respectivamente (Gross, 1999; Nelis, Quoidbach, et al., 2011).

A RE engloba um conjunto de processos pelo qual as pessoas tentam redireccionar o curso espontâneo das suas emoções (Koole, 2009). Para Gross (1998a, p. 275, trad.), autor de grande influência na área, a RE diz respeito ao “conjunto de processos através dos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, o momento em que as têm, e como as experienciam”. Este processo pode ser consciente e deliberado, ou inconsciente e automático, pode ter como alvo as emoções positivas ou as negativas, mas envolve sempre mudanças na dinâmica das emoções (Gross & Butler, 2013; Koole, 2009). Tal significa que a RE pode atenuar, intensificar ou simplesmente manter uma dada emoção, de acordo com os objectivos pessoais de cada indivíduo (Gross & Thompson, 2007). O objectivo é alcançar níveis óptimos de dinâmica emocional, de modo a que as emoções possam facilitar a forma de responder às exigências contextuais (Aldao, 2013) e permitir lidar adaptativamente com situações emocionalmente estimulantes ou exigentes (Cicchetti et al., 1991). Segundo Koole (2009), como a RE opera ao nível das emoções, os diferentes resultados da mesma podem ser observados em todas as modalidades da resposta emocional, incluindo o comportamento, fisiologia, pensamentos e sentimentos. Dodge (1989) ressalva ainda que a RE envolve três sistemas: neurofisiológico, comportamental e cognitivo. Neste sentido, a RE será o processo pelo qual ocorre uma resposta a nível fisiológico, motor ou cognitivo, que serve para alterar ou modelar a activação em outro nível de resposta, como é exemplo a alteração dos nossos pensamentos negativos, de modo a não agirmos segundo eles.

Não obstante os avanços significativos na tentativa de clarificar a conceptualização e investigação na área da RE, ainda persistem algumas incongruências, fruto da linha de investigação ou de estudo que se adopte. Com efeito, ao passo que existem autores que encaram a RE como um processo unicamente intrínseco, onde é o próprio indivíduo que exerce influência interna e pessoal sobre as suas emoções (e.g., Nelis, Quoidbach et al., 2011), existem outros autores que focam a sua atenção na RE como um processo igualmente extrínseco (Niven, Totterdell, Stride, & Holman, 2011; Thompson, 1994), no âmbito do qual existe um esforço relativamente à regulação das emoções de outrem, como é o caso da Psicologia do Desenvolvimento (Thompson, 1991; Zimmermann, 1999). Tendo em conta os objectivos deste estudo, iremo-nos centrar numa perspectiva mais intrínseca, focada nas emoções que o próprio indivíduo regula.

Outra questão que suscita alguma ambiguidade na literatura, e tem sido alvo de muita discussão, diz respeito à vertente funcional e adaptativa da RE. Autores como Gross (2008) e Gross e Thompson (2007) propõem o *Modelo*

Modal da Emoção, a ser abordado posteriormente, onde as cinco estratégias que mencionam – *selecção da situação, modificação da situação, reorientação do foco de atenção, mudança cognitiva e modulação de resposta* – não são necessariamente funcionais ou disfuncionais. Apesar de autores como John e Gross (2004) considerarem que a mera RE não é determinante, pois existem estratégias mais funcionais e mais adaptativas que outras, a verdade é que a conotação, face às estratégias propostas, resulta de uma avaliação do contexto em que estas foram adoptadas (Gross, 2008). Por outro lado, Nelis, Quoidbach e col. (2011) percebem um conjunto de estratégias (abordadas detalhadamente adiante), que são, à partida, disfuncionais/funcionais e adaptativas/desadaptativas. Apesar desta ambiguidade em termos da categorização e designação das diferentes estratégias de regulação das emoções, a verdade é que é incontestável que avaliar a RE com base na sua funcionalidade contribui com um maior nível e riqueza de informação (Nelis, Kotsou, et al., 2011) para a compreensão do comportamento humano, sobretudo no âmbito do trabalho.

À semelhança da literatura referente às emoções, é frequente encontrarmos terminologias distintas para mecanismos de regulação a vários níveis, como a regulação dos afectos ou a regulação do humor. Não obstante ser possível fazer uma distinção semântica entre estes constructos, Koole (2008) alerta para a considerável sobreposição conceptual existente entre estes, já que estes processos regulatórios visam a modulação de estados que são compostos por vários fenómenos afectivos, incluindo as emoções, o humor e o stresse, pois a regulação é feita sempre no sentido de alterar o núcleo do afecto (positivo ou negativo). Embora exista esta sobreposição, podemos referir que a regulação do humor, por oposição à RE, tem um foco mais orientado para a modulação da experiência do que se está a sentir, ao passo que a RE visa também a alteração de um comportamento específico (Larsen, 2009b). Outro conceito que importa diferenciar de RE consiste no *emotional labour*. Este conceito diz respeito à necessidade de os colaboradores regularem as suas emoções, em contexto de trabalho, para assim expressarem aquelas emoções que são congruentes com um desempenho eficiente desejado (Hochschild, 1983). Contudo, o *emotional labour* é um tipo específico da regulação emocional aplicado exclusivamente ao contexto do trabalho (Gross, 2013), e que dá especial ênfase à questão da alteração ou inibição da expressão das emoções que o colaborador está a sentir, de modo a estarem em consonância com as suas funções, o seu trabalho e as *display rules*². Deste modo, e de acordo com uma visão centrada no constructo de *emotional labour*, o foco de atenção sobre as variadas estratégias de regulação emocional existentes diminui substancialmente.

Como já acima explicitado, a RE surge como uma resposta face a situações onde as nossas emoções se tornam um entrave aos nossos próprios objectivos, e quando aquilo que estamos a sentir não é congruente com as re-

² Primeiramente introduzidas por Ekman e Friesen (1969), as *display rules* dizem respeito às normas culturais, explícitas ou implícitas, partilhadas em determinada organização, que ditam a expressão das emoções em certas situações, orientando assim o comportamento e desempenho dos colaboradores (Diefendorff & Gosserand, 2003; Safdar et al., 2009).

gras de expressão emocional de um grupo, ou com aquilo que é socialmente aceite num dado contexto (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Assim, para Gross (2002), a pertinência do seu estudo reflecte-se nos vários efeitos benéficos que a mesma proporciona a diferentes níveis (cognitivo, afectivo e social), e não apenas pelo carácter hedónico de busca de prazer e evitamento de dor (Koole, 2009). Uma RE adequada e funcional apresenta-se como crucial para a saúde mental (Gross & Levenson, 1997), para as relações sociais e para a interacção com os outros (Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005), e ainda para a satisfação no trabalho (Brackett, Palomera, Mojsa-Kaja, Reyes, & Salovey, 2010). Por estas razões, cremos revelar-se pertinente aprofundar o conhecimento acerca deste fenómeno, e estudar as diferentes estratégias que estão associadas a este processo regulatório, objectivo este que procuramos concretizar com esta investigação.

1.1. Estratégias de Regulação Emocional (RE)

A RE é uma prática comum e constante no nosso quotidiano. Deparamo-nos frequentemente com situações que exigem uma regulação das nossas emoções, sejam elas positivas ou negativas. As emoções podem ser reguladas de modo a serem aumentadas (*up-regulation*), diminuídas (*down-regulation*) ou, ainda, mantidas. Contudo, a maioria dos esforços realizados, no sentido de regular as emoções, tem como objectivo a regulação para potenciar o aumento das emoções positivas, e para a diminuição das emoções negativas (Gross, Richards, & John, 2006).

São várias as estratégias de RE que podem ser usadas para esse efeito e são descritas e categorizadas na literatura por diversos autores (e.g., Gross, 1998a; Nelis, Quoidbach, et al., 2011; Páez, Martínez-Sánchez, Mendiburo, Bobowik, & Sevillano, 2013) de múltiplas formas. A título de exemplo, o *Modelo Modal da Emoção*, proposto por Gross e colaboradores (Gross et al., 2006; Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998b) assenta no pressuposto de que o processo que origina uma emoção ocorre entre um indivíduo e uma dada situação, que desperta a sua atenção e possui um significado particular, dando origem a um conjunto coordenado de tendências de respostas por parte do mesmo. O modelo pressupõe que a emoção se desenrola ao longo do tempo, em fases distintas – *situação, atenção, avaliação, resposta* – pelo que as estratégias utilizadas para regular essa mesma emoção podem diferenciar-se relativamente ao momento em que esta ocorre. Estamos perante um modelo processual da regulação das emoções, que pode ocorrer com recurso a cinco estratégias distintas: *selecção da situação, modificação da situação, reorientação do foco de atenção, reavaliação cognitiva e modulação de resposta* (Gross et al., 2006; Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998a, 1998b)³.

³ A *selecção da situação* consiste no evitamento de pessoas, lugares ou actividades susceptíveis de gerar emoções negativas. A *modificação da situação* pressupõe a mudança ou adaptação da situação, para diminuir o impacto emocional negativo da mesma situação. A *reorientação do foco de atenção* ocorre quando já não é possível evitar a situação, e há um foco nos aspectos menos negativos da situação. A *reavaliação cognitiva* despoleta uma reavaliação e construção de significados mais positivos relativamente à situação. Por fim, a *modulação da resposta* implica inúmeras tentativas de modular as respostas emocionais, através da supressão, após estas terem sido despoletadas (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2007).

Não obstante a variedade de estratégias de RE proposta pelos diferentes autores, muitas delas são transversais às diferentes categorizações dos vários autores, sendo possível encontrar uma certa congruência⁴. Tendo em conta os objectivos da presente investigação, apenas iremos abordar o quadro conceptual de estratégias propostas por Nelis, Quoidbach et al. (2011). Na sua revisão da literatura, agregaram as diversas estratégias num quadro conceptual amplo e vasto, no âmbito do qual distinguem entre estratégias de *up-regulation* para as emoções positivas e estratégias de *down-regulation* para as emoções negativas. Assim, relativamente à regulação de emoções positivas, os autores distinguem entre quatro estratégias adaptativas, e quatro estratégias desadaptativas; e na regulação de emoções negativas, existem quatro estratégias funcionais e quatro estratégias disfuncionais. No seu conjunto, o modelo é composto por 16 estratégias diferentes, como podemos ver no quadro seguinte.

Quadro 1 – Estratégias de regulação das emoções propostas por Nelis, Quoidbach et al. (2011)

Estratégias	<i>Up-regulation</i> – Emoções positivas	<i>Down-regulation</i> – Emoções negativas
Adaptativas e funcionais	<ul style="list-style-type: none"> ○ Manifestação do Comportamento ○ Saborear o momento presente ○ Capitalização ○ Viagem Mental Positiva 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Modificação da situação ○ Reorientação da atenção ○ Reavaliação positiva ○ Expressão da emoção
Desadaptativas e disfuncionais	<ul style="list-style-type: none"> ○ Inibição da expressão da emoção ○ Desatenção ○ Identificação de falhas ○ Viagem Mental Negativa 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Desamparo aprendido ○ Ruminação ○ Recurso a Substâncias ○ <i>Acting Out</i>

No que concerne às estratégias de *up-regulation* das emoções positivas, começamos por referir as adaptativas. A *manifestação do comportamento* implica a expressão total da emoção positiva, através de comportamentos não-verbais (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). A relevância desta estratégia encontra-se na expressão facial de uma emoção, que tem um papel preponderante e reforçador da experiência subjectiva dessa mesma emoção (Adelmann & Zajonc, 1989). Outra estratégia possível diz respeito a *saborear o momento presente*, que se traduz na capacidade de apreciar eventos positivos (Bryant, 1989), através do direccionamento intencional da atenção e consciência para essas experiências prazerosas (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Assim, o foco está no momento presente e no que o mesmo tem de positivo, pelo que aspectos negativos são postos de parte. A *capitalização* dos eventos positivos é outra estratégia igualmente importante, que consiste na expressão das emoções, através da comunicação e comemoração dos

⁴ De modo a obter um maior esclarecimento acerca das várias estratégias de RE existentes na literatura do tema, sugerimos a consulta da meta-análise de Koole (2008), que providencia um quadro conceptual organizador acerca das várias estratégias sugeridas e desenvolvidas até à data da publicação.

acontecimentos positivos com as outras pessoas, como é o caso de festas de celebração de negócios concretizados (Langston, 1994; Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Por fim, temos a *viagem mental positiva*, que envolve quer a antecipação, quer a recordação de um evento positivo, aumentando assim a duração da experiência da emoção positiva (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). No caso do exemplo de concretização de negócio, esta estratégia poderá ser utilizada nos dias seguintes, de modo a recordar o feito.

No que diz respeito às estratégias desadaptativas inerentes à *up-regulation*, mencionamos em primeiro lugar a *inibição da expressão*, que implica a supressão da expressão da emoção positiva sentida e do comportamento a ela associado, devido a sentimentos de vergonha, modéstia ou medo (Gross, 1998b; Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Um exemplo desta situação pode ser conter a alegria ao obter uma boa nota, de modo a não atrair a atenção para si, com medo de falhar posteriormente. A *desatenção* consiste na tendência em focar aspectos que não estão relacionados com o evento positivo em questão (e.g., tarefas inacabadas ou outros factores de preocupação), e que acabam por negligenciá-lo (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Tal ocorre quando, a título de exemplo, terminamos um projecto de trabalho com sucesso, e estamos já focados em outras tarefas ou projectos. Outra possível estratégia é a *identificação de falhas*, onde há um foco maladaptativo nos aspectos que poderiam ter corrido melhor, ou nos aspectos negativos de uma situação que é, em si, positiva (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Por fim, a *viagem mental negativa* implica a recordação de um evento positivo, à qual o indivíduo atribui as causas a factores externos ao próprio (e.g., apenas fiquei responsável por este novo projecto porque o colega não o aceitou), ou ainda a antecipação de que as futuras consequências dessa mesma situação não serão positivas, ou de pouca relevância (Nelis, Quoidbach, et al., 2011).

A nível das estratégias referentes à *down-regulation* das emoções negativas, e no que diz respeito às funcionais, começamos por descrever a *modificação da situação*. Esta estratégia implica um esforço activo no sentido de alterar a situação, de modo a modificar o seu impacto emocional (Gross, 1998b). Os métodos de modificação podem ser directos, ou envolver a intervenção de outra pessoa, por exemplo através da ajuda de um colega na elaboração de um determinado projecto, (Nelis, Quoidbach, et al., 2011), mas são sempre referentes a aspectos físicos e externos dessa mesma situação (Gross & Thompson, 2007). Por seu turno, a *reorientação da atenção* envolve uma alteração da emoção através da modificação do foco de atenção (Gross & Thompson, 2007; Gross, 1998b). Esta reorientação pode ser feita externamente (e.g., dar mais atenção aos aspectos positivos de determinada situação), ou internamente (e.g., pensar ou recordar momentos que são inconsistentes com o estado emocional indesejado) (Mikolajczak, 2009, *cit in* Nelis, Quoidbach et al., 2011), através do foco numa outra situação ou realização de uma actividade diferente, mais positiva (Diefendorff, Richard, & Yang, 2008). Por outro lado, a *reavaliação positiva* implica a alteração do modo como pensamos acerca da situação, com o intuito de alterar o seu impacto emocional (Gross et al., 2006; Nelis, Quoidbach, et al., 2011), como,

por exemplo, cometer algum erro em contexto de trabalho, e encarar a situação como uma aprendizagem que irá permitir um melhor desempenho futuro. Por fim, a *expressão da emoção* refere-se à partilha de determinado episódio e das emoções daí decorrentes, com outras pessoas (Rime, 2007), o que por sua vez irá permitir não só a partilha do acontecimento como forma a ultrapassar o evento, mas também o reforço das relações sociais através da expressão de estima, valorização do outro e transferência de afecto (Nelis, Quoidbach, et al., 2011).

Relativamente às estratégias disfuncionais inerentes à *down-regulation*, o *desamparo aprendido* é marcado por um forte sentimento de impotência, onde o sujeito tem um comportamento passivo face à situação, e acredita não ser capaz de fazer nada em relação a esse evento negativo (Nelis, Quoidbach, et al., 2011), o que potencia a experiência de emoções negativas e de sintomas depressivos (Cemalcilar, Canbeyli, & Sunar, 2003; Peterson, Rosenbaum, & Conn, 1985). Um exemplo desta estratégia é quando alguém passa por algum momento difícil, como um erro de trabalho, e considera que nada pode fazer para alterar essa situação, deixando-se abater pelo acontecimento. A *ruminação*, por seu turno, centra-se em pensamentos contínuos acerca de eventos negativos, aumentando assim a duração e a intensidade de emoções negativas (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Nelis, Quoidbach, et al., 2011) e/ou de outros sintomas depressivos (Borders, Mcandrew, Quigley, & Chandler, 2012; Peled & Moretti, 2009). Considerando o mesmo exemplo de erro em contexto de trabalho, esta estratégia implica que haja um foco contínuo nesse mesmo erro. O *recurso a substâncias* implica o uso de substâncias (e.g., álcool, ansiolíticos), para desse modo evitar a carga emocional e as consequências que a situação acarreta, ou mesmo a situação adversa em si (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Por fim, a estratégia *acting out* consiste em deixar que a tendência comportamental ditada pela emoção ocorra (e.g., agressão no caso da raiva), com o intuito de fazer com que esta emoção negativa decresça (Nelis, Quoidbach, et al., 2011). Contudo, esta estratégia pode ser prejudicial, já que não só mantém a activação fisiológica sentida, nomeadamente a pressão arterial (Chen, Gilligan, Coups, & Contrada, 2005; Schum, Jorgensen, Verhaeghen, Sauro, & Thibodeau, 2003), como também aumenta a sua intensidade e duração.

2. Bem-estar

Apesar do interesse no estudo do bem-estar remontar à Antiguidade Clássica, onde era abordada e discutida por grandes filósofos, a verdade é que esta é uma área de interesse científico muito recente na história da Psicologia. Durante muito tempo, esta área científica esteve focada na investigação e compreensão das perturbações e do sofrimento humano (Diener, 1984). Porém, nas últimas cinco décadas observou-se um aumento exponencial dos estudos nesta área (I. Albuquerque & Lima, 2007), potencializado por obras como as de Bradburn (1969), Andrews (1974), Diener (1984), Ryff (1989), entre outras.

O estudo em torno do bem-estar tem sido marcado por duas concepções distintas, com diferentes representações da natureza e da experiência de

bem-estar (McMahan & Estes, 2011), que deram origem a duas tendências de estudo igualmente distintas: o *Hedonismo* e o *Eudaimonismo* (Ryan & Deci, 2001). A perspectiva hedónica tem a sua origem na Grécia Antiga, graças ao filósofo Aristipo de Cirene, que pressupunha o bem-estar como a procura da experiência de prazer e o evitamento de sofrimento (I. Albuquerque & Lima, 2007; Ryan & Deci, 2001). Esta tradição está patente na perspectiva de Diener (1984), o *Bem-Estar Subjectivo*, onde o bem-estar está na experiência superior de afectividade positiva, por comparação à afectividade negativa. A esta componente afectiva, Diener também juntou a percepção de satisfação global com a própria vida, como componente cognitiva. Por outro lado, a perspectiva Eudaimónica vê o bem-estar como a promoção das virtudes pessoais, a contribuição para um bem maior (McMahan & Estes, 2011) e a “realização do verdadeiro potencial do ser humano” (Ryff, 1995, p. 100, trad.). Actualmente esta tradição está patente no *Bem-Estar Psicológico*⁵, que percepçiona o bem-estar segundo uma vivência de acordo com o seu verdadeiro *self*, no sentido da auto-realização e do desenvolvimento pessoal (Waterman, Schwartz, & Conti, 2008). Embora estejamos perante duas visões distintas, as mesmas não são independentes, e constituem grelhas de leitura válidas e importantes para a compreensão do fenómeno do bem-estar (Pavot, 2013). De facto, apesar da busca e experiência da afectividade positiva constituir a principal motivação do Ser Humano – dimensão Hedónica (Ryan & Deci, 2001), a verdade é que a percepção de sentido e propósito de vida do indivíduo é um aspecto de muito relevo. Não obstante, embora o bem-estar, de acordo com a visão de Diener, se centralize na perspectiva Hedónica, com foco no afecto positivo elevado por oposição ao afecto negativo, este tem também uma componente cognitiva associada ao seu terceiro elemento, a *satisfação com a vida*, que se foca no sentido de realização e propósito (Pavot, 2013). Assim, é na perspectiva de Diener sobre o bem-estar que o nosso estudo se irá centrar.

De forma global, podemos definir o bem-estar como o conjunto de avaliações individuais de carácter afectivo e cognitivo, que os indivíduos elaboraram acerca da sua própria vida (Diener, 2000). Apresenta uma categoria heterogénea, já que inclui múltiplos fenómenos, que vão desde optimismo, raiva, até à satisfação no trabalho (Diener & Chan, 2010). Sendo um constructo multidimensional, o bem-estar detém uma estrutura tripartida, composta pelo *afecto positivo*, o *afecto negativo*, e a *satisfação com a vida* (Diener & Lucas, 1999). Os dois primeiros elementos são hedónicos e referem-se à componente afectiva. O afecto positivo diz respeito à frequência de emoções positivas como a alegria, o interesse e o orgulho, e o afecto negativo refere-se à frequência de emoções negativas, como a tristeza, apatia e hostilidade (Barsade & Gibson, 2007; Galinha, 2008). O terceiro elemento diz respeito à satisfação com a vida, e expande o conceito de bem-estar, de modo a incluir a avaliação cognitiva dos indivíduos acerca da sua própria vida, utilizando os seus próprios critérios (Diener & Lucas, 2008). Assim,

⁵ Este é um constructo multidimensional, que engloba elementos chave como a auto-aceitação, as relações positivas, a autonomia, o controlo sobre o contexto, o propósito de vida e o desenvolvimento pessoal (Ryff & Singer, 1996).

estamos perante um processo comparativo, elaborado pelo próprio indivíduo, entre as suas circunstâncias de vida e o padrão ideal, por ele percebido (Diener, 1984). Por constituir uma avaliação, esta componente é de natureza cognitiva, embora existam autores (e.g., Veenhoven, 1996) que considerem que, como a satisfação com a vida se refere ao contentamento e ao prazer, implica igualmente um processo afectivo.

O estudo e investigação deste fenómeno revestem-se de especial pertinência, nomeadamente na prática profissional no âmbito da psicologia do trabalho e das organizações. Num sentido mais abrangente, encontramos uma frequente associação entre o bem-estar e um maior nível de saúde e longevidade (Diener & Chan, 2010). Em uma investigação desenvolvida por Chida e Steptoe (2008), observou-se que afectos positivos como alegria, felicidade e energia, bem como características como satisfação, esperança e optimismo, encontravam-se relacionados com um risco reduzido de mortalidade em populações saudáveis. Paralelamente, Kubzansky, Sparrow, Vokonas, e Kawachi (2001) também reportaram níveis mais baixos de ataques cardíacos e doenças coronárias fatais em indivíduos com um grau de optimismo superior. Por outro lado, Lyubomirsky, King, e Diener (2005) salientam o reforço que o bem-estar representa em comportamentos benéficos para o indivíduo. As pessoas com um nível mais elevado de bem-estar estão mais confiantes e motivadas a expandirem as suas competências e concretizarem novos objectivos. Assim, características relacionadas com o afecto positivo como a confiança, optimismo, auto-eficácia, *coping* com stresse e desafios, encorajam o envolvimento na persecução e alcance de metas.

A avaliação do bem-estar constituiu, desde o início do seu estudo, um desafio para os investigadores. Neste campo, podemos destacar duas linhas de investigação distintas acerca do bem-estar: uma direccionada para as medidas mais objectivas, que surgiu através de tendências sociais, e outra linha de investigação baseada em medidas perceptivas. Inicialmente, as tendências sociais marcaram a literatura e a investigação, onde factores como escolaridade, rendimento, casamento, saúde, entre outros, eram avaliados (Andrews, 1974; Bradburn, 1969). Contudo, vários estudos (e.g., Cambem-estarll, Converse, & Rogers, 1976) têm demonstrado que estes factores são responsáveis por uma variância marcadamente reduzida de bem-estar. Actualmente, para muitos autores, a definição de bem-estar não se esgota nos indicadores sociais (Diener et al., 1999; Galinha, 2008), pelo que as variáveis individuais tornaram-se as mais estudadas e, paralelamente, nas que possuem maior riqueza de informação e um peso mais determinante no bem-estar. Recorre-se maioritariamente a medidas de auto-relato, geralmente questionários, que são de fácil e rápido preenchimento (Schwarz & Strack, 1999). Como estamos perante um conceito multidimensional, a avaliação é feita com base nos três componentes: *afecto positivo*, *afecto negativo* – carácter afectivo, e *satisfação com a vida* – carácter cognitivo (Diener, 1984). No que diz respeito à avaliação da componente afectiva, esta toma a forma de emoções e humores, e deverá espelhar uma avaliação contínua das circunstâncias de vida (Diener, Scollon, & Lucas, 2003). Na componente cognitiva, a avaliação incide na satisfação global do indivíduo relativamente à

sua vida (Galinha & Ribeiro, 2005). A avaliação do bem-estar constitui ainda um desafio para os investigadores da área. Contudo, as medidas têm demonstrado níveis satisfatórios de consistência interna e de fidelidade, ao longo do tempo (Diener & Lucas, 1999). As medidas apresentam igualmente uma certa sensibilidade às mudanças que ocorrem ao longo da vida, que lhe confere uma maior robustez (Pavot, 2013).

3. Os traços de personalidade

É indiscutível que a interacção de cada um de nós com o mundo é, em parte, orientada e modelada pelos nossos traços de personalidade. Com efeito, muitos são os estudos que comprovam que a personalidade interfere com aspectos como a capacidade de tomada de decisão (e.g., Bullock-yowell & Buzzetta, 2011; Muehlfeld, Doorn, & Witteloostuijn, 2011) os nossos sentimentos e emoções (e.g., Avia, 1997; Faullant, Matzler, & Mooradian, 2011), e atitudes (e.g., Thøgersen, Juhl, & Poulsen, 2009), nas mais variadas situações, desde as pessoais às profissionais, tendo, assim, um papel decisivo, quer no nosso comportamento, quer nos resultados que alcançamos nessas mesmas situações. Neste sentido, e quando estudamos fenómenos como o bem-estar e a regulação de emoções, torna-se pertinente esclarecer o papel que a personalidade poderá ter na relação existente entre estas duas variáveis. É este um dos objectivos do presente estudo.

Para muitos autores, a personalidade pode ser vista como um constructo amplo e abrangente, pelo que a sua conceptualização teórica constitui ainda, nos dias de hoje, um desafio para os investigadores, dada a multiplicidade de posições e diferentes olhares co-existent. Num sentido mais lato, Pervin, Cervone, e John (2005, p.6, trad.) consideram que a personalidade refere-se às “características pessoais que são responsáveis por padrões consistentes de sentimentos, pensamentos e comportamentos”. Esta definição, embora muito geral, permite-nos abarcar as três áreas que os autores afirmam estar patentes no campo de investigação da personalidade, e que por vezes são difíceis de conciliar: *aspectos universais da pessoa, diferenças individuais, e singularidade individual*.

Pese embora estejamos conscientes da multiplicidade de perspectivas e modelos acerca da personalidade⁶, e tendo em conta que um dos objectivos da nossa investigação consiste em estudar o papel moderador dos *traços de*

⁶ No âmbito da literatura sobre a temática, existem diversas propostas de modelos, que procuram abarcar toda a complexidade e multiplicidade de aspectos da personalidade, como é o caso do Metamodelo da Personalidade proposto por McCrae e Costa (1996; 2008), a *Teoria dos Cinco Factores*. Este modelo inclui cinco elementos diferentes, que agrupam categorias de variáveis estudadas e abordadas no âmbito da personalidade: as *tendências básicas*, as *adaptações características*, o *auto-conceito*, a *biografia objectiva*, e as *influências externas*. Embora seja um modelo ainda em debate no seio da comunidade científica, permite fazer um enquadramento das diferentes abordagens para a definição da personalidade. As *tendências básicas* dizem respeito a disposições mais fundamentais, sobretudo inferidas e não observadas, que são hereditárias ou têm origem nas primeiras experiências de vida. É nesta vertente que estão englobados os *traços de personalidade*. Essas disposições vão se manifestar através de *adaptações características*, que incluem competências, hábitos e atitudes, que resultam da interacção do sujeito e o seu meio. O *auto-conceito* consiste num tipo particular de adaptações características de manifesto relevo, já que se refere aos conhecimentos, pensamentos e acções de um indivíduo. Por seu turno, a *biografia objectiva* resume a totalidade dos sentimentos, pensamentos e acções desde o início até ao fim da vida. Por fim, nas *influências externas* estão centradas as influências desenvolvimentais e das circunstâncias de vida actuais, quer no seu sentido mais geral, quer no sentido particular.

personalidade na relação entre a RE e o bem-estar, interessa-nos focar a nossa atenção nesses traços em exclusivo.

De modo geral, e segundo Pervin e col. (2005), os traços de personalidade referem-se a padrões consistentes que guiam o modo como cada pessoa se comporta, sente e pensa, e podem ser utilizados para resumir, prever e explicar a conduta de um sujeito. Já para McCrae & Costa (1992), os traços de personalidade dizem respeito a dimensões gerais das diferenças individuais, com tendência a mostrar padrões consistentes de pensamentos, sentimentos e acções. Segundo Carducci (2009), os traços de personalidade vão para além da mera descrição de adjectivos (, pois consistem em tendências que influenciam, de forma singular, os padrões de comportamento, de emoções e de pensamento de cada indivíduo.

O tema foi inicialmente abordado por Allport na década 30 do século passado, no seu estudo lexical de termos relativos à personalidade. Desde então, a sua conceptualização e investigação foi-se complexificando graças aos contributos de autores muito consagrados como: Cattell, que elaborou um modelo de 16 traços de personalidade com base nos trabalhos de Allport; de Eysenck e do seu *Modelo dos Três Factores da Personalidade* – Psicoticismo, Extroversão e Neuroticismo (PEN); e por fim do Modelo dos Cinco Grandes Factores, desenvolvido por McCrae e Costa na década de 80, a abordar mais adiante (McAdams, 1994; Roberts, Donnellan, & Hill, 2012; Weiner & Greene, 2008).

Embora existam várias teorias de personalidade baseadas em traços, que diferem entre si, segundo Pervin et al. (2005), muitas delas partilham aspectos fundamentais, já que consideram que: (1) as pessoas detêm pré-disposições gerais - os traços - para responder de uma dada forma às situações ou pessoas; (2) estas disposições estão organizadas de modo hierárquico e, a (3) concepção baseada na teoria dos traços pode estar no núcleo da teoria científica da personalidade.

Conscientes desta multiplicidade de perspectivas, na presente investigação recorreremos ao Modelo dos Cinco Factores (*Five Factor Model - FFM*), pois a nosso ver, este modelo conquistou, progressivamente, a partir dos anos 80, uma robustez científica considerável, graças aos inúmeros estudos e discussões científicas que originou (McCrae & John, 1992). Com efeito, segundo McCrae e Costa (2003), este modelo conferiu uma maior compreensão à teoria dos traços de personalidade, já que organizou de forma exaustiva e minuciosa uma lista de extensa de traços de personalidade específicos. O referido modelo pode ser visto como uma organização hierárquica de traços organizados em cinco dimensões básicas: extroversão, neuroticismo, amabilidade, abertura à experiência e conscienciosidade (McCrae & Costa, 2008). Tendo em conta o nosso objectivo em testar o papel moderador de apenas dois dos traços de personalidade: a *extroversão* e o *neuroticismo*, é nestes que iremos focar a nossa atenção. Esta opção prende-se com escolhas prévias de investigação da equipa brasileira da qual a nossa equipa faz parte. Por outras palavras, replicar o estudo desenvolvido no Brasil implicou decisões idênticas no estudo realizado em Portugal.

Sucintamente, a *extroversão* implica uma abordagem energética para

com o mundo social, e inclui facetas como a sociabilidade, a actividade, a assertividade, a procura de excitação, o acolhimento e emocionalidade positiva (John, Naumann, & Soto, 2008; John & Srivastava, 1999). Deste modo, os indivíduos que apresentam níveis superiores de extroversão são, regra geral, pessoas sociáveis, alegres e optimistas, que se afirmam perante os outros e apreciam o convívio (Lima, 1997). Estes indivíduos apresentam uma maior tendência para participar em actividades e optam por se manter ocupados, pelo que tendem a procurar situações estimulantes (McCrae & Costa, 2003). Por seu turno, os indivíduos com um nível de extroversão mais baixo são usualmente reservados, tendo preferência por poucos amigos próximos, a um grupo grande de pessoas (McCrae & Löckenhoff, 2010).

O *neuroticismo*, por oposição à estabilidade emocional e à descontração, caracteriza-se pela tendência em experienciar afectos negativos como a tristeza, o medo, o embaraço ou raiva. As facetas que compõem este traço dizem respeito à ansiedade, hostilidade, depressão, vergonha, impulsividade, e vulnerabilidade, e embora cada indivíduo invariavelmente sinta estas emoções e sentimentos, a intensidade e frequência com que as sentem irá ser superior no caso de indivíduos com um nível mais elevado de neuroticismo (McCrae & Costa, 2003). Esses mesmos indivíduos sentem-se frequentemente preocupados, com sentimentos de incompetência e de insegurança, e apresentam ainda uma tendência a desenvolver ideias irrealistas e impulsos problemáticos. Indivíduos com um nível baixo de neuroticismo são, usualmente, mais estáveis emocionalmente, não se irritam facilmente e não são propensos a desenvolverem quadros depressivos (Lima, 1997; McCrae & Löckenhoff, 2010).

A *abertura à experiência* diz respeito a aspectos como criatividade, imaginação e curiosidade. Entre as suas facetas, a fantasia refere-se a uma imaginação vívida e dinâmica, ao passo que a estética é vista como uma sensibilidade para apreciar a arte e a experiência estética (McCrae & Costa, 2003; Rawlings, Vidal & Furnham, 2000). Indivíduos com um nível superior deste traço tendem a experienciar os seus próprios sentimentos de modo marcante, valorizando a experiência em si e perspectivando-a como um sentido para a vida. Além disso, irão apresentar uma maior propensão para procurar a novidade, demonstrando uma maior abertura tanto para as acções, como também para os valores e ideias, procurando novos conhecimentos, de modo a expandir o seu próprio entendimento e obter novas perspectivas (McCrae & Costa, 2003; Pervin et al., 2005).

A *amabilidade*, paralelamente, tem como facetas a confiança, a rectidão, o altruísmo, a complacência, a modéstia e a sensibilidade (McCrae & Costa, 2003). Deste modo, indivíduos com um nível superior de amabilidade são generosos, têm especial gosto e são orientados por comportamentos altruístas e cooperantes, são humildes e guiados pela franqueza e frontalidade ao lidar com os outros (Pervin et al., 2005).

Por fim, pessoas com um nível elevado de *conscienciosidade* tendem a ser racionais, informadas e perspectivam-se como competentes. Aspectos como a organização, a responsabilidade o sentido de dever orientam estes indivíduos, sendo que apresentam também níveis de auto-disciplina elevados

e são orientados pelos seus objectivos, pois tendem a ser persistentes e diligentes (Costa & McCrae, 1998; McCrae & Costa, 2008). Pelo contrário, pessoas com níveis baixos de conscienciosidade tendem a não ser tão ambiciosas e sentem-se menos capazes de atingir os objectivos aos quais se auto-propõem (Samuel & Gore, 2012).

Pelo descrito, cremos ser pertinente investigar o eventual papel moderador dos traços de personalidade (extroversão e neuroticismo) na predição do bem-estar, tendo como variável antecedente as estratégias de regulação emocional. Tal como mencionado previamente, é este um dos objectivos do presente estudo.

4. Estratégias de regulação emocional e bem-estar: a extroversão e o neuroticismo como variável moderadora

Um crescente número de estudos mostra uma relação positiva entre a RE e vários aspectos relacionados com o bem-estar e a saúde (Haga, Kraft, & Corby, 2009; Khosla, 2006; Quoidbach, Wood, & Hansenne, 2009; Tugade & Fredrickson, 2006), já que se considera que um dos objectivos deste processo é a optimização dos níveis de bem-estar (Larsen, 2009b). Estratégias funcionais de *up-regulation* têm algum destaque nesta associação: a *viagem mental positiva* tem sido associada, de modo consistente, a uma maior frequência de bem-estar (MacLeod & Conway, 2007; Quoidbach et al., 2009); a estratégia *saborear o momento presente* tem demonstrado ser relevante pela sua associação, não só com a satisfação com a vida, mas também com a auto-estima e o optimismo, aspectos inerentes ao afecto positivo (Bryant, 2003). Por seu turno, estratégias disfuncionais têm demonstrado uma associação com a ansiedade, no caso da *desatenção* (Borkovec, Alcaïne, & Behar, 2004), e com sintomas depressivos e baixa satisfação com a vida, no caso da *viagem mental negativa* (Jaswal & Dewan, 1997; Wardle et al., 2004). No mesmo sentido, a *inibição da expressão da emoção* acaba por levar à diminuição da experiência de afecto positivo e da satisfação com a vida (Gross & John, 2003; Gross & Levenson, 1997).

Alguns estudos têm também focado a atenção na estratégia de *down-regulation* das emoções negativas. Tendo em conta que a *ruminação*, enquanto estratégia desadaptativa, se centra em pensamentos contínuos acerca de eventos negativos, estes tendem a aumentar a duração e a intensidade de emoções negativas (Garnefski et al., 2001; Nelis, Quoidbach, et al., 2011) e dos sintomas depressivos, no caso da depressão (Borders et al., 2012; Peled & Moretti, 2009). Já relativamente à *reavaliação positiva*, vários estudos demonstram que o recurso a esta estratégia está associado a uma redução da intensidade de emoções negativas despoletadas e a um melhor funcionamento a nível social (Gross & John, 2003; Gross, 1998a)

Paralelamente, o estudo em torno da relação entre os traços de personalidade e o bem-estar tem sido um foco de investigação nas últimas décadas, tendo já demonstrado resultados na sinalização de uma relação considerável entre os mesmos, sendo a *extroversão* e o *neuroticismo* os traços de personalidade mais contemplados nestes estudos e para os quais os resultados têm-se mostrado mais consistentes (DeNeve & Cooper, 1998; Garcia & Erlandsson,

2010; Lynn & Steel, 2006; Reeve, 2009; Vittersø & Nilsen, 2002). Mais especificamente, a *extroversão* tem sido apontada como a variável associada ao bem-estar (Costa & McCrae, 1980; Diener et al., 1992), e ao afecto positivo (Diener & Lucas, 2008); e o neuroticismo como a variável associada ao afecto negativo, e a níveis mais baixos de satisfação com a vida (Vittersø, Nilsen, 2002; Diener & Lucas, 2008).

No que diz respeito à *extroversão*, Costa e McCrae (1980) demonstraram no seu estudo que este traço disposicional, aliado a outras características como a sociabilidade e o envolvimento social, está relacionado com o afecto positivo, um dos componentes do bem-estar. Tal como estes, vários autores (e.g., Diener et al., 1992; Pavot et al., 1990; Spangler & Palrecha, 2004) associam a *extroversão* à experiência de maiores níveis de bem-estar, afirmando que as pessoas mais extrovertidas são mais felizes e experienciam um maior número de emoções positivas, por comparação às mais introvertidas. No mesmo sentido, uma série de estudos realizados por Lucas e Fujita (2000), sugeriram suporte para a ideia de que as pessoas com maior nível de *extroversão* possuem uma maior susceptibilidade para experienciar afecto positivo. No que diz respeito ao *neuroticismo*, no mesmo estudo desenvolvido por Costa e McCrae (1980) verificou-se que este, aliado a traços como a ansiedade, hostilidade, impulsividade e queixas psicossomáticas, está relacionado com o afecto negativo, ou seja, a uma maior insatisfação e menor bem-estar. Paralelamente, vários autores apontam que pessoas com maiores níveis de neuroticismo têm uma maior predisposição para experienciar afecto negativo e para se sentir cronicamente insatisfeitas e infelizes, sendo que este mesmo fenómeno amplifica as emoções negativas face a novas situações desagradáveis (Lynn & Steel, 2006; Spangler & Palrecha, 2004). Mais especificamente, os resultados sugerem que estas pessoas, além de apresentarem uma sequência estável de emoções como a ansiedade, medo e irritabilidade, possuem ainda uma maior susceptibilidade a sentirem mais stress e mais emoções negativas e, quando confrontadas com momentos traumáticos, têm uma maior dificuldade em lidar adequadamente com estes eventos, apresentando pensamentos pessimistas prolongados após o evento (Reeve, 2009).

Considerando as relações acima explicitadas, evidenciadas sistematicamente em múltiplas investigações, faz sentido questionarmo-nos acerca do papel da *extroversão* e do *neuroticismo* na relação entre a RE e o bem-estar.

II – Objectivos do Estudo e Hipóteses

O objectivo geral deste estudo é testar o papel moderador dos traços de personalidade (*extroversão* e *neuroticismo*), na predição do bem-estar, tendo como variável antecedente as estratégias de regulação emocional, nos trabalhadores portugueses. Realizado em parceria com a UFBA, é também objectivo da presente investigação a comparação dos resultados que serão obtidos com esta investigação, com os obtidos junto da população do Brasil. Numa primeira fase, iremos replicar o estudo e, posteriormente numa segunda fase,

elaborar a comparação entre as duas populações⁷. Este objectivo adicional, que vai além dos limites temporais desta dissertação de tese, é pertinente pois a literatura defende não só uma variação cultural no modo como as pessoas regulam as suas emoções (Webb et al., 2012), mas também no próprio bem-estar manifestado, tendo em conta vários aspectos, nomeadamente o neuroticismo e a extroversão (Lynn & Steel, 2006).

Tendo em conta os argumentos expostos até aqui, de seguida apresentamos o esquema do modelo de moderação para a associação das variáveis em estudo que pretendemos analisar:

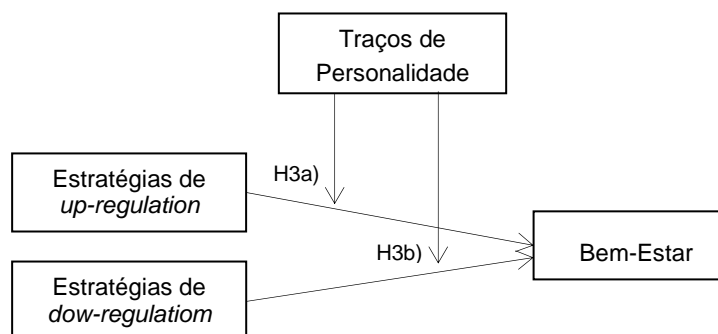


Figura 1 – Diagrama conceptual do modelo de moderação para a associação das variáveis em estudo.

Deste modo, estabelecemos as seguintes hipóteses de estudo:

H₁: As estratégias de regulação das emoções estão relacionadas com o bem-estar dos trabalhadores:

a) A estratégia *up-regulation* para as emoções positivas está positivamente relacionada com o bem-estar;

b) A estratégia de *down-regulation* para as emoções negativas está positivamente relacionada com o bem-estar.

H₂: Os traços de personalidade estão relacionados com o bem-estar dos trabalhadores:

a) A extroversão está positivamente associada com o bem-estar

b) O neuroticismo está negativamente associado ao bem-estar

H₃: Os traços de personalidade moderam a relação entre as estratégias de RE e o bem-estar:

a) A extroversão interage com as estratégias de *up-regulation* para contribuir para o aumento do bem-estar;

b) O neuroticismo interage com as estratégias de *down-regulation* para contribuir para a diminuição do bem-estar.

⁷ Em virtude dos constrangimentos temporários, a análise comparativa entre as duas populações será devidamente elaborada posteriormente, e publicada num estudo internacional.

III – Metodologia

2.1. Procedimentos

De forma a recolhermos os dados, recorreremos a um único método, o questionário auto-administrado (cf. Anexo 1)⁸, que foi disponibilizado *online* pela equipa parceira da UFBA, através do *software Enterprise Feedback Suite* (EFS) produzido pela *Globalpark*, para a realização de pesquisa online através de questionários. Apesar do controlo sobre a taxa de resposta ser menor em questionários *online*, visto que os respondentes não estão em ambiente controlado (Harrison, 1994), esta opção permitiu-nos obter uma abrangência geográfica mais ampla, economizar nos recursos, e ainda evitar a ocorrência de *missings*, através da opção de tornar todas as questões de preenchimento obrigatório. A recolha dos dados foi realizada entre Janeiro e Abril de 2014, através do método de amostragem por conveniência (Hill & Hill, 2012).

De forma a apresentarmos detalhadamente cada instrumento utilizado, importa referir que, como já previamente indicado, a presente dissertação de mestrado está enquadrada em uma investigação mais ampla, que resulta da parceria com a Universidade Federal da Bahia. Assim, o desenho do estudo e a metodologia exigiram homogeneidade. Deste modo, houve a necessidade de a nossa equipa traduzir e adaptar as escalas, que serão apresentadas de seguida, para português de Portugal e para a cultura portuguesa. Para tal, tivemos em consideração os seguintes passos, tal como Hill e Hill (2012) recomendam: a) tradução das escalas para português de Portugal, b) retroversão dos itens por um perito na língua original – no nosso caso inglês e português do Brasil, c) comparação das duas versões na língua original, e discussão de algumas disparidades. Paralelamente, solicitamos também o parecer a especialistas em Psicologia, e alguns membros da população alvo responderam aos instrumentos para que fossem analisados aspectos de semântica e de linguagem. Posteriormente, foram realizadas as análises estatísticas preliminares necessárias para esta etapa, as quais serão descritas mais adiante.

2.2. Instrumentos

2.1.1. Questionário sociodemográfico

Para a recolha de dados que nos possibilitassem a caracterização da nossa amostra, desenvolvemos e administramos um questionário sociodemográfico, que visava obter informação relativamente às variáveis idade, sexo, localização geográfica, estado civil, escolaridade completa, categoria socioprofissional, antiguidade na função e antiguidade na instituição. Era igualmente pertinente inquirir os respondentes acerca do desempenho de funções de chefia, bem como se interagem com outras pessoas (e a maneira como tal acontecia – digital/virtual ou presencialmente), e ainda saber se a instituição onde trabalhavam disponibiliza normas para lidar ou gerir emo-

⁸ O questionário que se encontra em anexo inclui outros instrumentos para além dos descritos nesta secção. Porém, para a presente investigação apenas os instrumentos relativos à RE, aos traços de personalidade e ao bem-estar são relevantes.

ções em contexto de trabalho, como por exemplo, *display rules*.

2.1.2. ERP-R (*Emotion Regulation Profile - Revised*)

Recorremos ao *Emotion Regulation Profile – Revised* (ERP-R) para assim avaliar as diferenças individuais ao nível das estratégias de regulação emocional. Esta escala foi desenvolvida em Bélgica por Nelis, Quoidbach, Hansenne e Mikolajczak (2011), e trata-se de uma medida baseada em vinhetas, com 15 cenários, cada um referente a uma determinada emoção. Este instrumento foi adaptado e validado por Gondim e col. (*in press*) para o Brasil, no âmbito da nossa parceria de investigação, com o objectivo de construir uma versão reduzida da mesma escala, que facilitasse a combinação com os instrumentos adicionais.

Deste modo, utilizámos a versão reduzida do ERP-R, composta por seis cenários referente a estratégias de *up-regulation* e estratégias de *down-regulation*, que suscitam emoções específicas, nomeadamente, alegria, admiração, orgulho, tristeza, medo e ciúme. A resposta a cada cenário é feita através de oito possíveis reacções, que no caso das situações de *up-regulation* quatro estratégias são consideradas adaptativas (manifestação do comportamento, saborear o momento presente, capitalização e viagem mental positiva), e as restantes quatro estratégias consideradas desadaptativas (inibição da expressão emocional, desatenção; identificação de falhas e viagem mental negativa). No caso das situações de *down-regulation*, quatro estratégias são funcionais (modificação da situação, reorientação da atenção, reavaliação positiva e expressão da emoção), e as restantes quatro são disfuncionais (desamparo aprendido, abuso de substância, ruminação e *acting out*). De modo a proceder à cotação das respostas, a cada estratégia adaptativa e funcional será atribuído 1 ponto, e a cada estratégia desadaptativas e disfuncional -1 ponto.

No que diz respeito às qualidades psicométricas desta escala, as duas versões apresentaram uma boa consistência interna, com α de Cronbach superiores a .79 no caso da versão belga, e de .67 no caso da versão brasileira. Por sua vez, a análise factorial exploratória em componentes principais e a análise factorial confirmatória, quer na versão longa quer na versão reduzida, identificaram os mesmos dois factores, i.e. estratégias de *up-regulation* das emoções positivas e estratégias de *down-regulation* das emoções negativas. Como ainda não existem estudos de validação desta escala para a população portuguesa, torna-se necessário testar a validade e fiabilidade da escala, nesta nova população em estudo (Hill & Hill, 2012).

2.1.3. EBES (*Escala de Bem-Estar Subjectivo*)

De modo a avaliar o bem-estar, recorremos à Escala de Bem-Estar Subjectivo (EBES), desenvolvida por A. S. Albuquerque e Tróccoli (2004) e composta por 62 itens, que se encontram divididos em duas subescalas. A primeira subescala, constituída por 47 itens, é referente a sentimentos e emoções positivas e negativas, que avaliam a dimensão afectiva do bem-estar. Por seu turno, a segunda subescala, composta por 15 itens, avalia a satisfação com a vida, referente à dimensão cognitiva do bem-estar. As res-

postas são facultadas numa escala do tipo *Likert*, sendo que a primeira subescala possui cinco pontos de resposta (1 – *quase nada*; 5 – *extremamente*), que avaliam a frequência com que aqueles sentimentos e emoções ocorrem, e a segunda subescala detém seis pontos de resposta (1 – *discordo totalmente*; 6 – *concordo totalmente*), que avaliam o grau de concordância dos respondentes com as afirmações.

No que diz respeito às qualidades psicométricas da EBES, a validação elaborada por A. S. Albuquerque e Tróccoli (2004) revelou uma consistência interna elevada, com Alphas de Cronbach superiores a .86. Como não são conhecidos estudos de validação desta escala para a população portuguesa, torna-se necessário testar a validade e a fiabilidade da escala, nesta nova população em estudo (Hill & Hill, 2008).

2.1.4. BFI (*Big Five Inventory*)

De modo a avaliar os traços de personalidade, nomeadamente o neuroticismo e a extroversão, recorremos ao Big Five Inventory (BFI), desenvolvido por John, Donahue e Kentle (1991), e revista por John, Naumann e Soto (2008). Este instrumento possui 44 itens, que estão distribuídos por cinco dimensões diferentes: extroversão, neuroticismo, conscienciosidade, amabilidade e abertura à experiência. Tendo em conta os objectivos nossa investigação em específico, interessa-nos apenas estudar o papel moderador dos traços de extroversão e neuroticismo, pelo que apenas aplicámos os itens referentes a estas duas dimensões. Deste modo, a escala que utilizamos possuía 16 itens, oito direccionados para a avaliação da extroversão (itens 1, 2, 5, 7, 10, 11, 14 e 16) e os restantes oito para avaliar o neuroticismo (itens 3, 4, 6, 8, 9, 12, 13 e 15). Mais uma vez, a resposta aos itens é dada através de uma escala de *Likert*, com seis níveis de resposta (1- *discordo totalmente*; 6- *concordo totalmente*).

No que diz respeito às qualidades psicométricas do instrumento, a consistência interna apresentou níveis amplamente bons, com α de Cronbach de .86 para a extroversão e .87 para o neuroticismo. Similarmente aos instrumentos anteriores, e não obstante esta escala ter já uma ampla maturidade internacionalmente, como não são conhecidos outros estudos de validação do BFI, tornou-se necessário testar a validade e a fiabilidade da escala, nesta nova população em estudo (Hill & Hill, 2008).

2.3. Participantes

A amostra contemplada na presente investigação foi constituída por 310 trabalhadores portugueses, de múltiplas categorias profissionais e residentes por todo o território português (Portugal Continental e Regiões Autónomas), e foi recolhida através do método de amostragem por conveniência, através de um questionário disponibilizado *online* (Hill & Hill, 2012).

No que diz respeito à caracterização da nossa amostra, dos 310 sujeitos, 62.3% são do *sexo feminino* e 37.7% do *sexo masculino*, e a média de *idades* situa-se nos 35.6% ($DP = 11.6$), sendo que o sujeito mais novo tem 17 anos, e o mais velho 68. Relativamente ao *estado civil* dos indivíduos, a maior parte pertence à categoria casado/união de facto (48.4%) e à categoria solteiri-

ro (44.5%), e apenas uma pequena parte diz respeito à categoria divorciado/separado (6.5%) e viúvo (0.6%).

Como já referido, a amostra é composta por indivíduos residentes por todo o País, pelo que a nível de distribuição por distrito contamos com 36.5% residentes em Lisboa, 21.6% em Coimbra, 9.7% no Porto, 9.3% nas Regiões Autónomas, 5.2% em Setúbal, 4.8% em Aveiro, 3.2% em Braga, 2.3% Santarém, e 6.4% em outros distritos de Portugal. Relativamente à *escolaridade* dos inquiridos, a maioria possuía um grau de licenciatura (44.2%), seguindo-se o grau de mestrado (26.1%), o ensino secundário (18.4%), o doutoramento (4.5%), o 3º ciclo do ensino básico (1.6%), o 2º ciclo do ensino básico (1%) e o 1º Ciclo do Ensino Básico (0.3%).

No que concerne os aspectos profissionais, a nível da sua *categoria socioprofissional*, 52.6% dos indivíduos pertencem à categoria de profissões intelectuais e científicas, 14.7% à categoria empresários e quadros superiores, 11.8% à categoria administrativo e similar, 8.5% à categoria pessoal dos serviços vendedores, 7.8% à categoria técnico e profissionais de nível intermédio, e 4.6% a outras categorias (agricultores, operadores de máquinas e trabalhadores não qualificados). É de salientar que cerca de um terço da população (29.7%) exercia *funções de chefia*, e 46.4% dos indivíduos afirmam já ter recebido formação, por parte das organizações, relativa à gestão de emoções em contexto de trabalho. É ainda de referir que 70.3% da população não possui funções de chefia, e 67.8% está na actual função há menos de 10 anos, e 71.6% possui um nível de antiguidade na instituição inferior a 10 anos. As características sociodemográficas da amostra são apresentadas no quadro 2.

Quadro 2. Características sociodemográficas da amostra

Características Sociodemográficas		N	%
Sexo	Masculino	117	37.7
	Feminino	193	62.3
Idade	<30	120	38.4
	30-39	78	25.1
	40-49	64	20.7
	50-59	41	13.2
	>60	8	2.6
Estado Civil	Solteiro	138	44.5
	Casado/União de Facto	150	48.4
	Divorciado/Separado	20	6.5
	Viúvo	2	.6
Distrito/Arquipélago	Açores	5	1.6
	Aveiro	15	4.8
	Beja	1	.3
	Braga	10	3.2
	Castelo Branco	1	.3
	Coimbra	67	21.6
	Évora	1	.3
	Faro	3	1.0
	Leiria	3	1.0
	Lisboa	113	36.5
	Madeira	24	7.7
	Porto	30	9.7
	Santarém	7	2.3
	Setúbal	16	5.2
Viana do Castelo	3	1.0	

	Vila Real	2	.6	
	Viseu	6	1.9	
Nível Educacional	1.º Ciclo do Ensino Básico ou Equivalente	1	.3	
	2.º Ciclo do Ensino Básico ou Equivalente	3	1.0	
	3.º Ciclo do Ensino Básico ou Equivalente	5	1.6	
	Ensino Secundário	57	18.4	
	Licenciatura	137	44.2	
	Mestrado	81	26.1	
	Doutoramento	14	4.5	
	Outro	12	3.9	
Categoria Socioprofissional	Empresários, Quadros Superiores e Dirigentes	45	15.5	
	Profissões Intelectuais e Científicas	161	51.9	
	Técnicos e Profissionais de nível intermédio	24	7.7	
	Pessoal Administrativo e Similares	36	11.6	
	Pessoal dos Serviços e Vendedores	26	8.4	
	Agricultores e trabalhadores qualificados da agricultura e pescas	2	.6	
	Operários, Artífices e Trabalhadores Similares	4	1.3	
	Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da montagem	1	.3	
	Trabalhadores Não Qualificados	7	2.3	
	Não respondeu	4	1.3	
	Antiguidade na função	< 1 ano	90	29.0
		1-5 anos	72	23.3
5-10 anos		48	15.5	
>10 anos		100	32.3	
Antiguidade na instituição	< 1 ano	101	32.6	
	1-5 anos	75	24.2	
	5-10 anos	46	14.8	
	>10 anos	88	28.4	
Função de Chefia	Sim	92	29.7	
	Não	218	70.3	
Existência de Interação com Outros na Função	Sim	294	94.8	
	Não	8	2.6	
	Não respondeu	4	1.3	
Meio de Interação com os Outros	Presencialmente	257	82.9	
	Com recurso a meios tecnológicos	39	12.6	
	Não respondeu	4	1.3	
Existência na Organização de Oferta Formativa na área da Gestão das Emoções	Sim	142	45.8	
	Não	160	51.6	
	Não respondeu	4	1.3	

IV – Análise das qualidades psicométricas das escalas

4.1. Estratégia analítica

Como mencionado acima, as escalas às quais recorreremos para conduzir esta investigação decorreram do acordo de cooperação com a equipa de investigação da UFBA, de modo a permitir a posterior comparação dos resultados. Assim, não existem ainda estudos de validação para estes instrumentos em Portugal, pelo que surgiu a necessidade de se testar a validade e a fiabilidade dos mesmos nesta nova população em análise (Hill & Hill, 2012),

através da Análise Factorial⁹, especificamente a Análise Factorial Exploratória (AFE), com recurso ao método de Análise de Componentes Principais (ACP). O recurso à AFE prende-se com o facto de esta análise ser mais adequada para instrumentos que ainda não foram validados em Portugal e cujos estudos realizados com essa população são desconhecidos. A Análise Factorial Confirmatória, pelo contrário, é indicada para escalas com uma elevada maturidade e evidência de uma estrutura factorial estável (Byrne, 2010).

As AFEs foram desenvolvidas com recurso ao programa *IBM SPSS Statistics 20.0*, para o sistema operativo *Microsoft Windows*.

4.1.1 Análise Factorial Exploratória ao ERP-R

Antes de conduzir a AFE, é necessário verificar a adequação da amostra. A mesma foi realizada através de dois testes de *Kayser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy* (KMO), e do Teste de Esfericidade de Bartlett. O KMO avalia a qualidade das correlações entre as variáveis para assim analisar a adequação da amostra para a realização da AFE, sendo que devemos considerar valores superiores a .6¹⁰ (Pestana & Gageiro, 2005). A análise feita revelou um resultado obtido no Teste de KMO de .75, o que, conjuntamente com o Teste de Esfericidade de Bartlett ($\chi^2_{(15)} = 331.499$, $p < .01$), nos permite avançar para a AFE.

Reunidas as condições, procedemos à realização da AFE com recurso à rotação *Promax*¹¹. Conforme indicado por Ho (2006), através do critério de Kaiser, onde os *eigenvalues* dos factores a considerar deverão ser superiores a 1, e do *Scree Plot* de Cattell, foi possível verificar a extracção de dois itens, o que é convergente com o modelo teórico e empírico analisado por Nelis, Quoidbach e col. (2011) e Gondim e col. (*in press*). Posteriormente, procedemos às análises dos *loadings* apresentados. Para o efeito, e embora o ponto de corte nas saturações não seja um aspecto consensual, utilizamos a referência de corte em .45, como indicado por Comrey e Lee (1992)¹². Para as comunicações, recorreremos à indicação de Tabachnick e Fidell (2014), que indicam que devemos apenas considerar valores a partir de .30. Com base em todas as condições acima explicitadas, procedemos à análise propriamente dita, sendo que os resultados obtidos estão descritos de seguida.

⁹ Consiste numa abordagem estatística utilizada para analisar as correlações entre um grande número de variáveis (Hair et al., 2010) para desse modo desenvolver um pequeno grupo de factores que sumariam empiricamente as correlações entre as variáveis (Tabachnick & Fidell, 2014).

¹⁰ Segundo Kaiser, valores inferiores a .5 são inaceitáveis, entre .5 e .6 são maus, de .6 a .7 são razoáveis, entre .7 e .8 são médios, de .8 a .9 são bons e acima de .9 são tidos como muito bons (*cit. in* Pestana & Gageiro, 2005).

¹¹ Podemos considerar dois tipos de rotações distintas: a do tipo oblíquo (não-ortogonal), onde a *Promax* e a *Oblimin* se inserem, e as do tipo ortogonal, como a *Varimax* (Tabachnick & Fidell, 2014). As rotações oblíquas, como a *Promax*, pressupõem a existência de correlações entre os factores latentes (Ho, 2006). Como foi possível verificar correlações entre os factores acima de .20 (valor indicado para o corte segundo o autor), e tanto na análise de Nelis e col. (2011) e Gondim e col. (*in press*) a rotação *Promax* foi a utilizada, tomamos também essa opção.

¹² A categorização elaborada pelos autores indica *loadings* superiores a .71 como excelentes, entre .63 e .71 como muito bons, entre .55 e .63 bons, entre .45 e .55 como razoáveis e inferiores a .32 como pobres.

Quadro 3. Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua *Promax* de uma Solução com Dois Factores para o ERP-R

Itens	Pattern Matrix		Structure Matrix		h^2
	F1	F2	F1	F2	
1. Cenário Alegria (<i>Up-regulation</i>)	.864	-.145	.811	.168	.676
2. Cenário Admiração (<i>Up-regulation</i>)	.823	-.030	.812	.269	.661
3. Cenário Orgulho (<i>Up-regulation</i>)	.581	.198	.652	.408	.460
4. Cenário Tristeza (<i>Down Regulation</i>)	-.027	.820	.270	.811	.658
5. Cenário Ciúme (<i>Down-regulation</i>)	-.129	.836	.175	.789	.637
6. Cenário Medo (<i>Down-regulation</i>)	.322	.552	.522	.669	.538
Eigenvalues	2.49	1.14			
% de Variância Explicada	41.45	19.02			
α de Cronbach	.66	.65			

Através da análise, podemos verificar que a solução extraída explica 60.5% da variância total. O primeiro factor – estratégias de *up-regulation* – é composto por três itens e explica 41.5% da variância total, ao passo que o segundo factor – estratégias de *down-regulation* -, também composto por três itens, explica 19.0% da variância total. No que diz respeito aos *loadings* de cada item com as respectivas dimensões, variavam entre boas a excelentes segundo critério de Cramey e Lee (1992). É possível verificar que, embora existam itens que apresentam saturações significativas nos dois factores (item 3 e 6), a diferença entre os *loadings* é superior a .10 (Hair, Anderson, Black, & Babin, 2010), pelo que não foi necessário excluir nenhum item. No que diz respeito às comunalidades, verificamos também que os valores obtidos se encontram francamente acima do ponto de corte estabelecido em .30 por Tabachnick e Fidell (2014).

Testámos também a consistência interna do ERP-R e os resultados apontaram α de Cronbach¹³ de .71 para o factor geral, .66 para a dimensão estratégias de *up-regulation*, e .65 para a dimensão estratégias de *down-regulation*, valores indicativos de uma boa consistência interna da medida.

4.1.2. Análise Factorial Exploratória à EBES

Similarmente aos procedimentos utilizados com o ERP-R, em primeiro lugar procedemos à análise da adequação da amostra através de dos testes de *Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy* (KMO) e do Testes de Esfericidade de Bartlett, que nos indicaram um valor de .94 para o KMO, e um bom índice no teste de Bartlett ($\chi^2_{(1891)} = 13060,286$, $p < .01$). Deste modo, foi possível avançar para a AFE.

A AFE foi realizada através da rotação *Oblimin* (rotação do tipo oblíqua)¹⁴. Numa primeira análise, verificamos que de acordo com o critério de

¹³ Hair e colaboradores (2009) indicam que o limite inferior para o valor do α de Cronbach é .60 para investigações exploratórias e .70 para investigações confirmatórias. Os autores também indicam que este valor poderá ser exacerbado no caso de existirem muitos itens. Como esse não é o caso do ERP-R, iremos considerar o ponto de corte de .60 sugerido pelos autores no caso da AFE.

¹⁴ Além desta ter sido a opção tomada pelos autores da escala (A. S. Albuquerque & Tróccoli, 2004), a primeira análise factorial à escala demonstrou valores superiores a .2 na correlação entre os itens (Ho, 2006), o que torna mais adequada a utilização da rotação oblíqua, segundo as recomendações do mesmo autor.

Kaiser devíamos considerar quatro factores, ao passo que de acordo com o ponto de inflexão do *Scree Plot*, deveríamos apenas considerar três. Através da análise da variância explicada pelo quarto factor, verificamos que a mesma era marcadamente reduzida, e mantivemos os três factores indicados por A. S. Albuquerque e Tróccoli (2004). Ao realizarmos a AFE com rotação *Oblimin* forçada a três factores, obtivemos os resultados descrito no quadro abaixo.

Quadro 4. Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua *Oblimin* de uma Solução com Três Factores para a EBES

Itens	Pattern Matrix			Structure Matrix			h^2
	F1	F2	F3	F1	F2	F3	
1. Afrito	.710	-.119	.052	.726	-.337	-.329	.539
2. Alarmado	.716	.143	-.074	.702	-.133	-.340	.509
3. Angustiado	.651	-.132	-.109	.746	-.402	-.469	.590
4. Apreensivo	.620	.005	-.078	.655	-.241	-.362	.433
5. Preocupado	.682	-.022	.051	.666	-.231	-.274	.446
6. Irritado	.684	.003	.089	.642	-.189	-.226	.419
7. Deprimido	.530	-.034	-.242	.664	-.327	-.507	.492
8. Transtornado	.682	-.109	.005	.717	-.339	-.359	.525
9. Chateado	.675	-.053	-.096	.738	-.326	-.431	.557
10. Assustado	.720	-.027	-.031	.743	-.286	-.375	.554
11. Impaciente	.710	.127	.042	.648	-.095	-.229	.438
12. Receoso	.651	-.126	-.017	.701	-.355	-.374	.508
13. Desanimado	.582	-.152	-.225	.738	-.451	-.562	.625
14. Ansioso	.703	.044	.064	.659	-.166	-.241	.441
15. Indeciso	.595	-.026	.011	.598	-.223	-.275	.358
16. Abatido	.608	-.132	-.207	.749	-.432	-.547	.626
17. Amedrontado	.707	.003	-.081	.743	-.274	-.406	.558
18. Aborrecido	.538	-.087	-.136	.630	-.331	-.423	.425
19. Agressivo	.603	-.055	.069	.589	-.229	-.234	.351
20. Incomodado	.673	.029	-.194	.753	-.288	-.492	.595
21. Nervoso	.769	.001	-.048	.790	-.282	-.402	.626
22. Tenso	.783	-.066	.138	.741	-.270	-.253	.563
23. Triste	.572	-.059	-.276	.719	-.377	-.566	.590
24. Agitado	.704	.150	-.055	.679	-.114	-.313	.478
25. Amável	.124	.610	-.077	-.050	.539	.143	.315
26. Activo	.034	.692	.122	-.258	.736	.418	.552
27. Agradável	.016	.635	.040	-.218	.648	.318	.421
28. Alegre	.079	.612	.206	-.224	.677	.444	.488
29. Preparado	-.196	.668	-.167	-.346	.660	.224	.471
30. Contente	-.039	.514	.241	-.325	.635	.490	.457
31. Interessado	.076	.688	-.047	-.137	.642	.227	.421
32. Atento	-.108	.634	-.175	-.243	.592	.160	.374
33. Animado	-.025	.590	.254	-.344	.713	.531	.564
34. Determinado	-.070	.757	-.036	-.310	.764	.336	.588
35. Decidido	-.126	.687	.007	-.363	.733	.373	.551
36. Seguro	-.176	.656	.022	-.410	.726	.398	.557
37. Dinâmico	-.056	.683	-.010	-.283	.697	.322	.489
38. Envolvido	.081	.675	.071	-.182	.680	.337	.468
39. Produtivo	-.069	.736	-.055	-.294	.735	.308	.545
40. Entusiasmado	-.055	.707	.070	-.327	.757	.413	.581
41. Estimulado	-.049	.626	.164	-.338	.716	.468	.542

42. Bem	-.050	.552	.305	-.379	.706	.576	.584
43. Empolgado	.062	.686	.158	-.245	.736	.438	.559
44. Vigoroso	-.018	.696	.072	-.288	.735	.393	.545
45. Inspirado	-.030	.708	.042	-.290	.737	.374	.547
46. Estou satisfeito com a minha vida	.003	.081	.781	-.385	.430	.815	.670
47. Tenho aproveitado as oportunidades que a vida me tem proporcionado	.109	.264	.527	-.225	.464	.596	.412
48. Avalio a minha vida de forma positiva	-.072	.196	.603	-.417	.491	.724	.562
49. Em quase todos os aspectos, a minha vida está longe daquilo que considero o ideal	.053	.140	-.764	.358	-.221	-.725	.542
50. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	.010	.039	.703	-.328	.352	.716	.514
51. A minha vida está de acordo com aquilo que desejo	-.097	.077	.678	-.436	.414	.757	.587
52. Gosto da minha vida	-.021	.099	.738	-.395	.437	.792	.636
53. A minha está a correr mal	.143	.052	-.766	.479	-.341	-.809	.671
54. Estou insatisfeito com a minha vida	.113	.048	-.782	.458	-.342	-.813	.671
55. Na minha vida, tenho mais momentos de tristeza do que alegria	.130	.029	-.665	.427	-.314	-.712	.519
56. A minha vida é monótona	.056	-.045	-.593	.345	-.330	-.639	.513
57. Considero-me uma pessoa feliz	-.081	.185	.646	-.443	.503	.767	.624
Eigenvalues	20.38	6.18	3.13				
% de Variância Explicada	35.76	10.84	5.48				
α de Cronbach	.95	.95	.93				

A variância total comportada pela escala é de 52.08%. O primeiro factor – *afecto negativo* – explica 35.76% da variância, o segundo factor – *afecto positivo* – corresponde a 10.84% da variância, e o terceiro factor – *satisfação com a vida* – explica 5.48% da variância encontrada. No que diz respeito aos *loadings* e às comunalidades, encontramos alguns valores problemáticos que se situavam abaixo de .45 e .30, respectivamente. Deste modo, procedemos à eliminação desses itens (*entediado, envergonhado, a minha vida podia estar melhor, as minhas condições de vida são muito boas, e considero-me uma pessoa feliz*). Após a eliminação, foi possível verificar que a saturações variam entre razoáveis (.514) e excelentes (.813), e todos os itens apresentavam comunalidades superiores a .30.

No que diz respeito à consistência interna da escala, obtivemos resultados manifestamente satisfatórios, com α de Cronbach de .83 para a medida geral de bem-estar, .95 tanto para o *afecto negativo* como para o *afecto positivo*, e .93 para a *satisfação com a vida*. Assim, foi possível determinar uma boa consistência interna da escala.

4.1.3. Análise Factorial Exploratória ao BFI

Iniciamos os procedimentos com a análise da adequação da amostra, que revelou valores amplamente satisfatórios ($KMO = .849$, $\chi^2_{(120)} = 1961.153$, $p < .01$), que nos permitiram continuar com a análise e efectuar a AFE. Procedemos à sua realização através da rotação *Varimax*¹⁵.

¹⁵ É do tipo ortogonal e é adequada quando não existem correlações entre os factores. Consiste num procedimento de maximização da variância dos *loadings* de cada factor, aumentando os *loadings* elevados e diminuindo os *loadings* baixos (Tabachnick & Fidell, 2014). Recorremos a esta rotação pois, além desta ter sido a opção tomada pelos autores da escala (John et

Quadro 5. Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Ortogonal Varimax de uma Solução com Dois Factores para o BFI.

Itens	Pattern Matrix		h^2
	F1	F2	
1. É conversador	.746	.016	.557
2. É assertivo e não teme expressar o que sente	.679	-.176	.492
3. É, às vezes, tímido e inibido	-.590	.104	.359
4. É sociável e extrovertido	.844	-.049	.714
5. É cheio de energia	.687	-.243	.531
6. Gera muito entusiasmos	.708	-.068	.506
7. Tende a ser sossegado e calado	-.692	-.110	.491
8. É temperamental e muda de humor facilmente	-.105	.622	.397
9. É emocionalmente estável e não se altera facilmente	.093	-.697	.494
10. É relaxado e controla bem o stress	.213	-.679	.507
11. Mantém-se calmo em situações tensas	.097	-.698	.496
12. Fica tenso com frequência	-.067	.736	.546
13. Fica nervoso facilmente	-.081	.775	.606
14. Se preocupa muito	.182	.481	.364
Eigenvalues	4.22	2.75	
% de Variância Explicada	30.11	19.62	
α de Cronbach	.84	.80	

A AFE realizada apontou para a retenção de dois factores, que em conjunto explicam 49.73% da variância encontrada – 30.11% para o factor um, *extroversão*, e 19.62% para o factor dois, *neuroticismo*. Relativamente à saturação dos itens nos respectivos factores, foi possível observar que o item *é deprimido e triste* apresentava saturações nos dois factores com uma diferença inferior a .10, o que levou à eliminação desse item. Eliminámos também o item *é reservado*, pois comprometia significativamente o valor do α de Cronbach. Assim, e após a eliminação destes dois itens, as saturações apresentadas por cada item nos respectivos factores variam entre razoáveis a excelentes, de acordo com o critério de Comrey e Lee (1992).

No que à consistência interna da escala se refere, calculada com recurso ao α de Cronbach, podemos considerar que a mesma apresenta índices bons ($\alpha = .84$ para o factor *extroversão*, e $\alpha = .80$ para o factor *neuroticismo*).

V – Resultados

Em primeiro lugar, iremos apresentar os resultados relativos às correlações entre as variáveis em estudo, de modo a verificar as associações existentes entre as estratégias de *up-regulation* e as estratégias de *down-regulation* e o bem-estar (H1), e as associações presentes entre os traços de personalidade extroversão e neuroticismo e o bem-estar (H2). Posteriormente, apresentaremos os resultados que dizem respeito à análise da moderação, para assim verificarmos qual o papel do neuroticismo e da extroversão, no impacto da RE no bem-estar.

al., 1991; John et al., 2008), esta demonstrou valores inferiores a .20 na correlação entre os itens, o que torna mais adequada a utilização da rotação ortogonal, segundo as recomendações de Ho (2006).

5.1. Correlações

Após análises detalhadas entre as várias dimensões dos constructos, foi possível observar que a estratégia *up-regulation* encontra-se associada de forma positiva e moderada¹⁶ ao afecto positivo ($r = .31$; $p < .01$) e à satisfação com a vida ($r = .30$; $p < .01$), e no sentido negativo e moderado ao afecto negativo ($r = -.32$; $p < .01$). Por sua vez, a estratégia *down-regulation* está associada de modo negativo e moderado ao afecto negativo ($r = -.37$; $p < .01$) mas positivamente associada ao afecto positivo ($r = .32$; $p < .01$) e à satisfação com a vida ($r = -.33$; $p < .01$). Relativamente à hipótese 2, a análise de correlação efectuada sugere uma associação positiva de carácter moderado entre a extroversão e o afecto positivo ($r = .43$; $p < .01$), e entre o mesmo traço e a satisfação com a vida ($r = .30$; $p < .01$). O sentido desta associação inverte-se e torna-se negativa e fraca com o afecto negativo ($r = -.24$; $p < .01$). Por outro lado, o neuroticismo apresentou uma associação positiva e elevada com o afecto negativo ($r = .55$; $p < .01$), uma associação negativa e moderada com o afecto positivo ($r = -.35$; $p < .01$), e negativa mas fraca com a satisfação com a vida ($r = -.28$; $p < .01$). Além destas associações, é ainda possível verificar que tanto as estratégias de *up-regulation* como as de *down-regulation* se encontram associadas significativamente, mas de forma negativa, ao neuroticismo ($r = -.28$; $p < .01$; $r = -.39$; $p < .01$), sendo essas associações de carácter fraco e moderado, respectivamente; e de forma positiva e moderada à extroversão ($r = .39$; $p < .01$; $r = .30$; $p < .01$). Também verificamos que as estratégias de *up-regulation* e de *down-regulation* se encontram elevada e positivamente correlacionadas ($r = .40$; $p < .01$), ao passo que o neuroticismo apresenta uma associação negativa e fraca com a extroversão ($r = -.20$; $p < .01$). Por fim, o afecto positivo encontra-se relacionado de forma positiva e elevada com a satisfação com a vida ($r = .58$; $p < .01$), mas moderada negativamente associado ao afecto negativo ($r = -.46$; $p < .01$), e a satisfação com a vida apresenta uma associação negativa e elevada com o afecto negativo ($r = -.59$; $p < .01$) (Cf. Quadro 6).

Quadro 6. Médias, Desvios-Padrão e Correlações de Pearson das Variáveis em Estudo

Variáveis	1	2	3	4	8	9	10
1. Up-regulation	--						
2. Down-regulation	.40*	--					
3. Extroversão	.39*	.30*	--				
4. Neuroticismo	-.28*	-.39*	-.20*	--			
8. Afecto Positivo	.31*	.32*	.43*	-.35*	--		
9. Afecto Negativo	-.32*	-.37*	-.24*	.55*	-.46*	--	
10. Satisfação com a Vida	.30*	.33*	.30*	-.28*	.58*	-.59*	--
<i>M</i>	1.34	1.12	4.09	3.31	3.52	2.06	4.33
<i>DP</i>	1.23	1.04	0.82	0.78	0.61	0.71	0.88

Nota: $N = 310$

* $p < .01$

¹⁶ Cohen (1988) sugere que correlações entre .10 e .30 têm uma magnitude baixa, entre .30 e .50 uma magnitude moderada e superior a .50 uma magnitude elevada.

5.2. Análises de Moderação

De modo a procedermos à análise do efeito moderador atribuído aos traços de personalidade neuroticismo e extroversão, efectuamos nove análises. Para tal, inicialmente procedemos à centralização dos valores das variáveis predictoras e moderadoras. Numa fase posterior, realizamos as análises de regressão múltipla hierárquica incluindo, de modo sequencial, como preditores a variável independente (*up-regulation* e *down-regulation*), a variável moderadora (*extroversão e neuroticismo*) e, por último, o termo de interacção entre as estas duas variáveis. Paralelamente, averiguámos os pressupostos para a realização da regressão, especificamente a homocedasticidade, linearidade e normalidade (Tabachnick & Fidell, 2014), que nos permitiu avançar com as análises. Os resultados referentes às nove análises efectuadas apenas indicaram uma interacção significativa entre as estratégias de *down-regulation* e o neuroticismo ($B = -0.08$; $p = .02$). Recorremos ao *ModGraph* (Jose, 2013a) de modo a apresentar graficamente o resultado encontrado (cf. Figura 2). A sua análise indicou-nos que o neuroticismo consiste num factor de exacerbação da relação demonstrada entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo. Após a realização de análises de *post-hoc* aos *slopes* (Jose, 2013b), verificámos que os maiores níveis de afecto negativo ocorrem em pessoas que manifestam maiores níveis de neuroticismo e menores níveis de estratégias de *down-regulation*. Mais especificamente, foi possível concluir que, para níveis baixos de neuroticismo, o afecto negativo não se alterava de acordo com as estratégias de *down-regulation* utilizadas ($b = -0.04$; $t = -0.84$; $p = .40$). No entanto, para níveis médios e elevados de neuroticismo a interacção entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo era significativa e negativa, sendo mais forte quando o neuroticismo era elevado ($b = -0.19$; $t = -4.24$; $p < .01$), do que quando apresentava um valor médio ($b = -0.12$; $t = -3.29$; $p < .01$).

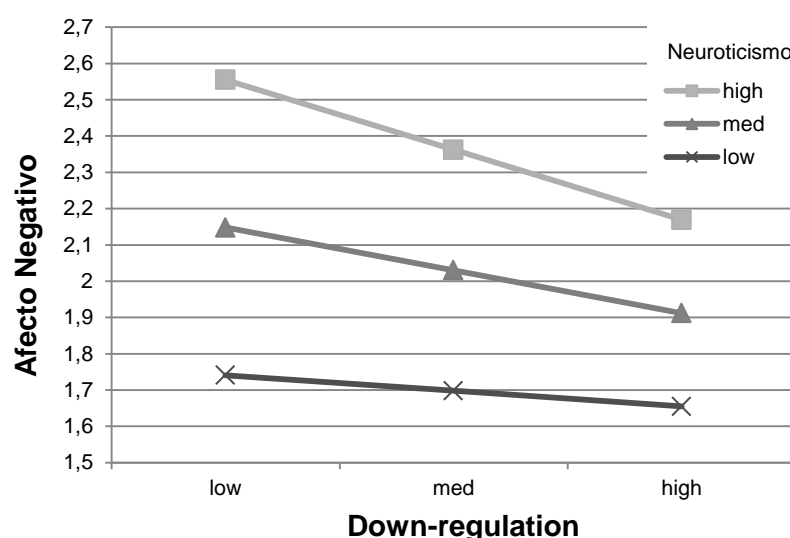


Figura 2. O efeito moderador do neuroticismo na associação entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo.

VI – Discussão

O principal objectivo deste estudo centrou-se na investigação do papel moderador dos traços de personalidade extroversão e neuroticismo na relação entre as estratégias de *up-regulation* e *down-regulation* e o bem-estar. Atentando aos resultados obtidos, a principal conclusão do nosso estudo diz respeito ao facto de níveis médios e elevados de neuroticismo potenciam a associação entre estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo, em específico. Em seguida iremos, numa primeira fase, tecer algumas considerações relativamente à adaptação das escalas utilizadas. Posteriormente procederemos à discussão dos resultados obtidos, de acordo com as hipóteses anteriormente formuladas, e à luz dos quadros conceptuais de referência.

6.1. Considerações acerca da adaptação das escalas

Antes de mais, importa abordar as análises factoriais realizadas às escalas utilizadas. Os resultados das análises permitiram a prossecução da nossa investigação, uma vez que sugerem que os instrumentos utilizados apresentam boas qualidades psicométricas. Na amostra desta investigação, e no que diz respeito ao ERP-R, foi possível verificar dois factores de regulação emocional, um referente à regulação de emoções positivas (*up-regulation*) e outro referente à regulação de emoções negativas (*down-regulation*), corroborando assim a bidimensionalidade proposta pelos autores da escala original, e igualmente obtida no estudo de validação desenvolvido por Gondim et al. (*in press*). Os α de Cronbach situaram-se dentro do ponto de corte de .60 estabelecido por Hair et al. (2009) para as AFE, com as estratégias de *up-regulation* a apresentar um valor de .66, as estratégias de *down-regulation* um valor de .65, e escala no seu todo um valor de .71. Relativamente ao BFI, as análises factoriais realizadas também corroboraram a estrutura proposta pelos autores (John et al., 1991; John et al., 2008), considerando apenas os itens respeitantes ao neuroticismo e à extroversão, apontando para um bom nível fiabilidade para estes dois factores ($\alpha = .80$ e $\alpha = .84$ respectivamente). Por fim, no que concerne à EBES, a nossa adaptação também sugere a mesma estrutura tripartida proposta por A. S. Albuquerque e Tróccoli (2004), onde estão representados as dimensões afectos positivos, os afectos negativos e a satisfação com a vida, com um excelente nível de fiabilidade ($\alpha = .95$, $\alpha = .95$ e $\alpha = .93$, respectivamente). A verificação da estrutura de cada instrumento e a sua adequação à nossa amostra serviu de base para testarmos as três hipóteses propostas.

6.2. Associações entre a RE, a extroversão, o neuroticismo e o bem-estar

Em primeiro lugar, e no que diz respeito à hipótese H1 por nós formulada, foi possível verificar que as duas estratégias – *up-regulation* e *down-regulation* – se relacionavam positivamente com o bem-estar. Especificamente, estas associações encontraram-se entre as estratégias quer de *up-regulation*, quer de *down-regulation*, e todas as dimensões do bem-estar – afecto positivo, afecto negativo e satisfação com a vida. Assim, e particularmente no que diz respeito à hipótese H1a), os nossos resultados sugerem

que a capacidade de cada indivíduo de regular as suas emoções positivas, através de estratégias de *up-regulation*, no sentido de as manter ou aumentar, está relacionada com um maior nível de afecto positivo e de satisfação com a vida, e um menor nível de afecto negativo. Este resultado é consistente com investigações recentes, onde foi verificado que estratégias específicas de *up-regulation* como saborear o momento presente e capitalização predizem um maior nível de afecto positivo e satisfação com a vida (Bryant, Smart, & King, 2005; Nelis, Kotsou, et al., 2011; Quoidbach et al., 2010). No mesmo sentido, e no que toca à hipótese H1b), a capacidade de regular as emoções negativas, através de estratégias de *down-regulation*, no sentido de as diminuir, está positivamente associada com o afecto positivo e a satisfação com a vida, e negativamente associada ao afecto negativo. Estes resultados vão também ao encontro do esperado, já que, e a título de exemplo, alguns estudos neste campo demonstraram que o recurso a estratégias de *down-regulation* como a reavaliação positiva estava associado a uma redução da intensidade do afecto negativo (Gross & John, 2003; Gross, 1998a). Embora não seja possível especificar os mecanismos que estão subjacentes a esta associação, nem tampouco determinar causalidade na relação, a associação entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo apresenta o valor mais alto ($r = -.37$; $p < .01$), o que pode constituir indicativo de que o foco estará na redução dos afectos negativos o que, posteriormente, contribui para um maior nível de afectividade positiva e satisfação com a vida, ao reorientar a atenção dos indivíduos para situações e/ou estímulos mais positivos.

No que diz respeito aos traços de personalidade *extroversão* e *neuroticismo*, e a sua relação com o *bem-estar*, foi possível verificar a hipótese H2 por nós formulada. De facto, os traços de personalidade encontram-se associados ao bem-estar experienciado. Especificamente, a extroversão apresentou uma associação positiva com o afecto positivo e com a satisfação com a vida, validando assim a nossa hipótese H2a). Este resultado é consistente com várias investigações realizadas, como é exemplo da série de estudos realizados por Lucas e Fujita (2000), que forneceu suporte para a ideia de que as pessoas com maior nível de extroversão possuem uma maior susceptibilidade para experienciar afecto positivo. Há a salientar que, quando múltiplas medidas de avaliação da extroversão são utilizadas, a correlação entre os dois constructos é consideravelmente forte, situando-se ou excedendo os valores de .80 (Lucas & Fujita, 2000). Como apenas utilizámos uma medida para testar a extroversão, tal poderá estar na origem de valores de correlação obtidos mais baixos. Ainda assim, podemos considerar que esta associação se deve ao facto de estas pessoas possuírem melhores competências sociais, o que as torna mais cooperativas e assertivas. Tal hipótese vai ao encontro do que tem sido defendido e encontrado em estudos de outros autores (e.g., John & Gross, 2007; Lynn & Steel, 2006; Srivastava, Angelo, & Vallereux, 2008), que sugerem que esta associação ocorre porque as pessoas mais extrovertidas são mais sensíveis às recompensas inerentes a muitas situações sociais. Podemos considerar que esta particularidade torna-os mais susceptíveis a experienciar emoções e sentimentos positivos, o que incentiva a uma maior e mais frequente aproximação a potenciais situações com

recompensas inerentes.

Por seu turno, as correlações encontradas entre o neuroticismo e as dimensões do bem-estar sugerem-nos que este traço de personalidade está positivamente relacionado com o afecto negativo, mas negativamente associado ao afecto positivo e à satisfação com a vida, validando assim a nossa hipótese H2b). De facto, uma série de investigações empíricas têm ido ao encontro do sugerido por esta hipótese, fornecendo evidências de que pessoas com maiores níveis de neuroticismo têm uma maior predisposição para experienciarem afecto negativo e para se sentirem cronicamente insatisfeitas e infelizes, (Lynn & Steel, 2006; Spangler & Palrecha, 2004). Com efeito, o neuroticismo refere-se a uma maior insegurança, ansiedade, irritabilidade e preocupação. Assim, podemos assumir que tal ocorre pois, além do facto das pessoas com um maior nível de neuroticismo possuírem uma maior capacidade para experienciarem emoções negativas, as mesmas apresentam uma postura mais negativista perante as adversidades da vida. Esta visão está de acordo com as afirmações de Reeve (2009), o qual salienta que, quando estas pessoas se confrontam com momentos traumáticos, o impacto negativo do mesmo não pode ser considerado a curto prazo, já que os pensamentos pessimistas irão ocorrer durante um período de tempo considerável após o evento se ter dado. Paralelamente podemos, também, considerar que esta postura negativista irá contribuir para o aumento da associação negativa entre o neuroticismo e o afecto positivo e a satisfação com a vida, já que estas pessoas irão estar focadas nas suas preocupações recorrentes e inseguranças.

6.3. O papel do neuroticismo na relação entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo

O presente estudo deu conta de um efeito moderador do *neuroticismo* na relação entre o recurso a estratégias de *down-regulation* e o *afecto negativo* experienciado, corroborando parcialmente a nossa hipótese H3, especificamente a hipótese H3b). Com efeito, os resultados sugeriram que níveis médios e elevados de neuroticismo são susceptíveis de interagir com a relação entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo, tornando esta relação mais forte quando os níveis de neuroticismo são elevados. Neste sentido, parece pertinente considerar que, quando os níveis de neuroticismo se situavam num nível médio e elevado, o neuroticismo actua como um exacerbador da relação demonstrada entre a utilização de estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo, mas apenas quando a utilização destas estratégias é média ou baixa. Podemos extrapolar que tal se deverá às características inerentes ao traço neuroticismo e às múltiplas suas facetas, já que indivíduos com um elevado nível de neuroticismo são, regra geral, mais ansiosos e tensos, apresentando uma tendência maior para se preocuparem e ruminarem acerca do que pode correr mal em determinada situação (McCrae & Costa, 2003). Assim, podemos considerar que o neuroticismo irá interferir com a capacidade de regular de forma adaptiva as emoções, e essa regulação desadaptativa irá repercutir-se num aumento da afectividade negativa experienciada. Esta ansiedade experienciada por indivíduos com um maior nível de neuroticismo irá dificultar, por exemplo, a utilização de uma das estraté-

gias de *down-regulation* propostas por Nelis Quoidbach e col. (2011) e também por Gross (1998a), que implica a tomada de atitudes ou comportamentos para modificar uma situação negativa, de modo a regular a emoção negativa sentida. Esta característica, aliada a outra faceta do neuroticismo, a depressão, irá contribuir para que estes indivíduos sintam menores níveis de esperança face a uma situação menos positiva e com uma carga emocional negativa, e assim, mais facilmente, entrarão em ciclos de desamparo aprendido e ruminação – estratégias de *down-regulation* desadaptativas -, o que por sua vez irá estar associado a um afecto negativo superior. Além disso, uma outra faceta do neuroticismo, de acordo com McCrae e Costa (2003), diz respeito à hostilidade. Podemos considerar que esta faceta interage com uma estratégia específica de *down-regulation* proposta por Nelis, Quoidbach e col. (2011), *acting out*, que consiste em deixar que a tendência comportamental ditada pela emoção ocorra (e.g., agressão no caso de raiva). A interacção daqui resultante estará também associada a maiores níveis de afecto negativo, não só pelo facto de a estratégia *acting out* aumentar a intensidade e duração da emoção negativa sentida e da reacção fisiológica (Nelis, Quoidbach, et al., 2011; Schum et al., 2003), mas também pela relação existente entre o neuroticismo e o afecto negativo.

Ao contrário daquilo que era esperado, os resultados obtidos não sugeriram um efeito moderador da extroversão na relação entre as estratégias de *up-regulation* e o bem-estar, não sendo possível corroborar a nossa hipótese H3a). Este resultado encontrado sugere, a nosso ver, que se continue a investigar neste domínio, sobretudo com respeito a este traço em específico e à sua possível influência na relação entre a regulação emocional e o bem-estar. É possível que, e como Lucas e Fujita (2000) sugerem, ao utilizar múltiplas medidas para avaliar a extroversão, seja possível retirar conclusões que contribuam para um maior entendimento acerca das dinâmicas relacionais entre estes constructos. O estudo aprofundado das diferentes facetas da extroversão (sociabilidade, actividade, assertividade, procura de excitação, acolhimento e emocionalidade positiva) poderá fornecer uma pista para futuros estudos, já que determinadas facetas poderão contribuir de forma superior para moderar a relação entre a regulação emocional e o bem-estar.

VII – Limitações e direcções futuras

Não obstante reconhecermos que o nosso estudo contribuiu, ainda que humildemente, para o avanço do conhecimento neste domínio, estamos conscientes de que algumas mudanças e sugestões de investigação decorrentes deste estudo contribuirão ainda mais para o aprofundar do conhecimento acerca das relações entre os três constructos investigados. Tal como já referimos, tendo em conta a parceria estabelecida entre a FPCE-UC e a UFBA, e o objectivo de procedermos a uma análise comparativa entre as amostras das duas culturas (portuguesa e brasileira), realizámos uma réplica do estudo em Portugal, pelo que foram utilizados os mesmos procedimentos de recolha de dados, incluindo os instrumentos. Deste modo, e graças ao desenho transversal do nosso estudo, não é possível retirar conclusões acerca dos mecanismos

inerentes a estas relações verificadas, nem inferir causalidade, pelo que será fundamental a elaboração de um estudo de carácter longitudinal, de modo a contribuir para uma compreensão mais robusta acerca do tema.

Outra questão diz respeito à necessidade da validação da escala ERP-R. De modo a contribuir para o crescimento da investigação nesta área, é importante a validação do instrumento para a população portuguesa, através da administração do questionário original, com 15 itens relativos a cenários eliciadores de emoções, para que desse modo, e após todos os procedimentos de validação, seja encontrada uma versão reduzida mais enquadrada e válida para a nossa população.

Seria ainda relevante estudar aprofundadamente as sub-estratégias de regulação emocional, nomeadamente as 16 propostas por Nelis, Quoidbach e col. (2011), pois traria contributos relevantes para a compreensão das próprias dinâmicas das estratégias, nomeadamente se a utilização de um conjunto de várias estratégias seria mais benéfico do que apenas uma única estratégia. Seria também de grande pertinência e interessante a criação de uma versão do instrumento aplicada ao contexto de trabalho, de modo a ser possível retirar conclusões mais precisas e elaboradas acerca das estratégias predominantes e os seus efeitos, nomeadamente no bem-estar. Assim, seria igualmente adequado a validação de uma escala de bem-estar no trabalho, como é o exemplo da escala de Paschoal e Tamayo (2008). Tal seria um bom ponto de partida para, posteriormente, serem desenvolvidos programas e intervenções ao nível de uma gestão adequada das emoções, de forma a potenciar o bem-estar dos trabalhadores, já que tem inúmeras mais-valias associadas. Ainda relativamente às estratégias de regulação emocional, seria interessante estudar outras variáveis, como o sexo, a categoria socioprofissional ou questões mais práticas como a participação em formações para a gestão das emoções no trabalho, de modo a proceder a comparações entre grupos e a definir padrões inerentes aos mesmos.

Tendo em consideração as potencialidades dos traços de personalidade, e atentando que os mesmos contribuem para o desenvolvimento de hábitos, aptidões e atitudes (McCrae & Costa, 2008), é possível que o papel dos traços de personalidade não se cinja apenas ao efeito do neuroticismo. Uma vez que as estratégias de regulação das emoções possuem uma complexidade inerente, torna-se pertinente aprofundar o nosso conhecimento e compreensão acerca desta temática, nomeadamente daqueles traços que podem contribuir para exacerbar esta associação entre as estratégias de regulação emocional e bem-estar, ou ainda como protectores de uma dinâmica relacional menos benéfica entre estas duas variáveis. De facto, ao compreendermos de forma mais completa e abrangente esta relação, é possível elencarmos medidas para promover uma regulação mais eficaz das nossas emoções, quer positivas ou negativas, através de estratégias adequadas, e paralelamente contribuir para o bem-estar, já que o mesmo tem vindo a ser associado a uma série de benefícios transversais a todos os domínios da vida humana, nomeadamente no relacionamento com os outros, no trabalho, e no próprio domínio pessoal.

VIII – Conclusões e implicações

O principal ponto diferenciador deste estudo é o seu carácter inovador, já que não temos conhecimento de outros estudos que avaliem as dinâmicas relacionais em torno das estratégias de regulação emocional, o bem-estar e os traços de personalidade. Os resultados obtidos permitiram concluir que o neuroticismo possui um papel exacerbador na relação entre as estratégias de *down-regulation* e o afecto negativo, aumentando significativamente a associação entre estes dois constructos. De facto, investigações de diferentes áreas de estudo (e.g., Lynn & Steel, 2006; Vittersø & Nilsen, 2002) têm corroborado a premissa de que o neuroticismo constitui um traço psicológico de grande relevância na saúde pública, e a sua análise e compreensão deverá ser repensada, de modo a criar medidas claras e eficazes, para assim reduzir os efeitos nefastos da mesma, nomeadamente no bem-estar e afecto negativo. Num sentido mais específico, e no campo do trabalho, o papel do neuroticismo deve ser abordado, visto estar relacionado com aspectos menos positivos como os comportamentos contraproducentes de trabalho (Bowling, Burns, Stewart, & Gruys, 2011) e o stresse no trabalho (Wang, Shi, & Li, 2009). Assim, torna-se essencial repensar medidas que atentem esta realidade, e criar métodos de intervenção, a vários níveis, para uma maior consciencialização e criação de competências de regulação emocional, com especial ênfase nas pessoas com níveis superiores de neuroticismo, para assim evitar outros fenómenos negativos associados quer ao neuroticismo, quer à regulação desadaptativa de emoções, como o afecto negativo.

Tendo em conta a população em análise, os trabalhadores portugueses, existe muito que pode ser feito no sentido de criação de medidas e estratégias de intervenção no local de trabalho, tal como algumas investigações sugerem, nomeadamente o estudo de Carvalho, Barata, Parreira e Oliveira (2014). Assim, e a diferentes níveis de intervenção, é possível elencar uma série de medidas e intervenções a desenvolver, tendo em conta os resultados encontrados. Como McCrae e Costa (2008) afirmam, os traços de personalidade são disposições, tendências, pelo que não são determinantes, e é possível trabalhar no sentido de alterar alguns padrões, nomeadamente através de outras vertentes que compõem a personalidade, como as *adaptações características*. Assim, é possível desenvolver medidas e intervenções, a nível organizacional, que trabalhem as competências, hábitos e atitudes da pessoa e, a título de exemplo alterar a tendência de baixa auto-estima, crenças perfeccionistas irrealistas e atitude pessimista, que usualmente se traduz nas *adaptações características* de pessoas com um nível neuroticismo mais elevado. Será também importante a realização de sessões informativas para consciencializar acerca da importância de uma regulação emocional eficaz, e fazer a interligação com programas de prevenção posterior, para possibilitar a criação de competências adaptativas e funcionais, a nível individual, não só para o aumento das emoções positivas e diminuição das emoções negativas, como também para incutir a noção de quais estratégias são prejudiciais, de modo serem evitadas.

Como sugerem os nossos resultados, uma regulação emocional funcional e adaptativa está associada a um maior nível de bem-estar. Embora seja

necessário esclarecer os mecanismos subjacentes a este processo e relação em estudos adicionais, é seguro concluir que intervir a este nível trará inúmeros benefícios além do próprio bem-estar, já que este está também associado a múltiplos efeitos de relevo como um maior nível de saúde e longevidade (Diener & Chan, 2010), uma maior confiança e motivação para a concretização de objectivos, auto-eficácia e *coping* com o stress e capacidade para enfrentar eficazmente os desafios (Lyubomirsky et al., 2005).

IV – Referências bibliográficas

- Adelmann, P. K., & Zajonc, R. B. (1989). Facial efference and the experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, *40*, 249–280.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, *20*(2), 153–164.
- Albuquerque, I., & Lima, M. P. De. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo: Uma abordagem com projectos pessoais. *Psicologia.com*, *n/a*, n/a – n/a.
- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(2), 155–172.
- Andrews, F. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social Indicators Research*, *1*, 279–299.
- Avia, M. D. (1997). Personality and positive emotions. *European Journal of Personality*, *11*(1), 33–56.
- Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (2007). Why Does Affect Matter in Organizations? *Academy of Management Perspectives*, *21*, 36–59.
- Bechara, A., & Damasio, A. R. (2005). The somatic marker hypothesis: A neural theory of economic decision. *Games and Economic Behavior*, *52*(2), 336–372.
- Borders, A., McAndrew, L. M., Quigley, K. S., & Chandler, H. K. (2012). Rumination moderates the associations between PTSD and depressive symptoms and risky behaviors in U. S. veterans. *Journal of Traumatic Stress*, *25*, 583–586.
- Borkovec, T., Alcaine, O., & Behar, E. (2004). Avoidance theory of worry and generalized anxiety disorder. In R. Heimberg, C. Turk, & D. Mennin (Eds.), *Generalized anxiety disorder in research and practice* (pp. 77-108). New York: Guilford Press.
- Bowling, N. a., Burns, G. N., Stewart, S. M., & Gruys, M. L. (2011). Conscientiousness and Agreeableness as Moderators of the Relationship Between Neuroticism and Counterproductive Work Behaviors: A constructive replication. *International Journal of Selection and Assessment*, *19*(3), 320–330.
- Brackett, M. A., Palomera, R., Mojsa-Kaja, J., Reyes, M. R., & Salovey, P. (2010). Emotion-regulation ability, burnout, and job satisfaction among British secondary-school teachers. *Psychology in the Schools*, *47*(4), 406–417.

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bryant, F. B. (1989). A Four-Factor Model of Perceived Control : Avoiding , Coping , Obtaining , and Savoring. *Journal of Mental Health, 12*, 175–196.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175–196.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the Past to Enhance the Present: Boosting Happiness Through Positive Reminiscence. *Journal of Happiness Studies, 6*(3), 227–260.
- Bullock-yowell, E., & Buzzetta, M. E. (2011). Explaining career decision-making self-efficacy : Personality, cognitions, and cultural mistrust. *The Career Development Quarterly, 59*, 400–411.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2^a ed.). New York: Routledge.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rogers, W. L. (1976). *The quality of american life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Carducci, B. J. (2009). *The psychology of personality* (2^a Ed.). Oxford: Wiley-Blackwell
- Carvalho, C., Barata, E., Parreira, P., & Oliveira, D. (2014). Trabalho emocional e gestão de emoções em equipes de saúde oncológicas: um estudo qualitativo. *Revista Enfermagem UERJ, 22*(1), 5-15
- Cemalcilar, Z., Canbeyli, R., & Sunar, D. (2003). Learned helplessness, therapy and personality traits: An experimental study. *The Journal of Social Psychology, 143*(1), 65–81.
- Chen, Y., Gilligan, S., Coups, E., & Contrada, R. (2005). Hostility and perceived social support: Interactive effects on cardiovascular reactivity to laboratory stressors. *Annals of Behavioral Medicine, 29*(1), 37–43.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic Medicine, 70*, 741–756.
- Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). Cambridge: Cambridge University Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2^a ed.). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). *A first course in fator analysis*. Hillsdale, NJ: Erlbaum

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–78.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1998). Six approaches to the explication of facet-level traits: examples from conscientiousness. *European Journal of Personality*, 12, 117–134.
- Damásio, A. R. (2006). *Descartes' error*. London: Vintage
- Damásio, A. R. (2008). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência* (16ª Ed.). Sintra: Publicações Europa-América
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Diefendorff, J. M., & Gosserand, R. (2003). Understanding the emotional labor process: A control theory perspective. *Journal of Organizational Behavior*, 24, 945–959.
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*, 73(3), 498–508.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2010). Happy people live longer: Subjective Well-Being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health Benefits of Happiness*, 3(1), 1 – 43.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-231). New York: The Russell Sage Foundations.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3ª ed., pp. 471-484). New York: The Guilford Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of Research in Personality*.
- Diener, E., Scollon C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 339–342.
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J.

- Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48(4), 384–392.
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions and traits. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: fundamental questions* (pp.56-67). New York: Oxford University Press.
- Faullant, R., Matzler, K., & Mooradian, T. A. (2011). Personality, basic emotions, and satisfaction: Primary emotions in the mountaineering experience. *Tourism Management*, 32(6), 1423–1430.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1–25.
- Frijda, N. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3^a ed., pp. 68-87). New York: The Guilford Press.
- Frijda, N. H. (2013). Emotion regulation: Two souls in one breast? In D. Hermans, B. Rimé & B. Mesquita (Eds.), *Changing emotions* (pp. 137-143). Hove: Psychology Press.
- Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjectivo: Factores cognitivos, afetivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto
- Galinha, I., & Ribeiro, J.L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Garcia, D., & Erlandsson, A. (2010). The Relationship Between Personality and Subjective Well-Being: Different Association Patterns When Measuring the Affective Component in Frequency and Intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 1023–1034.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Gondim, S., Pereira, C., Hirschle, A., Palma, E., Alberton, G., Paranhos, J., Santana, V., & Ribeiro, W. (in press). *Perfil de Regulação Emocional: Adaptação e validação de uma medida de características pessoais de regulação das emoções*. Salvador.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–37.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551–573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation: personality processes

- and individual differences. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 701-724). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Butler, E. A. (2013). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The Regulation of Emotion* (pp. 103–127). New York: Psychology Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 95–103.
- Gross, J. J., Richards, J., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective-reactivity views, *24*(3), 279–288.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). New York: The Guilford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E.-K. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Studies*, *10*(3), 271–291.
- Hair, J. F., Anderson, R. R., Black, W. C., & Babin, B. J. (2010). *Multivariate data analysis* (7^a ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. New York: Chapman & Hall/CRC.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, *11*(2), 75–85.
- Jaswal, S., & Dewan, A. (1997). The relationship between Locus of Control and Depression. *Journal of Personality and Clinical Studies*, *13*, 25–27.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351–372). New York: The Guilford Press.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). The Big Five Inventory - Versions 4a and 54. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.),

- Handbook of personality psychology: Theory and research* (3rd ed., pp. 114–158). Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research*. New York: The Guilford Press.
- Jose, P.E. (2013a). ModGraph-I: *A programme to compute cell means for the graphical display of moderational analyses: The internet version, Version 3.0*. Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand. Acedido a 27 de Agosto de 2014
<http://pavlov.psyc.vuw.ac.nz/paul-jose/modgraph/>
- Jose, P. E. (2013b). *Doing statistical mediation & moderation*. New York: The Guilford Press.
- Khosla, M. (2006). Positive Affect and Coping with Stress. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), 185–192.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
- Kubzansky, L.D., Sparrow, D., Vokonas, P., & Kawachi, I. (2001). Is the glass half empty or half full? A prospective study of optimism and coronary heart disease in the normative aging study. *Psychosomatic Medicine*, 63, 910–916.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing On and Coping With Daily-Life Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112–1125.
- Larsen, R. J. (2009a). The Contributions of Positive and Negative Affect to Emotional Well-Being. *Psychological Topics*, 18(2), 247–266.
- Larsen, R. J. (2009b). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 11(3), 129–141.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *The American Psychologist*, 46(8), 819–834.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Lima, M. P. (1997). *NEO-PI-R: Contextos teóricos e psicométricos. "OCE-AN" ou "iceberg"?* Dissertação de doutoramento em Psicologia, especialização em Psicologia do Desenvolvimento. Coimbra: FPCEUC.
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2012). Up-regulating positive emotions in everyday life: Strategies, individual differences, and associations with positive emotion and well-being. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 504–516.
- Loewenstein, G., & Lerner, S. J. (2003). The role of affect in decision making. In R. J. Davidson & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (Vol. 202, pp. 619–642). New York: Oxford University Press.

- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118.
- Lucas, R. E. & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039-1056.
- Lynn, M., & Steel, P. (2006). National Differences in Subjective Well-Being: The Interactive Effects of Extraversion and Neuroticism. *Journal of Happiness Studies*, 7, 155–165.
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition & Emotion*, 21(5), 1114–1124.
- Mayne, T. J., & Ramsey, J. (2001) The structure of emotion: a nonlinear dynamic systems approach. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: current issues and future directions* (pp. 1-37). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1992). Discriminant Validity of NEO-PIR Facet Scales. *Educational and Psychological Measurement*, 52(1), 229–237.
- McAdams, D. P. (1994). *The person: An introduction to personality psychology* (2^a ed.). Forth Worth: Harcourt Brace & Company.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A Five-factor Theory Perspective* (2^a ed.). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research* (3rd ed., pp. 159–181). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215.
- McCrae, R. R., & Löckenhoff, C. E. (2010). Self-regulation and the five-factor model. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of personality and self-regulation* (pp. 145-168). Chichester: Wiley-Blackwell.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic Versus Eudaimonic Conceptions of Well-being : Evidence of Differential Associations With Self-reported. *Social Indicators Research*, 103, 93–108.
- Muchinsky, P. M. (2000). Emotions in the workplace: The neglect of organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 21(7), 801–805.
- Muehlfeld, K., Doorn, J. Van, & Witteloostuijn, A. Van. (2011). The effects of personality composition and decision-making processes on change preferences of self-managing teams. *Managerial and Decision Economics*, 32, 333–353.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354–66.

- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring Individual Differences In Emotion Regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49–91.
- Niven, K., Totterdell, P., Stride, C. B., & Holman, D. (2011). Emotion Regulation of others and self (EROS): The development and validation of a new individual difference measure. *Current Psychology*, 30, 53–73.
- Páez, D., Martínez-Sánchez, F., Mendiburo, A., Bobowik, M., & Sevillano, V. (2013). Affect regulation strategies and perceived emotional adjustment for negative and positive affect: A study on anger, sadness and joy. *The Journal of Positive Psychology*, 8(3), 249–262.
- Panksepp, J. (2008). The affective brain and core consciousness: how does neural activity generate emotional feelings. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotion* (3^a ed., pp. 47-67). New York: The Guilford Press.
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11–22.
- Pavot, W. (2013). The validity and utility of global measures of subjective well-being. *Polish Psychological Bulletin*, 44(2), 50–58.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299–1306.
- Peled, M., & Moretti, M. M. (2009). Ruminating on rumination: Are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 108–117.
- Pervez, M. A. (2010). Impact of emotions on employee's job performance: An evidence from organizations of Pakistan. *OIDA International Journal of Sustainable Development*, 1(5), 11–16.
- Pervin, L. Q., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and research* (9^a ed.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. (2005). *Análise de dados para ciências sociais: A complementariedade de SPSS* (4^a ed.). Lisboa: Sílabo
- Peterson, C., Rosenbaum, A., & Conn, M. (1985). Depressive mood reactions to breaking up: Testing the learned helplessness model of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 3(2), 161–170.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373.
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 349–355.
- Rime, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.

- Rawlings, D., Vidal, N. B., & Furnham, A. (2000). Personality and aesthetic preference in Spain and England: Two studies relating sensation seeking and openness to experience to liking for paintings and music. *European Journal of Personality, 14*, 553–576.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion* (5^a ed.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Roberts, R. W., Donnellan, M. B., & Hill, P. L. (2012). Personality trait development in adulthood (Vol. 5). In I. B. Weiner (Ed.), *Handbook of Psychology* (2^a ed., pp. 183–196). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A Review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14–23.
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., & Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement, 41*(1), 1–10.
- Samuel, D. B., & Gore, W. L. (2012). Maladaptive variants of conscientiousness and agreeableness. *Journal of Personality, 80*(6), 1669–1696.
- Schum, J. L., Jorgensen, R. S., Verhaeghen, P., Sauro, M., & Thibodeau, R. (2003). Trait anger, anger expression, and ambulatory blood pressure: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine, 26*(5), 395–415.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61–84). New York: Russell Sage Foundation.
- Silva, N. C., Carvalho, C. S., & Lourenço, P. R. (2012). A emoção na organização: A complementaridade da inteligência emocional e do trabalho emocional. In C. S. Carvalho, P. R. Lourenço, & C. F. Peralta (Eds.), *A emoção nas organizações* (pp. 11–28). Viseu: PsicoSoma.
- Southam-Gerow, M. A. (2013). *Emotional regulation in children and adolescents: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Spangler, W. D., & Palrecha, R. (2004). The relative contributions of extraversion, neuroticism, and personal strivings to happiness. *Personality and Individual Differences, 37*(6), 1193–1203.
- Stanley, R. O., & Burrows, G. R. (2001). Varieties and functions of human emotion. In R. L. Payne & C. L. Cooper (Eds.), *Emotions at work* (3–20). Chichester: John Wiley and Sons.
- Stearns, P. N. (2008). History of emotions: Issues of change and impact. In

- M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3^a ed., pp. 17-31). New York: The Guilford Press.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2014). *Using multivariate statistics* (6^a ed.). Harlow: Pearson Education.
- Thøgersen, J., Juhl, H. J., & Poulsen, C. S. (2009). Complaining: A function of attitude, personality, and situation. *Psychology & Marketing*, 26(8), 760–777. doi:10.1002/mar
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3 (4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52.
- Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The Evolutionary Psychology of the Emotions and Their Relationship to Internal Regulatory Variables. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3^a ed., pp. 114-137). New York: The Guilford Press.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11–48). Budapest: Eötvös University Press.
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. *Social Indicators Research*, 57(1), 89–118.
- Wang, L., Shi, Z., & Li, H. (2009). Neuroticism, extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(2), 193–194. doi:10.2224/sbp.2009.37.2.193
- Wardle, J., Steptoe, A., Gulis, G., Sartory, G., Sek, H., Todorova, I., Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control and life satisfaction in university students from Centra-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11(1), 27–36.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79.
- Weiner, I. B., & Greene, R. L. (2008). *Handbook of personality assessment*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1 (3), 291-306.

Anexos

Anexo 1: Protocolo de Investigação

Caro participante,

Está a ser convidado para responder a um questionário sobre emoções no trabalho e a sua relação com o bem-estar. Este estudo, de carácter internacional, está a ser desenvolvido por um grupo de investigação resultante de uma parceria entre Portugal e o Brasil. Em Portugal, o projecto é coordenado pela Professora Doutora Carla Carvalho, docente e investigadora na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e, no Brasil, é coordenado pela Professora Doutora Sónia Gondim, docente e investigadora na Universidade Federal da Bahia (Brasil). Se deseja participar na nossa investigação, por favor, clique no botão em baixo. A previsão de preenchimento deste questionário é de aproximadamente 10 minutos.

A sua participação é muito importante.

Gratas pela sua colaboração,
Atenciosamente,

Ana Rita Mendes
aritamendess@gmail.com

Fátima Rodrigues
Fatimanunesrodrigues7@gmail.com

Professora Doutora Carla Carvalho
ccarvalho@fpce.uc.pt

Termo de Consentimento:

Para confirmar a sua participação, por favor, leia o texto abaixo e, caso concorde, selecione a opção "Concordo em participar na investigação".

TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Declaro ter conhecimento de que estou a participar num estudo conduzido por um grupo de investigadores da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC), em parceria com a Universidade Federal da Bahia (Brasil), cujo principal objetivo é avaliar como as pessoas lidam com as suas emoções em diversas situações.

Estou informado(a) de que, se houver qualquer dúvida a respeito dos procedimentos adotados durante a condução da investigação, terei total liberdade para questionar ou recusar a permanência da minha participação na investigação.

O meu consentimento, fundamentado na garantia de que as informações apresentadas serão respeitadas, assenta-se nas seguintes condições:

- a) Os questionários são anónimos e todos os dados recolhidos serão tratados com total confidencialidade;
- b) Não trataremos individualmente a informação disponibilizada;
- c) Os investigadores estão obrigados a fornecer-me, quando solicitadas, as conclusões obtidas;
- d) Posso, a qualquer momento, solicitar aos investigadores, que os meus dados sejam

retirados da pesquisa.

Ao confirmar a participação, passo a concordar com a utilização das informações para os fins a que se destina, divulgação científica, salvaguardando as diretrizes universalmente aceites da ética na pesquisa científica, desde que sejam respeitadas as condições acima mencionadas.

Escala de Inteligência Emocional (MIE)

Artigo de Validação: Siqueira, M. M. M., Barbosa, N. C., Alves, M. T. (1999). Construção e Validação Fatorial de uma medida de Inteligência Emocional. *Psicologia Teoria e Pesquisa*, 15(2), 143-152.

De seguida, irá encontrar algumas afirmações sobre emoções e sentimentos. Leia atentamente cada frase e indique com que frequência essa ocorre, marcando a alternativa mais aproximada. Tenha sempre em mente que não há respostas certas ou erradas.

1= nunca	2= poucas vezes	3= muitas vezes	4= sempre
----------	-----------------	-----------------	-----------

Ajo com otimismo em relação aos meus projetos.	1	2	3	4
Alcanço os objetivos que estipulo para a minha vida.	1	2	3	4
Aumento o número de pessoas do meu círculo de amigos.	1	2	3	4
Avalio os meus sentimentos para compreender o que estou a sentir.	1	2	3	4
Consigo animar qualquer ambiente.	1	2	3	4
Consigo identificar os sentimentos que marcaram minha a vida.	1	2	3	4
Consigo identificar os sentimentos das pessoas mais próximas.	1	2	3	4
Conto até dez antes de responder a uma falta de respeito.	1	2	3	4
Controlo os sentimentos que me perturbam.	1	2	3	4
Converso de forma animada com um desconhecido.	1	2	3	4
Deixo as pessoas à minha volta à vontade.	1	2	3	4
Abandono projetos importantes para a minha vida.	1	2	3	4
Descubro as intenções de uma pessoa pela forma como ela age.	1	2	3	4
Descubro com facilidade o que um amigo está a sentir.	1	2	3	4
Devolvo na mesma moeda um insulto que recebi.	1	2	3	4
Direciono os meus sentimentos para agir com sabedoria.	1	2	3	4
Duvido da concretização das minhas metas futuras.	1	2	3	4
Elaboro com entusiasmo um projeto pessoal.	1	2	3	4
Encontro alguém conhecido na maior parte dos lugares onde vou.	1	2	3	4

Enfrento qualquer obstáculo para conseguir o que quero na vida.	1	2	3	4
Entendo o que uma pessoa quer mesmo que não me diga.	1	2	3	4
Evito analisar tudo o que sinto.	1	2	3	4
Evito refletir sobre o que estou a sentir.	1	2	3	4
Faço com que as pessoas se sintam bem ao meu lado.	1	2	3	4
Falo comigo próprio sobre os meus sentimentos.	1	2	3	4
Digo aquilo que me vem à cabeça.	1	2	3	4
Fico à vontade com pessoas que acabo de conhecer.	1	2	3	4
Foco a minha atenção nos planos que escolhi para a minha vida.	1	2	3	4
Controlo os meus impulsos numa situação de conflito.	1	2	3	4
Identifico as intenções de uma pessoa assim que ela começa a falar.	1	2	3	4
Identifico com facilidade os sentimentos das pessoas.	1	2	3	4
Identifico os interesses das pessoas com quem convivo.	1	2	3	4
Reparo quando alguém que conheço está com problemas	1	2	3	4
Identifico todos os meus sentimentos.	1	2	3	4
Oriento as minhas ações no presente pelos planos que fiz para o futuro.	1	2	3	4
Persisto nos meus objetivos, mesmo quando surgem grandes obstáculos.	1	2	3	4
Plano situações para a concretização dos meus objetivos.	1	2	3	4
Prefiro ficar calado a conversar com pessoas desconhecidas.	1	2	3	4
Prefiro ter poucos amigos.	1	2	3	4
Prefiro trabalhar sozinho.	1	2	3	4
Preocupo-me com o que estou a sentir.	1	2	3	4
Procuro pensar antes de responder acerca de algo que me desagradou.	1	2	3	4
Procuro reagir com cautela a provocações.	1	2	3	4
Reajo imediatamente a uma agressão.	1	2	3	4
Reconheço como um amigo se sente através dos seus gestos	1	2	3	4
Reconheço em mim próprio(a) sentimentos de alegria e tristeza.	1	2	3	4
Reconheço os meus sentimentos com grande facilidade.	1	2	3	4
Reconheço quando tenho sentimentos contraditórios.	1	2	3	4
Reconheço os sentimentos de uma pessoa pela maneira como ela fala	1	2	3	4
Reconheço quando uma pessoa está bem ou não, pelo seu tom de voz.	1	2	3	4
Sei quando uma pessoa está com problemas.	1	2	3	4
Relaciono-me bem com qualquer pessoa.	1	2	3	4
Sei quando um amigo precisa da minha ajuda.	1	2	3	4
Sei quando uma pessoa está com problemas mesmo que ela não me diga.	1	2	3	4

Entusiasmo-me com a minha vida.	1	2	3	4
Tenho muitos amigos.	1	2	3	4
Tenho na ponta da língua uma resposta para um insulto.	1	2	3	4
Tomo decisões com base nos meus impulsos.	1	2	3	4
Trato alguém que acabei de conhecer como se fôssemos velhos amigos.	1	2	3	4

Escala da Personalidade

Referência: John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York, NY: Guilford Press.

Em seguida, apresentamos um conjunto de características que poderão ou não aplicar-se a si. Por exemplo, concorda que seja alguém que gosta de passar tempo com outras pessoas? Usando a escala de resposta abaixo, escreva o número correspondente à sua resposta ao lado de cada frase que lhe apresentamos de seguida, de modo a indicar em que medida concorda ou discorda com a afirmação. Tenha sempre em mente que não há respostas certas ou erradas.

Eu sou alguém que...

1	2	3	4	5	6
Discordo Totalmente	Discordo Fortemente	Discordo Parcialmente	Concordo Parcialmente	Concordo Fortemente	Concordo Totalmente

- | | |
|---|-----------------------|
| 01. É conversador. | 1 2 3 4 5 6 |
| 02. É assertivo e não teme expressar o que sente. | 1 2 3 4 5 6 |
| 03. É deprimido e triste. | 1 2 3 4 5 6 |
| 04. É temperamental e muda de humor facilmente. | 1 2 3 4 5 6 |
| 05. É reservado. | 1 2 3 4 5 6 |
| 06. É emocionalmente estável, não se altera facilmente. | 1 2 3 4 5 6 |
| 07. É, às vezes, tímido e inibido. | 1 2 3 4 5 6 |
| 08. É relaxado e controla bem o stresse. | 1 2 3 4 5 6 |
| 09. Mantém-se calmo nas situações tensas. | 1 2 3 4 5 6 |
| 10. É sociável e extrovertido. | 1 2 3 4 5 6 |
| 11. É cheio de energia. | 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Fica tenso com frequência. | 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Fica nervoso facilmente. | 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Gera muito entusiasmo. | 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Se preocupa muito. | 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Tende a ser sossegado e calado. | 1 2 3 4 5 6 |

Escala do Bem-estar Subjetivo

Referência: Albuquerque, A. S. & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.

Gostávamos de saber como se tem sentido ultimamente. Para o efeito, encontrará de seguida uma lista de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Tome nota que não há respostas certas ou erradas. O importante é que seja o mais sincero possível. Leia cada palavra e, recorrendo à escala de resposta abaixo, escreva o número que expressa a sua resposta no espaço ao lado.

1 Quase nada	2 Um pouco	3 Moderada- mente	4 Muito	5 Extremamen- te
1) aflito	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		25) envolvido	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
2) alarmado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		26) produtivo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
3) amável	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		27) impaciente	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
4) ativo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		28) receoso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
5) angustiado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		29) entusiasmado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
6) agradável	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		30) desanimado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
7) alegre	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		31) ansioso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
8) apreensivo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		32) indeciso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
9) preocupado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		33) abatido	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
10) Preparado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		34) amedrontado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
11) contente	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		35) aborrecido	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
12) irritado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		36) agressivo	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
13) deprimido	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		37) estimulado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
14) interessado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		38) incomodado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
15) entediado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		39) bem	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
16) atento	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		40) nervoso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
17) transtornado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		41) empolgado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
18) animado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		42) vigoroso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
19) determinado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		43) inspirado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
20) chateado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		44) tenso	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
21) decidido	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		45) triste	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
22) seguro	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		46) agitado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
23) assustado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5		47) envergonhado	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
24) dinâmico	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5			

Nesta secção, vai encontrar algumas frases que podem corresponder a opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Usando a escala de resposta abaixo, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa mais fielmente possível a sua opinião sobre a sua vida atualmente. Não existem respostas certas nem erradas. O que importa é a sua sinceridade.

	1	2	3	4	5	6
	Discordo Totalmente	Discordo Fortemente	Discordo Parcialmente	Concordo Parcialmente	Concordo Fortemente	Concordo Totalmente
48. Estou satisfeito com a minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Tenho aproveitado as oportunidades que a vida me tem proporcionado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Avalio a minha vida de forma positiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Em quase todos os aspetos, a minha vida está longe daquilo que considero o ideal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Se eu pudesse, mudava o meu passado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. A minha vida está de acordo com aquilo que desejo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. Gosto da minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. A minha vida está a correr mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Estou insatisfeito com a minha vida.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. A minha vida podia estar melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Na minha vida, tenho mais momentos de tristeza do que de alegria.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. A minha vida é monótona .	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. As minhas condições de vida são muito boas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Considero-me uma pessoa feliz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Escala de Perfil de Regulação Emocional

Referência: Gondim, S. M. G., Pereira, C., Hirschle, A. L. T., Palma, E. M. S., Alberton, G. D., Paranhos, J., Santana, V., Ribeiro, W. (2013). Perfil de Regulação Emocional: Adaptação e validação de uma medida de características pessoais de regulação da emoção. *Artigo submetido a publicação.*

De seguida vai encontrar seis situações do quotidiano. Em cada uma delas, tendemos a reagir de modo diferente. De entre um conjunto de alternativas de resposta que lhe apresentamos, escolha a(s) alternativa(s) que melhor represente(m) a sua maneira de lidar com as situações.

1) Acabou de terminar o seu relacionamento com o(a) seu/sua companheiro(a), apesar de terem pensado ir viver juntos uma semana antes do vosso fim de namoro. Foi ele (a) quem decidiu pôr fim à vossa relação. Isso deixa-o muito triste

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflète(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações.

- a.** Suporta o fim da relação abatido(a). De qualquer maneira, diz a si mesmo que não tem sorte ao amor e que nem sabe como pode mudar tal facto.

- b. Tira um tempo para cuidar de si ou para fazer coisas que lhe são agradáveis.
- c. Tenta sentir-se melhor recorrendo a algumas substâncias relaxantes (ex.: comida, álcool, cigarros, calmantes, outros...).
- d. Desabafa com alguém próximo. Tem necessidade de falar com alguém sobre aquilo que está a sentir.
- e. Tenta arregaçar as mangas e fazer alguma coisa pela sua vida (ex.: inscrição num ginásio, site de encontros online, saídas à noite). Define as suas prioridades para que o próximo relacionamento seja o melhor.
- f. Olha para fotos antigas, ouvindo músicas tristes.
- g. Tenta ver o lado positivo das coisas. Este fim de relação, apesar de difícil, é a oportunidade para começar de novo, fazer coisas que não fazia há muito tempo e, possivelmente, encontrar alguém que seja mais compatível consigo.
- h. Apesar da decisão firme do seu ex-namorado, tenta reconquistá-lo de todas maneiras.

2) Foi sair com o(a) seu /sua companheiro(a) para uma festa à noite. Durante a festa, enquanto esteve um pouco afastado(a) do seu companheiro(a), apercebe-se que ele(a) está a conversar com alguém. Parecem ambos muito interessados no que cada um diz. Olham-se intensamente e riem-se juntos várias vezes. Vê o seu companheiro(a) animado(a), apesar de ter vindo arrastado(a) para a festa. Com isto, começa seriamente a sentir como os ciúmes estão a tomar conta de si.

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflète(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações.

- a. Observa-os pelo canto do olho. Fica a “remoer” no assunto, mas não o demonstra.
- b. Em vez de se irritar, decide pensar noutras coisas e aproveitar a noite (ex.: falar com pessoas, dançar...)
- c. Exprime o seu ciúme ao(à) seu(sua) companheiro(a) sem se enervar. Diz-lhe que não gosta que ele(a) se divirta com uma pessoa do sexo oposto.
- d. Sente-se invadido(a) por raiva e, logo que tenha a oportunidade, zanga-se com o(a) seu(sua) companheiro(a).
- e. Para esquecer aquilo que acabou de ver e, para se acalmar, vai ao bar e passa o resto da noite a beber.
- f. Pensa em várias soluções para lidar com esta dificuldade. Planifica a estratégia que vai adoptar para que esta situação não se repita no futuro.
- g. Sente-se triste e abandonado(a). Pensa que um dia ele(a) acabará por encontrar uma pessoa mais interessante ou mais atraente. Não há nada a fazer.
- h. Apesar dos ciúmes, diz a si próprio(a) que é importante que o(a) seu(sua) companheiro(a) se divirta, desde que ele(a) não faça nada de mal. Deixa-o(a) à vontade, quando regressar a casa, ele(a) estará de bom humor.

3) Está a ter um fim-de-semana romântico com o seu companheiro(a). O cenário é perfeito e sente-se particularmente feliz.

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflete(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações.

- a. Apesar do fim-de-semana muito agradável, não consegue deixar de pensar em alguns pormenores negativos que impedem que a sua estadia seja perfeita.
- b. Tenta desfrutar plenamente o momento, colocando todo o resto de lado.
- c. O fim-de-semana é perfeito. É demasiado bom para ser verdade. Tem medo que quando regressar as coisas corram mal.
- d. Ri, brinca, abraça o(a) seu(sua) companheiro(a). Enfim, extravasa toda a sua alegria e deixa-se levar pelo momento.
- e. Quando está sozinho(a), reflecte nos bons momentos passados juntos e/ou nas razões que tornam a vossa relação tão especial.
- f. Está a passar um bom bocado. Mas, por diversas razões (ex.: medo do ridículo, não é o seu estilo, culpa...), tenta não se deixar levar, contendo mesmo a sua alegria.
- g. Nos dias seguintes, partilha esse bom momento com os mais próximos (ou no diário).
- h. O fim-de-semana está a ser perfeito. No entanto, não consegue deixar totalmente de lado as suas demais preocupações (ex.: trabalho, família...)!

4) Tem que fazer uma apresentação oral para várias pessoas. Já fez o mesmo no passado e não correu muito bem. Recebeu muitas críticas sobre a sua apresentação. A ideia de voltar a fazer uma apresentação em público, dentro de alguns dias, deixa-o(a) aterrorizado(a).

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflete(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações

- a. Tenta distrair-se fazendo uma atividade que seja agradável para si. Preparou a sua apresentação e logo se verá como corre.
- b. Não pára de pensar nisso. Focaliza-se no que poderá correr mal e fica stressado(a) até ao dia da apresentação.
- c. Partilha os seus medos com os seus próximos e procura o seu apoio e dicas.
- d. Estabelece um plano de ação para aumentar a probabilidade de ter sucesso. Define o problema e explora diferentes soluções que permitam fazê-lo(a) sentir-se mais seguro(a) (repetição, relaxamento, informações sobre como melhorar a sua apresentação).
- e. Diz a si próprio(a) que nunca irá conseguir e sente-se um “zero à esquerda”.
- f. Dias antes da exposição, recorre a substâncias para conseguir relaxar (ex.: álcool, cigarros, calmantes, outros...), para diminuir a sua ansiedade.

- g. Tenta ver o lado positivo da situação: é um bom exercício para si e, mesmo que as coisas corram mal, não será o fim de mundo.
- h. Desde o anúncio da data da apresentação, que se sente stressado(a). O stress paralisa-o(a) e impede-o(a) de trabalhar na sua apresentação. Se for possível, encontra uma “excelente razão” que o(a) impeça de fazer a apresentação.

5) No último dia de férias num país estrangeiro, vai dar um passeio com os seus amigos. Depois de algumas horas a andar a pé, descobre uma cascata por acaso. O sítio é magnífico e selvagem. A água, a vegetação abundante, o pôr-do-sol, os sons... Está completamente maravilhado(a) pela beleza da paisagem.

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflete(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações.

- a. A paisagem é encantadora, só é pena ter dores nos pés, faz um pouco de frio e existem no local mosquitos. Os pequenos inconvenientes deste tipo impedem-no(a) de desfrutar da situação em pleno.
- b. Exprime o seu encantamento à sua maneira (ex.: fica extasiado(a), grita, deixa cair uma lágrima, salta para a cascata).
- c. O espectáculo é magnífico, mas contém as suas emoções: prefere manter-se reservado(a) em público.
- d. Nos dias seguintes, tem prazer em recordar da beleza do lugar e/ou ver as fotos.
- e. Partilha a sua emoção com as pessoas que o(a) acompanham. Nos dias que se seguem, recomenda aquele lugar aos mais próximos.
- f. O espectáculo é estragado pelo pensamento de que este é o último da de férias e que tal momento não acontecerá tão cedo.
- g. Deixa que todos os seus sentidos absorvam aquele lugar, a fim de saborear plenamente aquele instante.
- h. O local é soberbo, mas não se esquece de pensar no itinerário de regresso a casa, no jantar e/ou no trabalho que recomeça amanhã.

6) Depois de um mês de trabalho duro, consegue obter finalmente o diploma ou a promoção dos seus sonhos. Não foi nada fácil e tem muito mérito por ter conseguido chegar até aqui. Está muito orgulhoso(a) consigo mesmo(a). Família e amigos juntaram-se para organizar uma pequena festa em sua honra.

Dentro das propostas seguintes, faça um círculo/assinale a(s) reação(ões) que melhor reflete(m) a sua maneira de reagir habitual neste tipo de situações.

- a. Durante a festa, não consegue parar de pensar noutras coisas (ex.: preocupação relacionada com o seu novo estatuto, problemas pessoais...)

- b.** Nos dias seguintes, lembra regularmente sobre o seu feito: esforços e qualidades necessárias para alcançar tal feito, orgulho das pessoas mais próximas, perspectivas de futuro...
- c.** Enquanto todos o(a) felicitam, pensa que talvez não tenha assim tanto mérito. Foi, de certeza, um golpe de sorte que não voltará a acontecer.
- d.** Está orgulhoso(a) de si próprio(a) e demonstra-o (ex.: grita/chora de alegria, gestos de vitória...).
- e.** Apesar do sentimento de vitória, uma parte de si não consegue parar de pensar que poderia ter feito melhor.
- f.** É o seu momento de glória e aproveita-o ao máximo. Trabalhou muito e merece todos estes elogios.
- g.** Está orgulhoso(a) de si, mas por diferentes razões (ex.: medo do ridículo, modéstia, timidez...), impede-se de exprimir o seu orgulho e de festejar o seu sucesso em pleno.
- h.** Nos dias que se seguem, anuncia a boa notícia e partilha o seu sucesso às pessoas à sua volta.

Questionário Sociodemográfico

Sexo

- Feminino
 Masculino

Idade: _____

Estado Civil

- Solteiro(a)
 Casado(a) / União de Facto
 Divorciado(a) / Separado(a)
 Viúvo(a)
 Outro: _____

Antiguidade/tempo na função:

- Menos de 6 meses
 De 6 meses a 1 Ano
 Mais de 1 até 3 anos
 Mais de 3 anos até 5 anos
 Mais de 5 até 10 anos
 Mais de 10 anos

Antiguidade/tempo na instituição onde trabalha

- Menos de 6 meses
 De 6 meses a 1 Ano
 Mais de 1 até 3 anos
 Mais de 3 anos até 5 anos
 Mais de 5 até 10 anos
 Mais de 10 anos

Escolaridade Completa

- 1.º Ciclo do Ensino Básico
 2.º Ciclo do Ensino Básico
 3.º Ciclo do Ensino Básico
 Ensino Secundário
 Licenciatura
 Mestrado
 Doutoramento
 Outro: _____

No atual emprego, desempenha funções de chefia? (i.e.: tem pessoas à sua responsabilidade)

- Sim
 Não

Distrito/Arquipélago:

- _Arquipélago dos Açores
_Arquipélago da Madeira
_Aveiro
_Beja
_Braga
_Bragança
_Castelo Branco
_Coimbra
_Évora
_Faro
_Guarda
_Leiria
_Lisboa
_Portalegre
_Porto
_Santarém
_Setúbal
_Viana do Castelo
_Vila Real
_Viseu

**No exercício do seu trabalho, interage frequentemente com outras pessoas?
(ex.: clientes, colegas, chefes, fornecedores)**

Sim

Não

Se sim, de que maneira?

Presencialmente/face a face

De forma digital, através de meios informáticos, por exemplo

A organização onde trabalho atualmente disponibilizou (aquando da minha entrada para a mesma) ou disponibiliza (em ações de formação e atualização de conhecimentos e competências) regras, normas, instruções acerca de como devemos reagir, lidar ou gerir as nossas emoções em situações de trabalho, sobretudo as que respeitam à interação com clientes, mostrando claramente quais as expressões emocionais que devemos usar ou suprimir em determinadas situações

Sim

Não

Categoria Socioprofissional (só pode seleccionar uma opção)

Empresários, Quadros Superiores e Dirigentes (ex.: quadros superiores da administração pública, diretores/gerentes de empresas)

Profissões Intelectuais e científicas (ex.: arquitetos, engenheiros, físicos, informáticos, biólogos, médicos, enfermeiros, professores, advogados, economistas, psicólogos, jornalistas, músicos)

Técnicos e Profissionais de Nível Intermédio (ex.: técnico de eletricidade, técnico de telecomunicações, técnico de gás, desenhador projetista, operadores de TV, técnico de radiologia, controladores de tráfego aéreo, técnicos de segurança do trabalho, fisioterapeuta, corretores de bolsa, agentes de seguros, inspetores da Polícia Judiciária, atletas)

Pessoal Administrativo e Similares (ex.: Secretários, Bibliotecários, escriturários de contabilidade, encarregados de armazém, carteiros, caixas de banco, penhoristas, rececionistas,

Pessoal dos Serviços e Vendedores (ex.: assistentes de bordo, guias-turísticos, cozinheiros, empregados de mesa, cabeleiros, esteticistas, agentes funerários, animadores culturais, DJs, Bombeiros, Agentes da Polícia, Guardas dos Serviços Prisionais, operadores de supermercado)

Agricultores e trabalhadores Qualificados da Agricultura e Pescas (ex.: agricultores, trabalhadores florestais, criadores de animais, jardineiros, pescadores)

Operários, Artífices e Trabalhadores Similares (ex.: mineiros, salineiros, canteiros, pedreiros, carpinteiros, trabalhadores da construção civil, pintores, canalizadores, eletricitas, serralheiros civil, mecânicos, oleiros, artesãos de madeira, relojoeiro, bordadores, padeiros, queijeiro, trabalhadores do tratamento de madeira, costureiros, tecelões, trabalhadores de confeções, sapateiros)

Operadores de Instalações e Máquinas e Trabalhadores da Montagem (ex.: condutores de máquina, sondador, serrador, operador de forno)

Trabalhadores não qualificados (ex.: vendedor ambulante, vendedor por telefone, pessoal da limpeza, empregadas domésticas, porteiros, estafetas, contínuos)