



Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

UC/FPCE_2015

**O impacto da satisfação profissional na qualidade de vida:
O papel mediador da fusão cognitiva**

Dina Cláudia Teixeira Alves
(e-mail: dina.ctalves@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia em Psicologia Clínica e de Saúde
(Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas
Perturbações Psicológicas e de Saúde) sob orientação da Professora
Doutora Cláudia Ferreira

Agradecimentos

Antes de mais, quero agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Ferreira, pelo apoio, disponibilidade e conhecimento transmitido ao longo de todo este processo. Por todas as críticas que me permitiram melhorar ao longo do ano e fazer o meu trabalho mesmo quando parecia tão difícil. E ainda, por nos ter facilitado a recolha da amostra, ao ter concedido tempo das suas aulas.

À Inês Trindade, pela disponibilidade e contributo.

A todos os professores da Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, com quem tive o privilégio de aprender e crescer, ao longo destes cinco anos. Levo comigo todas as aprendizagens que tive o privilégio de fazer graças a vós.

À equipa do Professor Doutor Pinto-Gouveia, pela disponibilidade e ensinamentos transmitidos, particularmente nestes últimos dois anos.

Às minhas colegas de tese, Jessica, Laura, Rita e Joana, por todo o esforço conjunto desde o primeiro dia desta etapa.

Aos meus colegas, que partilharam este último ano comigo, por todas as preocupações que compartilhámos e por todas as conversas que tivemos nos corredores daquele hospital. Àqueles que conheci ao longo do tempo que estive em Coimbra, especialmente à Jessica, Sílvia e Joana.

Aos meus pais, Adélia e Heitor, por me terem encorajado incondicionalmente ao longo de toda a minha existência. Foram as pessoas que mais contribuíram, em vários aspetos da minha vida. Especialmente a ti, mãe, por me fazeres acreditar que tenho competências para fazer tudo aquilo que eu quero fazer e tudo aquilo que preciso de fazer, mesmo quando essa possibilidade me parece tão remota. Ao meu irmão, Carlos, que esteve ao meu lado desde o primeiro dia do nosso percurso académico, e especialmente por ter compreendido todos os meus receios ao longo do curso.

A toda a minha família por me ter apoiado da melhor forma possível.

A todos os meus amigos pela partilha e boa disposição. Pelo carinho e força. E por terem estado sempre presentes mesmo estando longe. Um especial agradecimento por me terem auxiliado, também, na recolha da amostra.

A todos os que, de uma forma ou de outra, deram o seu contributo para este estudo. Só assim, este projeto foi possível.

Índice

O impacto da satisfação profissional na qualidade de vida: O papel mediador da fusão cognitiva.....	1
---	---

O impacto da satisfação profissional na qualidade de vida: O papel mediador da fusão cognitiva

Resumo

A Qualidade de Vida tem sido amplamente estudada, sendo unanimemente aceite que as vivências em contexto profissional têm impacto significativo no bem-estar do indivíduo. De facto, diferentes estudos suportam a relação entre a satisfação profissional e a qualidade de vida subjetiva. Contudo, pouco se sabe sobre possíveis mecanismos de regulação emocional envolvidos nesta relação.

A fusão cognitiva pode ser conceptualizada como a tendência do indivíduo para se deixar enredar no conteúdo literal das suas cognições, encarando-as como factuais e não como interpretações da realidade. Este processo de regulação emocional tem sido negativamente associado com a qualidade de vida.

O presente estudo teve como objetivo explorar de que forma a fusão cognitiva assume um papel mediador na relação entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica e, adicionalmente, testar as diferenças de grau e de comportamento das variáveis em estudo, em função do género. Para tal, foram constituídos dois grupos independentes num total de 170 sujeitos do sexo masculino e 312 do sexo feminino, entre os 18 e os 70 anos. Os resultados obtidos parecem indicar que a fusão medeia parcialmente a relação entre satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica nos dois grupos, indicando que a relação que mantemos com os nossos pensamentos contribui, em parte, para o impacto da satisfação profissional no bem-estar. Este estudo constitui um importante contributo para futuras investigações, assim como para o desenvolvimento de estratégias de promoção da qualidade de vida na comunidade, ao enfatizar a importância da fusão cognitiva enquanto estratégia de regulação emocional mal-adaptativa.

Palavras-chave: qualidade de vida psicológica, satisfação profissional, fusão cognitiva, análise de mediação.

The impact of job satisfaction in quality of life: the mediating role of cognitive fusion

Abstract

Quality of Life has been widely studied and is unanimously accepted that experiences in job context have significant impact on individual's well-being. In fact, different studies support the relationship between job satisfaction and subjective quality of life. However, little is known about possible mechanisms of emotional regulation involved in this relation.

Cognitive fusion can be conceptualized as the individual's tendency to get entangled in the literal content of his/her cognitions, viewing them as factual, and not as interpretations of the reality. This emotion regulation mechanism has been negatively associated with quality of life.

This study aimed to explore how cognitive fusion plays a mediating role in the relationship between job satisfaction and psychological quality of life. Furthermore, this study intended to test the differences in degree and behavior of the variables in study, according to gender. In order to do so, two independent groups were constituted of a total of 170 male subjects and 312 female subjects, between 18 and 70 years old. The obtained results seem to indicate that cognitive fusion partially mediates the relationship between job satisfaction and psychological quality of life in both groups, indicating that the relation one has with his/her thoughts contributes, in part, to the impact of job satisfaction in wellbeing. This study constitutes an important contribution to future research and to development of strategies for promoting quality of life in the community by emphasizing the importance of cognitive fusion as a maladaptive emotion regulation strategy.

Key-words: psychological quality of life, job satisfaction, cognitive fusion, mediation analyses.

I - Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a Qualidade de Vida depende da "percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto dos sistemas de cultura e de valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações" (WHOQOL, 1994, p. 28). Sendo comumente referida na literatura como "bem-estar, satisfação com a vida e felicidade" (Ferrans, Zerwic, Wilbur, & Larson, 2005, p. 336). Desta forma, trata-se de um constructo de natureza subjetiva (Gerin, Dazord, Boissel, & Chiffiet, 1992; Janssen, cit in The Global Development Research Center (GDRC), n.d; O'Boyle, 1994) e multidimensional (Cella, 1992), caracterizado por uma série de domínios (e.g., saúde física, estado psicológico, relações, crenças individuais; WHOQOL, 1994, 1995).

As áreas mais frequentemente apontadas como determinantes da qualidade de vida são a educação, saúde, relações, lazer, segurança e a atividade profissional (GDRC, n.d; The Organisation for Economic Co-operation and Development, 2013). Especificamente em relação a esta última área, diferentes estudos mostraram que a atividade profissional pode ter um impacto significativo na qualidade de vida percebida (Seild & Zannon, 2004; Tabeleão, Tomasi, & Neves, 2011; Zhao, Qu, & Ghiselli, 2011). De facto, a relevância do emprego para a determinação da qualidade de vida dos indivíduos não é um dado recente. Num trabalho de Dalkey, Rourke, Lewis & Snyder em 1972, a satisfação com o emprego é já identificada como um contributo relevante para a área da qualidade de vida. Mais recentemente, Abraham e D'Silva (2013) encontraram, igualmente, correlações positivas entre a satisfação com a atividade profissional e a qualidade de vida, sendo estes resultados suportados por diversos estudos (e.g., Alghamdi, 2015; Cimete, Gencalp, Keskin, 2003; Dolan & Gosselin, 2000; Kelleci, Gölbaşı, Doğan, Ata, & Koçak, 2011; Rice, Near, & Hunt, 1980; Yu et al., 2008). Ainda, Rice e colaboradores (1980) realizaram uma meta-análise, a qual demonstrou que a satisfação profissional está fortemente associada com a satisfação global com a vida, explicando uma maior variabilidade desta, no género masculino. No entanto, o papel do género na relação entre satisfação profissional e qualidade de vida não está ainda clarificado, justificando-se assim um maior investimento nesta área.

A satisfação profissional pode ser conceptualizada como a diferença entre as perspetivas profissionais do trabalhador e aquilo que é proporcionado pelo emprego (Wangenheim, Evanschitzky, & Wunderlich, 2007). Adicionalmente, a satisfação profissional pode ser vivenciada quando existe um equilíbrio entre família, lazer, saúde mental e o emprego (Mannell, 2006). Desta forma, as condições de trabalho que contribuem para a satisfação profissional passam por boa remuneração, crescimento profissional, autonomia e um emprego considerado interessante (Wallace, Pichler, & Hayes, 2007). Porém, tem sido evidenciado que a relação direta entre as condições de trabalho e a satisfação com a vida é fraca (Rode & Near, 2005; Wallace et al., 2007), já que aquilo que acontece é que a qualidade de vida é influenciada pela satisfação profissional (e.g., Alghamdi, 2015; Heller, Judge, & Watson, 2002; Wallace et al., 2007) que, por sua vez,

recebe influência das condições de trabalho (Wallace et al., 2007).

Embora seja unanimemente aceite que a atividade profissional de um indivíduo é uma variável preditora significativa da sua qualidade de vida, é possível hipotetizar que esta relação não seja linear. O mesmo é dizer que, assumindo-se que é possível um indivíduo perceber uma qualidade de vida aceitável mesmo em condições de vida desafiantes (Janssen cit in GDRC, n.d) é possível considerar que existam diferentes mecanismos ou processos envolvidos na relação entre satisfação profissional e qualidade de vida. De facto, a qualidade de vida não pode ser atribuída meramente à ausência de doença (WHOQOL, 1994, 1995) ou de acontecimentos indutores de *stress*, e indivíduos que partilham condições semelhantes podem ter níveis globais de bem-estar diferentes, o que suporta a hipótese da existência de processos de regulação emocional que medeiam o impacto das experiências ou acontecimentos na qualidade de vida subjetiva.

A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) defende que a origem do sofrimento humano advém da inflexibilidade psicológica (i.e., dificuldade em adaptar o comportamento às situações e em relação àquilo que é valorizado), que deriva e é mantida por processos de evitamento experiencial e de fusão cognitiva (Hayes & Slrosahl, 2004). Este modelo defende que a relação que cada indivíduo mantém com as suas cognições tem maior impacto emocional e comportamental que o próprio conteúdo desta última (Gillanders et al., 2014), e tem como principal objetivo terapêutico diminuir o escape do desconforto interno e incrementar a flexibilidade psicológica (Hayes, 1989; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

A fusão cognitiva pode ser conceptualizada como a tendência do indivíduo para se deixar enredar no conteúdo dos eventos internos (Hayes et al., 1999), encarando as cognições como factuais e não como interpretações da realidade (Hayes, 1989). Assim, reage aos eventos privados de acordo com as suas funções verbalmente atribuídas, e não às suas funções diretas (Hayes et al., 1999), abstraindo-se dos processos subjacentes ao pensamento. Desta forma, o conteúdo dos pensamentos é interpretado como literalmente verdadeiro, como se a interpretação verbal não estivesse presente. Consequentemente, a tendência à fusão vai assim exercer uma influência preponderante na conduta do indivíduo, sendo este influenciado pelos processos/regras verbais em detrimento de formas alternativas de regulação comportamental (Gillanders et al., 2014; Hayes & Slrosahl, 2004). Como consequência, há um estreitamento do repertório comportamental, isto porque, as funções verbais influenciam o contacto com os acontecimentos, acabando eles próprios por assumir uma função de manutenção das cognições. A fusão reduz a atenção e sensibilidade do indivíduo às contingências ambientais, tornando-o menos suscetível à influência direta do meio (Gillanders, et al., 2014; Hayes & Slrosahl, 2004). Por fim, a fusão cognitiva pode ser ainda conceptualizada como a dificuldade em encarar as cognições de uma forma alternativa, bem como a tendência para controlar o pensamento e julgar o seu conteúdo, a reação emocional desadaptativa face aos pensamentos e análise excessiva dos acontecimentos (Gillanders et al., 2014).

Deste modo, o processo de fusão cognitiva é um mecanismo central no sofrimento psicológico, e os pensamentos ou emoções (sobretudo aqueles com conteúdo significativo) associam-se ao evitamento experiencial (Hayes, Srosahl, & Wilson, 2011), i.e., adotar comportamentos com o objetivo de evitar o contacto com os eventos privados (Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Srosahl, 1996). E a tentativa de controlar ou eliminar pensamentos pode, pelo contrário amplificá-los (Hayes et al., 2011), levando assim a mais sofrimento e dificuldades de regulação emocional (Hayes et al., 1996).

Dados recentes parecem indicar que as mulheres tendem a apresentar uma maior tendência à fusão cognitiva, contudo os estudos sobre o papel do género são ainda escassos (Dinis, Carvalho, Pinto-Gouveia, & Estanqueiro, 2015). Paralelamente, diversos estudos suportam a associação entre níveis elevados de fusão cognitiva e níveis elevados de ansiedade, *burnout*, ruminação e depressão, menos qualidade de vida e satisfação com o emprego, assim como maior tendência para usar estratégias de *coping* mal-adaptativas como o evitamento experiencial (e.g., Fergus et al., 2012; Gillanders et al., 2014; Romero-Moreno, Marquez-Gonzalez, Losada, Gillanders, & Fernandez-Fernandez, 2014). No entanto, o papel da fusão cognitiva na relação entre o grau de satisfação com a atividade profissional e a qualidade de vida continua por explorar.

Tendo em conta as pesquisas anteriores e as limitações existentes no âmbito da relação entre satisfação profissional, qualidade de vida e processos de regulação emocional, o principal objetivo deste estudo foi explorar de que forma a tendência à fusão cognitiva influencia o impacto da satisfação profissional no bem-estar psicológico. Paralelamente e com o objetivo de colmatar lacunas existentes na literatura foram testadas as diferenças de grau e de comportamento das variáveis em estudo em função do género. De acordo com o modelo teórico de base a este estudo, é esperado que uma maior tendência para se fundir com o conteúdo literal dos pensamentos assumam um papel mediador entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica, tanto no sexo masculino como no sexo feminino.

II - Materiais e Métodos

2.1. Participantes

Foram recrutados para esta investigação, um total de 482 sujeitos da população geral, com idades compreendidas entre 18 e 70 anos de idade, 170 (35.3%) do sexo masculino e 312 (64.7%) do sexo feminino. Os participantes do sexo masculino apresentaram uma média de 38.36 ($DP = 11.48$) anos e de 13.97 ($DP = 4.18$) anos de escolaridade. Enquanto as participantes do sexo feminino apresentaram uma média de idades de 38.59 ($DP = 11.68$) anos e de 14.02 ($DP = 4.19$) anos de escolaridade. No que diz respeito ao nível socioeconómico, 63 (37.1%) homens e 123 (39.4%) mulheres foram classificados no nível baixo; 68 (40%) e 136 (43.6%) no nível médio, e por fim, foram incluídos no nível alto, 39 (22.9%) e 53 (17%) participantes do sexo masculino e feminino, respetivamente (Simões, 1994).

As duas amostras (sexo masculino e feminino) não apresentam diferenças estatisticamente significativas em relação às diferentes variáveis sociodemográficas: idade [$t_{(480)} = -.203; p = .839$], anos de educação [$t_{(480)} = -.114; p = .909$] e nível socioeconómico [$\chi^2_{(2)} = 2.54, p = .281$].

2.2. Medidas

Dados Sociodemográficos - questões como idade, sexo, anos de escolaridade e atividade profissional/função desempenhada foram reportadas pelos sujeitos previamente ao preenchimento do questionário. O nível socioeconómico foi atribuído de acordo com a atividade e função profissional segundo a tipologia que diferencia três níveis (1 = baixo; 2 = médio; e 3 = alto; Simões, 1994).

Perceção da satisfação, exigência e stress no contexto profissional -

Foram desenvolvidas quatro questões com o objetivo de avaliar o (1) grau de satisfação com a atividade profissional – (“Indique o seu grau de satisfação com a sua atividade profissional”), o (2) grau de satisfação nas relações sociais laborais (“Indique o seu grau de satisfação nas suas relações com colegas), (3) o grau de exigência percebida na atividade profissional (“Indique o grau de exigência da sua atividade profissional (ex. quando é avaliado”), e (4) o grau de stress percebido em contexto profissional (“Indique como avalia o seu grau de stress no contexto profissional”). Foi requerida a resposta a cada uma destas questões através da utilização de uma escala métrica de 10 pontos (entre 1 = “Nada Satisfeito”/“Nada Exigente”/“Nenhum”) a 10 = “Completamente Satisfeito”/“Extremamente Exigente”/“Extremo”) de acordo com o grau de satisfação, exigência e stress percebidos.

Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização

Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref; WHOQOL Group, 1994; Vaz Serra et al., 2006) - É uma medida de autorresposta que avalia a perceção subjetiva de qualidade de vida. Esta medida é constituída por 26 questões, sendo 2 delas destinadas a avaliar a perceção global de qualidade de vida e as restantes encontram-se distribuídas por 4 domínios (Físico, Psicológico, Ambiente e Relações Sociais). A escala de resposta apresentada é de tipo Likert de 5 pontos, (entre 1 = “Muito Insatisfeito”/“Muito Má” a 5 = “Muito Satisfeito”/“Muito Boa”), sendo que pontuações mais elevadas representam uma melhor perceção da qualidade de vida em cada domínios. A versão original e a aferição portuguesa apresentam bons dados de consistência interna (exceto o domínio relações sociais), tendo a versão portuguesa um alfa de $\alpha = .92$ no total dos 26 itens (Skevington, Lotfy, & O’Connell, 2004; Vaz Serra et al., 2007).

Questionário de Fusão Cognitiva – (CFQ-7; Gillanders et al., 2014;

Pinto-Gouveia, Dinis, Gregório & Pinto, 2013) - O CFQ é instrumento de autorresposta que avalia o processo de fusão cognitiva, constituído por 7

itens para responder numa escala de Likert, entre 1 “*Nunca verdadeiro*” e 7 “*Sempre verdadeiro*”. A escala é interpretada como uma medida única, com resultados mais elevado a representar maiores níveis de fusão cognitiva. Na versão original, o valor do alfa de Cronbach é .90 (Gillanders et al. 2014) e .89 na versão portuguesa (Pinto-Gouveia et al., 2013).

Os dados de consistência interna das amostras do presente estudo encontram-se na Tabela 1.

2.3. Procedimento

A presente investigação faz parte de um projeto alargado sobre qualidade de vida e regulação emocional na população portuguesa. A amostra inicial era constituída por 930 participantes do sexo masculino e feminino, com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos. Posteriormente, e de acordo com os objetivos do presente estudo, procedeu-se a uma limpeza de dados, da qual resultou uma amostra de 482 sujeitos, cujos critérios de inclusão foram: (a) estar empregado, (b) idade superior a 18 anos e (c) o correto preenchimento das escalas.

O protocolo de investigação foi aprovado pelos comités de ética das empresas que colaboraram na investigação. Todos os participantes foram informados acerca dos objetivos e procedimentos do estudo e ainda acerca da confidencialidade e carácter voluntario e da pertinência da sua participação. A assinatura do consentimento informado dos participantes foi requerida antes do preenchimento das medidas de autorresposta, a qual implicava um tempo médio de 20 minutos.

2.3.1. Estratégia Analítica

A análise estatística foi efetuada usando o IBM SPSS *Statistics* 22.0 (IBM Corp., 2013).

Para investigar as características das amostras foram realizadas análises descritivas (média e desvios-padrão) por género nas variáveis estudadas. Foram conduzidos teste *t-student* para amostras independentes para explorar as diferenças entre os construtos em estudo, nomeadamente, a satisfação (Sat_Prof.), *stress* (Stress_Prof.), e exigência profissional (Exigência_Prof.), satisfação na relação com os colegas de trabalho (Sat_Colegas), os domínios da qualidade de vida (QV_Fís.; QV_Psi.; QV_Rel.; QV_Amb.) e a fusão cognitiva (CFQ-7); o teste Qui-Quadrado foi efetuado para investigar as diferenças na distribuição por nível socioeconómico entre os dois grupos.

Foram efetuadas análises, por género, de correlação produto-momento de Pearson com o objetivo de testar as associações entre os construtos (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). Posteriormente, uma análise de regressão linear múltipla foi conduzida, atendendo aos resultados das correlações, com o intuito de explorar o impacto das perceções acerca da atividade profissional na qualidade de vida psicológica.

Finalmente, um modelo de mediação foi testado, para cada um dos grupos, para explorar o efeito mediador da fusão na relação entre satisfação profissional e qualidade de vida psicológica, através de análises de regressão linear e de acordo com o modelo de quatro passos de Baron e Kenny (1986). Segundo este modelo, uma variável é indicada como mediadora quando (1) a variável preditora (satisfação profissional) regride significativamente sobre a variável dependente (qualidade de vida psicológica); (2) a variável preditora tem impacto significativo na variável mediadora (fusão cognitiva); (3) o preditor e o mediador regridem de forma significativa sobre o resultado da variável critério. O último passo (4) consiste em demonstrar uma redução significativa do impacto da variável preditora na variável dependente, depois da inclusão do mediador no modelo. Considera-se a existência de mediação total, quando a relação entre a VI e VD deixa de ser significativa. O efeito de mediação é parcial quando há uma redução do poder explicativo da preditora na variável critério continuando, porém, a ser significativo.

O teste *Sobel* foi levado a cabo com o objetivo de corroborar a significância do efeito indireto, na relação entre a variável preditora e a variável dependente (z é $p < .05$).

III - Resultados

3.1. Análise Preliminar dos dados

O estudo dos valores de assimetria e curtose atesta a normalidade da distribuição das variáveis ($|Sk| < 3$ e $|Ku| < 8-10$; Kline, 1998). As análises preliminares mostram que os dados são apropriados para análises de regressão, isto porque cumprem os pressupostos de independência dos erros normalidade, linearidade, homocedasticidade e singularidade ($VIF < 5$ Field, 2004).

3.2. Análise descritiva e Teste t

Os resultados do Teste t para amostras independentes revelaram a não existência de diferenças significativas nas variáveis em estudo, entre gêneros, à exceção das variáveis fusão cognitiva (CFQ-7) e no domínio psicológico da qualidade de vida (QV_Psi.).

Os resultados permitiram constatar que o grupo do gênero feminino apresentou pontuações mais elevadas no CFQ-7, comparativamente com o sexo masculino [$t_{(379,77)} = - 2.24, p = .026$]. Foi igualmente possível observar que, o grupo do gênero masculino apresentou pontuações mais altas no domínio psicológico da QV em comparação com a amostra do sexo feminino [$t_{(348,91)} = 2.12, p = .035$], (Tabela 1).

Tabela 1

Alpha de Cronbach, Estatísticas Descritivas (Médias (M), Desvios-Padrão (DP) e Teste t nas amostras masculina (n=170) e feminina (n=312).

Medidas	Sexo masculino (n = 170)			Sexo feminino (n = 312)			t	p
	α	M	DP	α	M	DP		
1. Idade	-	38,36	11,48	-	38,59	11,68	-.20	.839
2. Escolaridade	-	13,97	4,181	-	14,02	4,19	-.11	.909
3. Sat_Prof.	-	6.72	2.07	-	6.94	2.14	-1.08	.281
4. Sat_Colegas	-	7.33	1.94	-	7.21	2.16	.60	.546
5. Stress_Prof.	-	7.28	2.10	-	7.20	2.18	.40	.690
6. Exigência_Prof..	-	7.95	1.87	-	7.87	1.88	.41	.686
7. Fusão Cognitiva	.93	19,78	8.79	.95	21.73	9.76	-2.24	.026
9. QV_Fis.	.81	75.32	14.58	.81	72.67	14.78	1.88	.061
8. QV_Psic.	.79	73.38	13.82	.80	70.51	14,48	2.12	.035
10. QV_Rel.	.67	69.64	16.92	.72	69.91	18.51	-.16	.877
11. QV_Amb.	.78	64.68	13.17	.79	65.03	13.18	-.28	.781

Notas: Sat_Prof. = Satisfação profissional; Sat_Colegas = Satisfação com os colegas de trabalho; Stress_Prof. = Stress Profissional Percebido; Exigência_Prof. = Exigência Profissional Percebida; Fusão Cognitiva = Questionário de Fusão Cognitiva – CFQ-7; QV_física (QV_Fís.), psicológica (QV_Psi.), relações sociais (QV_Rel.), ambiente (QV_Amb.) = domínios da qualidade de vida medidos por WHOQOL-Bref;

3.3. Correlações entre as variáveis em estudo para a amostra masculina e feminina

Os resultados das análises de correlação de Pearson (Tabela 2) permitiram observar que o grau de satisfação com a atividade profissional (Sat_Prof) e na relação com colegas de trabalho (Sat_Colegas) apresentam correlações positivas e com magnitude forte entre si, na amostra feminina e masculina. Verifica-se que a variável exigência profissional percebida na avaliação do desempenho profissional (Exigência_Prof.), se associa positivamente com as restantes variáveis do emprego nos dois grupos (correlações de fracas e fortes). De salientar ainda, a relação entre Exigência_Prof. e o nível de *stress* percebido na atividade profissional (Stress_Prof.), a qual apresentou uma correlação de moderada e forte, nos dois grupos.

Foi, ainda, possível observar que a Sat_Prof e a Sat_Colegas estão negativamente associadas (com magnitudes fracas a moderadas) com a fusão

cognitiva (CFQ-7), tanto na amostra masculina como na feminina. Paralelamente verificou-se que as variáveis Sat_Prof e Sat_Colegas mostraram correlações positivas, fracas a moderadas, com todos os domínios da qualidade de vida (QV). No entanto, a Exigência_Prof. e de Stress_Prof. não evidenciaram associações significativas com as medidas da QV em estudo. A única exceção surge na relação entre Exigência_Prof. e os domínios psicológico e de relações sociais no sexo masculino, as quais assumem uma associação significativa e positiva, embora baixa.

No que concerne à relação entre CFQ-7 e QV, verificou-se que este processo de regulação emocional mal-adaptativo está negativamente associado a todos os domínios da QV, com correlações de magnitude moderadas a altas. São de sublinhar as associações altas entre este processo e o domínio psicológico da QV, tanto no sexo masculino como no sexo feminino. Finalmente, e como esperado, foi possível verificar associações positivas, moderadas a altas, entre os diferentes domínios da QV, nas duas amostras em estudo.

Adicionalmente foram realizadas análises de correlação parcial de forma de controlar a variável idade. Os resultados evidenciaram que a magnitude e a direção das associações das variáveis em estudo não sofreram alterações e, desta forma, a variável idade foi excluída dos procedimentos estatísticos posteriores.

3.4. Regressão Múltipla: variáveis predictoras da qualidade de vida psicológica

Com o propósito de explorar o impacto das variáveis do contexto profissional na qualidade de vida psicológica, foram conduzidas análises de regressão linear múltipla independentes, por género.

Na amostra masculina, a análise de regressão incluiu, de acordo com os resultados da análise de correlação de Pearson, as variáveis satisfação profissional, satisfação com os colegas de trabalho e exigência profissional. O modelo obtido mostrou-se significativo, emergindo a satisfação profissional como único preditor da qualidade de vida psicológica, explicando 23,7% da variância [$F_{(3,160)} = 16.59, p < .001$], $\beta = .38, (t = 4.35, p < .001)$.

Na amostra feminina, o mesmo procedimento foi usado, excluindo a variável exigência profissional, por não se encontrar relacionada com a qualidade de vida psicológica, neste grupo. O modelo foi igualmente significativo [$F_{(2,302)} = 22.93, p < .001$], explicando 13.2% da variância da QV_Psi., emergindo como preditores a satisfação com o emprego ($\beta = .23; p < .001$), e a satisfação com os colegas de trabalho ($\beta = .19; p = .003$).

Os resultados evidenciaram que a satisfação profissional é o melhor preditor da qualidade de vida psicológica nas duas amostras em estudo.

Tabela 2
Correlações de Pearson entre as variáveis estudadas, nas amostras masculina (n = 170) e feminina (n = 312).

Medidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Idade	-	-.22**	.01	.04	.13*	.06	-.03	-.16**	-.02**	-.03	-.08
2. Escolaridade	-.14	-	-.06	.03	.06	.12*	-.01	.07	.04	-.07	.29**
3. Sat_Prof.	.15*	-.03	-	.53**	.06	.20**	-.24**	.27**	.33**	.23**	.26**
4. Sat_Colegas	.05	-.08	.59**	-	-.01	.11*	-.19**	.28**	.31**	.28**	.28**
5. Stress_Prof.	.01	.16*	.14	.07	-	.38**	.02	-.08	-.07	-.00	-.08
6. Exigência_Prof.	.13	.14	.31**	.25**	.53**	-	-.01	-.04	-.01	-.01	.08
7. Fusão Cognitiva	.06	-.14	-.32**	-.19*	.13	-.06	-	-.36**	-.61**	-.42**	-.35**
8. QV_Fís.	-.18*	.16*	.31**	.28**	-.11	.04	-.43**	-	.58**	.46**	.61**
9. QV_Psi.	.10	.10	.47**	.36**	.00	.23**	-.58**	.63**	-	.60**	.59**
10. QV_Rel.	-.01	-.05	.35**	.34**	-.02	.20*	-.30**	.46**	.58**	-	.38**
11. QV_Amb.	-.05	.16*	.36**	.26**	-.15	.06	-.38**	.61**	.57**	.44**	-

Notas: os dados relativos à amostra masculina são apresentados a negrito; Sat_Prof. = Satisfação Profissional; Sat_Colegas = Satisfação com os colegas de trabalho; Stress_Prof. = Stress Profissional Percebido; Exigência_Prof. = Exigência Profissional Percebida; Fusão Cognitiva = Questionário de Fusão Cognitiva – CFQ-7; QV física (QV_Fís.), psicológica (QV_Psi.), relações sociais (QV_Rel.), ambiente (QV_Amb.) = domínios da qualidade de vida medidos por WHOQOL-Bref;

* $p < .05$ (2-tailed), ** $p < .01$ (2-tailed)

3.5. O efeito mediador da fusão cognitiva na relação entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica

Duas análises de mediação foram realizadas para explorar qual o papel da fusão cognitiva (CFQ-7) enquanto variável mediadora na relação entre satisfação profissional (Sat_Prof.) e qualidade de vida psicológica (QV_Psi.), no sexo masculino e feminino.

3.5.1. O modelo de mediação na amostra masculina

Num primeiro passo, foi conduzida uma análise de regressão linear com a Sat_Prof., a ser introduzida como variável independente, e a QV_Psi. como variável dependente. O modelo foi significativo [$F_{(1, 162)} = 46.38; p < .001$], contribuindo para 22.3% da variância desta dimensão da QV ($\beta = .47; p < .001$).

Posteriormente, uma nova análise foi realizada considerando a variável Sat_Prof. como variável preditora e o CFQ-7 como variável dependente. O modelo foi igualmente significativo [$F_{(1, 166)} = 18.78; p < .001$] com um $\beta = -.32 (p < .001)$ ao explicar 10.2% da variância no CFQ-7.

Finalmente, foi realizada uma nova análise de regressão para testar se a variável CFQ-7 exerce efeito de mediação entre a Sat_Prof. e a QV_Psi. Assim, como variáveis independentes no modelo, foram consideradas a Sat_Prof. e o CFQ-7, sendo a QV_Psi. a variável dependente. O modelo final foi significante [$F_{(2, 161)} = 61.07, p < .001$], contribuindo para um acréscimo da variância da QV_Psi., explicando 43.1% desta. Os resultados indicaram que quando se acrescentou o mediador, o β da variável preditora foi reduzido para .32 ($p < .001$). Os resultados indicam, também, que quando o mediador é adicionado ao modelo este passa a ser o melhor preditor do bem estar-psicológico ($\beta = -.48; p < .001$).

A significância do efeito indireto da satisfação profissional na variável critério (através dos seus efeitos sobre a fusão cognitiva) foi ainda confirmada pelo teste *Sobel* ($z = 3.92; p < .001$). Podemos concluir que, na amostra do sexo masculino, o efeito da satisfação profissional na qualidade de vida psicológica é parcialmente explicado pela fusão cognitiva (Figura 1).

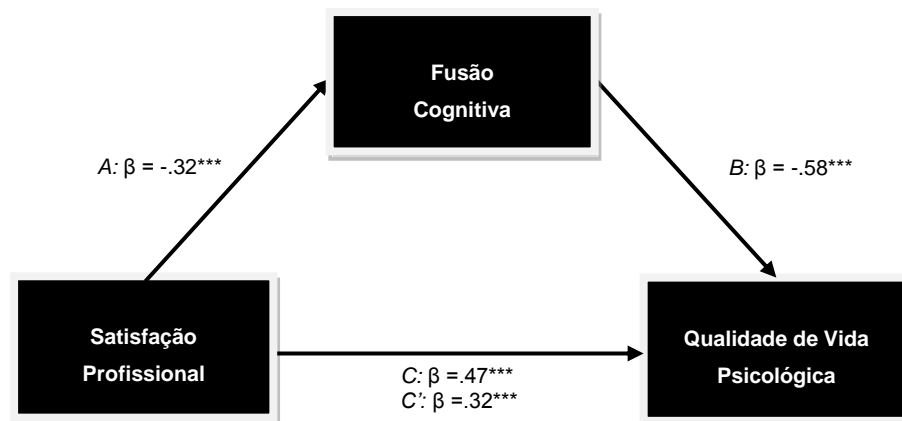


Figura 1. A relação entre Satisfação Profissional e a Qualidade de Vida Psicológica, mediada pela Fusão Cognitiva, no grupo masculino. A = Relação entre a variável independente e o mediador; B = Relação entre o mediador e a variável dependente; C = Efeito direto da variável independente na variável dependente; C' = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelo mediador; *** $p < .001$.

3.5.2. O modelo de mediação na amostra feminina

Na amostra feminina o mesmo procedimento foi conduzido. Assim, num primeiro passo a Sat_Prof. foi introduzida como variável independente e a QV_Psi. como variável critério. O modelo mostrou-se significativo, explicando 10.8% da variância da qualidade de vida [$F_{(1,305)} = 37.06$, $p < .001$; $\beta = .33$].

Prosseguiu-se com uma nova análise de regressão tendo em conta a Sat_Prof. como variável independente e o CFQ-7 como variável dependente. De igual modo, o modelo mostrou-se significativo [$F_{(1,306)} = 18.57$, $p < .001$], explicando 5.7% da variância da CFQ-7, $\beta = -.24$ ($p < .001$).

Por fim, foi realizada uma análise de regressão para verificar se a variável CFQ-7 exerce efeito mediador entre a Sat_Prof. e a QV_Psi. Foram consideradas a Sat_Prof. e o CFQ-7 como variáveis independentes no modelo, e a QV_Psi. como variável dependente. O modelo final mostrou significância [$F_{(2,302)} = 106.18$, $p < .001$] e foi responsável por 41.3% da variância da variável dependente e ainda, o valor β da variável Sat_Prof. foi reduzido para .19 ($p < .001$) quando o mediador foi incluído no modelo. Sendo que neste modelo de mediação, o CFQ-7 emerge como o melhor preditor da QV_Psi., neste grupo ($\beta = -.57$; $p < .001$).

A significância do efeito indireto da satisfação profissional na qualidade de vida (através dos seus efeitos sobre a fusão cognitiva) foi corroborada pelo teste *Sobel* ($z = 4.11$; $p < .001$), o que confirma que a fusão cognitiva medeia o efeito da satisfação profissional na qualidade de vida. Podemos assim verificar que no grupo feminino, analogamente ao que aconteceu no grupo masculino, o efeito da satisfação profissional na

qualidade de vida psicológica é explicado, em parte, pela fusão cognitiva (Figura 2).

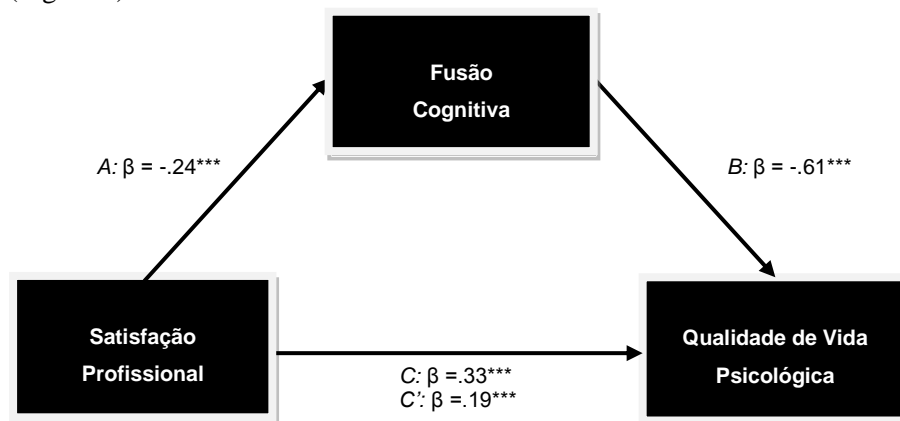


Figura 2. A relação entre Satisfação Profissional e a Qualidade de Vida Psicológica, mediada pela Fusão Cognitiva, no grupo feminino. *A* = Relação entre a variável independente e o mediador; *B* = Relação entre o mediador e a variável dependente; *C* = Efeito direto da variável independente na variável dependente; *C'* = Efeito indireto da variável independente na variável dependente, controlado pelo mediador; *** $p < .001$.

IV - Discussão

O grau de satisfação profissional tem sido sublinhado na literatura como um aspeto relevante para a satisfação com a vida (Alghamdi, 2015; Heller et al., 2002; Wallace et al., 2007). De facto, diferentes estudos documentam uma relação positiva entre a satisfação com o emprego e a perceção subjetiva de qualidade de vida (e.g., Abraham & D'Silva, 2013; Alghamdi, 2015; Cimete et al., 2003; Dolan & Gosselin, 2000; Kelleci et al., 2011; Rice et al., 1980; Yu et al., 2008). Assim e de acordo com a literatura, os indivíduos que estão satisfeitos com a sua atividade profissional tendem a apresentar maior satisfação com a vida de uma forma global e nos seus vários domínios (e.g., família; Rice, et al., 1980).

Porém, embora seja unanimemente aceite que a atividade profissional é uma variável preditora significativa da qualidade de vida, é possível hipotetizar que esta relação não seja linear e que diferentes mecanismos ou processos estejam envolvidos nesta associação. De facto, os indivíduos podem partilhar condições idênticas, mas experienciar níveis globais de bem-estar diferentes, o que sustenta a hipótese da existência de processos de regulação emocional que medeiam o impacto das experiências ou acontecimentos na qualidade de vida subjetiva.

De acordo com a ACT, a fusão cognitiva é um processo de regulação emocional mal-adaptativo que conduz a sofrimento psicológico, devido à sua associação com tentativas para alterar a forma, contexto e frequência dos eventos internos, e uma menor probabilidade de tomar contacto com o momento presente, assim como à adoção de ações não comprometidas com os valores de vida do indivíduo (Blackledge & Hayes, 2001; Bond et al.,

2011). Diferentes estudos apontam correlações positivas entre fusão e sintomas psicopatológicos, e associações inversas com qualidade de vida e satisfação com o emprego (e.g., Fergus et al., 2012; Gillanders et al., 2014; Romero-Moreno et al., 2014), no entanto, os estudos acerca da relação entre fusão cognitiva e qualidade de vida são ainda escassos e pouco esclarecedores.

Considerando as investigações anteriores e as limitações verificadas até ao momento no âmbito do estudo da relação entre satisfação profissional, qualidade de vida e processos de regulação emocional, o principal objetivo deste estudo foi explorar de que forma a fusão cognitiva influencia o impacto da satisfação profissional no bem-estar psicológico. Este estudo pretendeu testar, ainda, as diferenças de grau e de comportamento das variáveis em estudo em função do género, colmatando deste modo, lacunas evidenciadas na literatura. É esperado que uma maior tendência para se fundir com o conteúdo literal dos pensamentos assuma um papel mediador entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica, tanto no sexo masculino como no feminino.

Os procedimentos estatísticos foram conduzidos recorrendo a duas amostras independente (grupo masculino e feminino), entre os 18 e os 70 anos. Os resultados dos testes *t* mostraram que os dois grupos apresentam diferenças significativas em algumas variáveis, sendo que a amostra feminina apresentou valores médios significativamente mais altos no que diz respeito à fusão cognitiva e níveis significativamente mais baixo de bem-estar psicológico, comparativamente com os valores médios obtidos no grupo masculino. Os dados relativos à fusão cognitiva parecem corroborar os dados apontados por Dinis e colaboradores (2015), os quais sugerem que as mulheres apresentam uma maior tendência para se fundirem com os seus pensamentos, enredando-se no seu conteúdo literal e tomando-os permanentes e reais. É possível concluir a partir destes dados que o sexo feminino percebe níveis mais reduzidos de bem-estar psicológico, quando comparadas com o sexo masculino.

No entanto, a comparação entre os dois grupos não revelou diferenças significativas, relativamente aos valores de satisfação profissional e na relação com os colegas de trabalho, e nos níveis de *stress* e exigência profissionais, nem nos restantes domínios da qualidade de vida.

Os dados das análises de correlação de *Pearson* demonstraram que a satisfação profissional se relacionou de forma positiva com a qualidade de vida psicológica, tanto no sexo masculino como no sexo feminino. Por outras palavras, os dados parecem mostrar que indivíduos com maior satisfação profissional tendem a experienciar maior bem-estar psicológico. Estes resultados vão ao encontro de estudos prévios que mostram que uma relação positiva e significativa entre estas variáveis (e.g., Abraham & D'Silva, 2013; Alghamdi, 2015; Cimete et al, 2003; Dolan & Gosselin, 2000; Kelleci et al., 2011; Rice et al. 1980; Yu et al, 2008;). Para além disso, os nossos resultados acrescentam à literatura existente, revelando uma associação negativa das variáveis satisfação profissional e satisfação nas relações com os colegas, com a fusão cognitiva. Estes resultados sugerem

que uma maior satisfação com o emprego e maior satisfação na percepção das relações com os colegas se relaciona com menor tendência a acreditar no conteúdo literal das cognições, particularmente no grupo masculino. Adicionalmente foi possível observar que esta estratégia de regulação emocional mal-adaptativa se associa a piores indicadores de qualidade de vida, i.e., a percepção de bem-estar é tanto menor, quanto maior a tendência para tratar as cognições como factuais. Estes resultados estão de acordo com aquilo que tem sido demonstrado na literatura (e.g., Fergus et al., 2012; Gillanders et al., 2014; Romero-Moreno, et al. 2014).

Nos resultados da análise de regressão múltipla, a satisfação profissional evidenciou-se como uma área de relevante contributo na qualidade de vida psicológica dos sujeitos, nos dois géneros. De salientar o facto de, na amostra masculina, este ter sido o único preditor do bem-estar psicológico, mas no caso das mulheres, a satisfação na relação com os colegas mostrou, igualmente, contribuir para a explicação da qualidade de vida psicológica. Estes resultados parecem traduzir que, no sexo feminino, o bem-estar psicológico depende não só da satisfação profissional, mas também do grau de satisfação com as relações com os colegas.

Por fim, os dados obtidos nas análises de mediação indicaram que a fusão cognitiva medeia parcialmente a relação entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica, quer na amostra masculina quer na amostra feminina, contribuindo para 43.1% e 41.3%, respetivamente, da variância na qualidade de vida. A partir destes dados será possível hipotetizar que a satisfação com o emprego conduz a maior qualidade de vida psicológica sendo essa relação influenciada parcialmente pelo grau em que os sujeitos se deixam “enredar” nos seus pensamentos. Ou seja, a forma como a satisfação profissional influencia o bem-estar psicológico depende, parcialmente, do grau em que os indivíduos estão cognitivamente fusionados. Assim, a forma como nos relacionamos com os eventos internos, parece ter um papel relevante na determinação do impacto da satisfação profissional no bem-estar psicológico dos indivíduos. Estes dados parecem sublinhar a importância da relação que mantemos com os nossos pensamentos, quando aceitamos o seu conteúdo como correspondendo à realidade, assim como o seu potencial impacto no bem-estar e na saúde psicológica do indivíduo.

A presente investigação está sujeita a algumas limitações, e portanto, algum cuidado deve ser tido em conta na leitura dos resultados. Nomeadamente, o facto de a investigação ter um *design* transversal não permite retirar relações de causalidade, levando à necessidade de um estudo longitudinal no futuro. Outra limitação relevante a apontar, sobretudo por se tratar de um estudo de qualidade de vida na população geral, diz respeito à diferença no tamanho da amostra feminina, em relação à masculina, e ainda, o facto da satisfação profissional não ter sido avaliada através de uma medida validada. Contudo, este estudo é inédito na análise do efeito mediador da fusão cognitiva, como forma de regulação emocional, na associação entre a satisfação profissional e a qualidade de vida psicológica num estudo de comparação por géneros. De acrescentar ainda o facto de

este estudo integrar sujeitos de vários níveis socioeconómicos, facilitando assim a generalização destes resultados para um leque abrangente de profissões e funções. Este estudo constitui um importante contributo para futuras investigações no âmbito da qualidade de vida e dos vários mecanismos de regulação emocional, nomeadamente a fusão cognitiva, assim como para o desenvolvimento de estratégias de promoção da qualidade de vida na comunidade, ao enfatizar a importância do papel da fusão enquanto estratégia de regulação emocional mal-adaptativa.

V - Conclusão

Os dados obtidos na presente investigação parecem sugerir que a fusão cognitiva tem um papel mediador importante na relação entre a satisfação profissional e qualidade de vida psicológica, exercendo um efeito parcial nesta relação, tanto no género masculino como no género feminino, sublinhando que a relação que mantemos com os nossos pensamentos assume um papel no impacto que a satisfação profissional tem no bem-estar psicológico.

A presente investigação é um contributo relevante para futuras pesquisas no campo da qualidade de vida e fusão cognitiva, bem como para o desenvolvimento de estratégias de promoção do bem-estar, ao sublinhar a relevância da fusão enquanto mecanismo de regulação emocional mal-adaptativo.

VI - Referências

- Abraham, A. K., D'Silva, F. (2013). Job Satisfaction, Burnout and Quality of Life of Nurses from Mangalore. *Journal of Health Management, 15* (1), 91–97. doi: 10.1177/0972063413486033.
- Alghamdi, F. S. (2015). Another Look at Job and Life Satisfaction among Employees: Evidence from a Developing Country. *American Journal of Industrial and Business Management, 5*, 11-19. <http://dx.doi.org/10.4236/ajibm.2015.51002>.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Blackledge, J. T. & Hayes, S. C. (2001). Emotion Regulation in Acceptance and Commitment Therapy. *JCLP / In Session: Psychotherapy in Practice, 57*, 243-255. doi: 10.1002/1097-4679(200102)57:2<243::AID-JCLP9>3.0.CO;2-X
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. C., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological flexibility and acceptance. *Behavior Therapy, 42*, 676-688. doi [10.1016/j.beth.2011.03.007](http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007)
- Cella, D. F. (1992). Quality of Life: the concept. *Journal of Palliative Care, 8*, 8-13.
- Cimete, G., Gencalp, N. S., & Keskin, G. (2003). Quality of Life and Job Satisfaction of Nurses. *Journal of Nursing Care Quality, 18* (2), 151-8. Abstract retirado de Abstracts PubMed database: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12680602>
- Cohen, J., Cohen, P., West, G., & Aiken, S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Erlbaum
- Dalkey, N. C., Rourke, D. L., Lewis, R., Snyder, D. (1972). *Studies in the Quality of Life*. Lexington Books, Lexington, MA.
- Dinis, A., Carvalho, S., Pinto Gouveia, J., & Estanqueiro, C. (2015). Shame Memories and Depression Symptoms: The Role of Cognitive Fusion and Experiential Avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 15* (1), 63-86.
- Dolan, S., & Gosselin, E. (2000). Job satisfaction and life satisfaction: Analysis of a reciprocal model with social demographic moderators. *Journal of Economic Literature Classification*. Retirado de: <http://www.econ.upf.edu/docs/papers/downloads/484.pdf>
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., Gillen, M. J., Hiraoka, R., Twohig, M. P., Abramowitz, J. S., & McGrath, P. B. (2012). Assessing psychological inflexibility: The psychometric properties of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth in two adult samples. *Psychological Assessment, 24*, 402-408. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025776>

- Ferrans, C. E., Zerwic, J. J., Wilbur, J. E., & Larson, J. L. (2005). Conceptual Model of Health-Related Quality of Life. *Journal of Nursing Scholarship*, 37 (4), 336-342. doi: 10.1111/j.1547-5069.2005.00058.x
- Field, A. (2004). *Discovering statistics using SPSS* (3th ed.). London: Sage Publications.
- Gerin, P., Dazord, A., Boissel, J. & Chiffiet, R. (1992). Quality of Life assessment in therapeutic trials: Rationale for and presentation of a more appropriate instrument. *Fundamental & Clinical Pharmacology*, 6, 263. doi: 10.1111/j.1472-8206.1992.tb00120.x
- Gillanders, D., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., Kerr, S., Tansey, L., Noel, P., Ferenbach, C., Masley, S., Roach, L., Lloyd, J., May, L., Clarke, S., & Remington, B., (2014). The development and initial validation of The Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45 (1), 83-101. doi: 10.1016/j.beth.2013.09.001
- Hayes, S. C. (Ed.). (1989). *Rule-governed behavior: Cognition, contingencies, and instructional control*. NY: Plenum.
- Hayes, C. S., & Srosahl, K., D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. NY: Springer Science Bussiness Media.
- Hayes, S. C., Srosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Srosahl, K., D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy (2nd ed.): The process and practice of mindful change*. NY: Guilford.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Srosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (6), 1152-1168. doi: 10.1037/0022-006X.64.6.1152
- Heller, D., Judge, T., & Watson, D. (2002). The Confounding Role of Personality and Trait Affectivity in the Relationship between Job and Life Satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 815-835. <http://dx.doi.org/10.1002/job.168>
- IBM Corp. (2013). IBM SPSS Statistics for Windows, Version 22.0. Armonk, NY: IBM Corp.
- Kelleci, M., Gölbaşı, Z., Doğan, S., Ata. E., & Koçak, E. (2011). The Relationship of Job Satisfaction and Burnout level with Quality of Life in Hospital Nurses. *Cumhuriyet Medical Journal*, 33 (2), 144-152
- Kline, R. (1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd Edition). New York: The Guilford Press.
- Mannell, R. C. (2006). Health, wellbeing and leisure. *World Congress of Leisure*, China Zheuang Hangzhou, 65-74.
- O'Boyle C. A. (1994). The schedule for the evaluation of individual quality of life (SEIQOL). *International Journal of Mental Health* 23, 3.

- Pinto-Gouveia, J., Dinis, A., Gregório & Pinto (2013). *Portuguese version of the Cognitive Fusion Questionnaire*. Manuscript in preparation.
- Rice, R., Near, J., & Hunt, R. (1980). The Job-Satisfaction/Life-Satisfaction Relationship: A Review of Empirical Research. *Basic and Applied Social Psychology*, 1 (1), 37-64. doi; 10.1207/s15324834basp0101_4
- Rode, J. C., & Near, J. P. (2005). Spill-over between work attitudes and overall life attitudes: Myth or reality? *Social Indicators Research*, 70, 79-109. doi: 10.1007/s11205-005-7525-9
- Romero-Moreno, R., Marquez-Gonzalez, M., Losada, A., Gillanders, D. & Fernandez-Fernandez, V. (2014). Cognitive Fusion in dementia caregiving: psychometric properties of the Spanish version of the “Cognitive Fusion Questionnaire”. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22 (1), 117-132
- Seild E., & Zannon C. (2004). Qualidade de vida e saúde: aspetos conceituais e metodológicos. *Cadernos de Saúde Pública*, 20, 580–588. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2004000200027>
- Simões, M. R. (1994). Investigações no âmbito da Aferição Nacional do teste das Matrizes Progressivas Coloridas de Raven (M.P.C.R.). *Dissertação de Doutoramento em Psicologia, especialização em Avaliação Psicológica*, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Retirado de: <http://hdl.handle.net/10316/946>
- Skevington, S. M., Lofly, M. & O’Connell, K. A. (2004). The World Health Organization’s WHOQOL-BREF quality of life assessment: Psychometric properties and results of the international field trial: A Report from the WHOQOL Group. *Quality of Life Research*, 13, 299–310. <http://dx.doi.org/10.1023/b:qure.0000018486.91360.00>
- Tabeleão V., Tomasi E., & Neves, S. (2011) Qualidade de vida e esgotamento profissional entre docentes da rede pública de Ensino Médio e Fundamental no Sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 27, 2401–2408. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2011001200011>
- The Global Development Research Center [GDRC]. *Notes on Quality of Life*. Retirado em Abril de 2015, de: <http://www.gdrc.org/uem/qol-define.htm>
- The Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD]. (2013). *Measuring well-being and progress*. Retirado em Junho de 2015, de: <http://www.oecd.org/std/Measuring%20Well-Being%20and%20Progress%20Brochure.pdf>
- Vaz Serra, A., Canavarro, M. C., Simões, M., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, J., Rijo, D., Carona, C., & Paredes, T. (2007). Estudos Psicométricos do Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL-Bref) para português de Portugal. *Psiquiatria Clínica*, 1, 41-49.
- Wallace, C., Pichler, F. & Hayes, B. (2007). First European Quality of Life Survey: Quality of work and life satisfaction. *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions*. Retirado de:

<http://www.lu.lv/materiali/biblioteka/es/pilnieteksti/nodarbinatiba/First%20European%20Quality%20of%20Life%20Survey%20-%20Quality%20of%20work%20and%20life%20satisfaction.pdf>

- Wangenheim, F. W., Evanschitzky, H., & Wunderlich, M. (2007). Does the employee–customer satisfaction link hold for all employee groups? *Journal of Business Research*, *14* (3), 304-48. doi: 10.1016/j.jbusres.2007.02.019
- WHOQOL Group (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health*, *23* (3), 24–56.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organization Quality of life Assessment (WHOQOL): Position paper from the World Health Organization. *Social Science and Medicine*, *41* (10), 1403–1409. doi: [10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- Yu, Y. J., Hung, S. W., Wu, Y. K., Tsai, L. C., Wang, H. M., & Lin, C. J. (2008). Job satisfaction and quality of life among hospital nurses in the Yunlin-Chiayi area. *The Journal of Nursing*, *55* (2), 29-38. Abstract retirado de Abstracts PubMed database: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18393207>
- Zhao, X. R., Qu, H., & Ghiselli, R. (2011). Examining the relationship of work–family conflict to job and life satisfaction: A case of hotel sales managers. *International Journal of Hospitality Management*, *30* (1), 46-54. doi: 10.1016/j.ijhm.2010.04.010