



UC/FPCE_2015

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**O papel moderador da personalidade na relação entre
regulação emocional e bem-estar: Um estudo
comparativo**

Ana Carolina Correia Miranda Ramos (e-mail:
carolinacmramos@gmail.com)

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

O papel moderador da personalidade na relação entre regulação emocional e bem-estar: um estudo comparativo

As emoções têm-se revelado um importante objecto de estudo, sobretudo em contexto organizacional. As emoções interferem na forma como percebemos e interpretamos o mundo à nossa volta, o que influencia marcadamente o nosso comportamento, nas mais variadas situações e contextos. Com o intuito de melhor nos adaptarmos às situações, aprendemos a recorrer a diferentes formas de gerir o que sentimos, como sentimos e de que forma expressamos tais emoções. Assim, a capacidade de regular as nossas próprias emoções, de maneira a que nos permita uma flexibilidade de adaptação e ajustamento às diferentes exigências emocionais do ambiente/situação em que nos encontramos, torna-se essencial para uma adaptação coerente e saudável a esse contexto/situação ou mesmo pessoas com as quais interagimos.

A presente investigação tem como principal objectivo compreender em que medida as diferentes estratégias de regulação emocional podem estar associadas ao bem-estar, tendo em atenção o papel moderador que os traços de personalidade, mais precisamente a *extroversão* e o *neuroticismo* podem ter nesta relação, tendo por base uma amostra de trabalhadores (portugueses e brasileiros). Um segundo objectivo desta investigação é realizar um estudo comparativo entre as duas amostras, a fim de averiguar em que medida a influência cultural a que estes trabalhadores estão sujeitos, interfere com os resultados, originando diferenças significativas entre eles.

Para respondermos aos objectivos referidos, recorreremos ao método do inquérito através de um questionário que engloba um conjunto de escalas. Assim, para avaliar o perfil de regulação emocional, usámos a escala *Emotion Regulation Profile – Revised* (ERP-R) de Nelis, Quoidbach, Hansenne e Mikolajczak (2011), adaptada numa versão reduzida de Gondim et al. (in press). Para medir o bem-estar dos trabalhadores, recorreu-se à *Escala de Bem-Estar Sub-jectivo* (EBES), desenvolvida por Albuquerque e Tróccoli (2004). E por fim, usámos o *Big Five Inventory* (BFI), inicialmente desenvolvido por John, Donahue e Kentle (1991), que avalia traços de personalidade (especificamente o *neuroticismo* e a *extroversão*).

Estes instrumentos foram traduzidos, adaptados, validados e aplicados, em 2014, a uma amostra de 310 trabalhadores portugueses e 289 brasileiros, por membros da equipa de investigação, da qual fazemos parte, e que alia a Universidade de Coimbra (FPCE – coordenada pela Professora Doutora Carla Carvalho) e a Universidade de São Salvador da Bahia (coordenada pela Professora Doutora Sónia Gondim), no Brasil. Dando seguimento às investigações já realizadas por colegas (e.g., Mendes, 2014; Rodrigues, 2014) sobre o tema, e centrando-no essencialmente no que distingue e se assemelha entre as duas amostras relativamente às relações estudadas, verificamos que: na amostra brasileira o *neuroticismo* (dimensão da Personalidade) tem influência na relação entre a regulação emocional e o bem-estar, comportando-se como moderador desta relação, sobretudo entre as estratégias de *up-regulation* e o afecto negativo (dimensão do bem-estar);

na amostra portuguesa, embora os resultados tenham sido semelhantes, verificou-se que o neuroticismo (dimensão da personalidade) comportava-se como um moderador da relação entre afecto negativo (dimensão do bem-estar) e as estratégias de regulação emocional de *down-regulation*. Estes resultados serão discutidos, bem como as suas implicações e contributos para o estudo do campo da regulação emocional e do bem-estar.

Palavras-chave: Emoções, Regulação Emocional, Bem-Estar, Personalidade

The moderating role of personality on the relationship between emotion regulation and well-being: A comparative study

Emotions have proven to be an important subject of study, especially in organizations. Emotions influence the way we perceive and interpret the world around us, which markedly influences our behavior in different situations and contexts. In order to better adapt to situations, we learn to use different ways to manage what we feel, how we feel and how we express such emotions. Thus, the ability to regulate our own emotions, so that allows us the flexibility to adapt and adjust to different emotional demands of the environment / situation we are in, it is essential for a coherent and healthy adaptation to this context / situation or even people with whom we interact. This research aims to understand the extent to which different emotional regulation strategies may be associated with well-being, taking into account the moderating role that personality traits, the more precisely extraversion and neuroticism may have in this regard, and based on a sample of workers (Portuguese and Brazilian). A second objective of this research is to conduct a comparative study between the two samples in order to ascertain to what extent the cultural influence that these workers are subject interferes with the results, resulting in significant differences between them.

To respond to these objectives, recourse to the survey method through a questionnaire that includes a set of scales. Thus, to assess the regulation of emotional profile, we used the Emotion Regulation Scale Profile - Revised (ERP-R) Nelis, Quoidbach, Hansenne and Mikolajczak (2011), adapted at a reduced version Gondim et al. (in press). To measure the well-being of workers, appealed to the Wellness Scale Subjective (EBE), developed by Albuquerque and Tróccoli (2004). Finally, we used the Big Five Inventory (BFI), originally developed by John, Donahue and Kentle (1991), which evaluates personality traits (specifically neuroticism and extraversion).

These instruments have been translated, adapted, validated and applied in 2014 to a sample of 310 Portuguese workers and 289 Brazilians, by members of the research team, to which we belong, and which combines the University of Coimbra (FPCE - coordinated by Professor Dr. Carla Carvalho) and the University of Sao Salvador da Bahia (coordinated by Professor Sonia Gondim), in Brazil. Following the investigations already carried out by colleagues (eg, Mendes, 2014; Roberts, 2014) on the subject, and focusing on essentially what distinguishes and is similar between the two samples regarding the relationships studied, we found that: the Brazilian sample the neuroticism (size of Personality) influences the relationship between regulation and emotional well-being, behaving as a moderator of this relationship, particularly among the up-regulation strategies and negative affect (dimension of well-being); the Portuguese sample, although the results were similar, it was found that neuroticism (personality dimension) behaved as a ratio of moderator between negative affect (dimension of well-being) and emotional regulation strategies of down-regulation .

These results will be discussed as well as its implications and contributions to the field of study of emotional regulation and well-being.

Key-words: emotions, emotional regulation, well-being, personality

Agradecimentos

À Professora Carla pela disponibilidade e preocupação.

À minha Mãe e ao meu Padrasto por serem um porto seguro, por me fazerem acreditar nas minhas capacidades e por todos os ensinamentos de vida.

À Andreia, ao Neco, à Joana, à Catarina, à Vilhena, à Patrícia e à Barbara pelas conversas, por serem uma grande parte da minha vida e por estarem sempre quando achei que não seria capaz.

Ao Professor Arménio Rêgo pela amabilidade e continua disponibilidade.

Índice

Introdução	1
I - Enquadramento Conceptual	3
1. Emoções e Regulação Emocional	3
1.1 Regulação Emocional nas Organizações	6
2. Bem-estar	7
3. Personalidade	9
II- Objectivos do Estudo e Hipóteses	12
III- Metodologia	13
1. Participantes	13
2. Instrumentos	14
2.1. Questionário sociodemográfico	14
2.2 ERP-R (Emotional Regulation Profile- Revised)	14
2.3 EBES (Escala d Bem-Estar Subjectivo)	15
2.4 BFI (Big Five Inventory)	16
IV- Análise das qualidades psicométricas das escalas	16
1. Estratégia analítica	16
1.1 Análise Factorial Exploratória ao ERP-R	17
1.2 Análise Factorial Exploratória à EBES	18
1.3 Análise Factorial Exploratória ao BFI	20
V- Resultados	22
1. Correlações	22
2. Análise da Moderação	23
VI- Discussão	23
1. Considerações relativas às qualidades psicométricas dos instrumentos	23
2. Considerações relativas as estratégias de regulação emocional na associação com o bem-estar	24
3. Considerações relativas à personalidade na sua associação com o bem-estar	24
4. O papel moderador da personalidade	25
5. Análise comparativa entre os resultados obtidos na amostra portuguesa e brasileira	26
VII- Limitações e Direcções Futuras	29
VIII- Conclusões e Implicações	30
IV- Referências Bibliográficas	31

Índice de figuras

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

Índice de quadros

Quadro 1: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua Promax de uma Solução com Dois Factores para o ERP-P

Quadro2: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua Oblimin de uma Solução com Tres Factores para a EBES

Quadro 3: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Ortogonal Varimax de uma Soluçãp com Dois Factores para o BFI

Quadro 4: Médias, Desvios- Padrão e Correlações de Pearson das Variaveis em Estudo

Quadro 5: Médias das variáveis em estudo relativas à amostra portuguesa e brasileira

Quadro 6: Corelações das variáveis em estudo relativas à amostra portuguesa e brasileira

Introdução

Durante muito tempo os estudos organizacionais não consideravam o papel das emoções em contexto organizacional (Barsade, & Gibson, 2007). O equilíbrio entre a cognição e a emoção torna-se um aliado importante para o sucesso do ambiente organizacional (Leitão Fortunato & Freitas, 2006). Neste sentido é importante perceber que o indivíduo não é apenas dotado de racionalidade, mas também que tipo de influência as emoções aportam para o contexto de trabalho e em que sentido se pode construir uma relação harmoniosa entre as mesmas e as organizações

Considerando que a vida profissional ocupa uma grande parcela da vida dos indivíduos, torna-se essencial a preocupação com o seu bem-estar, sobretudo em contexto organizacional (Dessen & Paz, 2010), o que torna central a investigação da temática do bem-estar no trabalho, sobretudo por ser área cujos estudos revelam resultados por vezes inconclusivos (Siqueira & Padovam, 2008).

Com efeito, o avanço na investigação relacionada com os factores que influenciam o bem-estar poderá constituir uma mais-valia na criação de soluções para a melhoria do ambiente organizacional, bem como permitir uma gestão mais eficaz do bem-estar dos indivíduos neste contexto (Warr, 2007).

A este propósito Siqueira e Padovam (2008) defendem que o bem-estar no trabalho é baseado em vínculos afectivos positivos com o trabalho (satisfação e envolvimento) e com a organização (comprometimento organizacional afectivo).

Uma outra variável que tem vindo a ser associada ao bem-estar é a emoção e a regulação emocional. Tal como alguns autores defendem (e.g Leitão, Fortunado, & Freitas, 2006) ao ajustarmos as nossas emoções de forma adaptativa aos eventos e situações, podemos experienciar mais emoções positivas e menos emoções negativas, contribuindo assim, para o funcionamento emocional e interpessoal que permite uma potenciação do bem-estar.

O estudo das emoções e da sua adequação às situações e pessoas tem conduzido à crença de que os indivíduos podem exercer algum tipo de controlo consciente sobre as emoções (regulação emocional), através do recurso a um conjunto de estratégias que são susceptíveis de influenciar quais as emoções que devem ter, quando as devem expressar e como o devem fazer (Gross, 1998). Ainda segundo este autor, os processos de regulação emocional podem ser automáticos ou controlados e exercem uma forte influência sobre o comportamento das pessoas, sobretudo no trabalho, pelo que, incluir esta temática nos estudos relacionados com as organizações torna-se fundamental. Já em 1959, Goffman referia que a investigação sobre os processos de regulação emocional em contexto de trabalho ajuda-nos a compreender melhor quais as estratégias que podem ser usadas para controlar a expressão emocional, de forma a que os indivíduos consigam adequar as mesmas às exigências do ambiente organizacional.

Segundo Gross, Richards & John (2006), a regulação emocional

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

Carolina Ramos (e-mail: carolinacramos@gmail.com) 2015

emoções envolve dois tipos de estratégias: as estratégias designadas por *up-regulation* para emoções positivas e as estratégias designadas por *down-regulation* de emoções negativas.

As investigações relacionadas com o bem-estar tendem a associar esta variável a outras como: a personalidade, principalmente os traços de *extroversão e neuroticismo* (Diener, & Lucas, 1999). Com efeito, Costa e McCrae (1980) corroboram a hipótese de que a *extroversão* é um bom preditor do afecto positivo e o *neuroticismo* é um bom preditor do afecto negativo. Numa investigação levada a cabo por Diener e Lucas (1998) os resultados obtidos levaram os autores a concluir que as pontuações obtidas na avaliação destes dois traços de personalidade eram capazes de predizer o nível de satisfação com a vida (uma das dimensões do bem-estar).

Impulsionados pela pertinência do estudo destas variáveis e pela importância de aprofundarmos a compreensão do comportamento humano nas organizações, especialmente no que toca as emoções, personalidade e bem-estar realizámos o presente estudo com o objectivo de avaliar o papel moderador da personalidade, nomeadamente dos traços *extroversão e neuroticismo*, na predição da relação entre regulação emocional e bem-estar numa amostra de trabalhadores portugueses e brasileiros. Em segundo lugar, procurámos comparar as duas amostras (portuguesa e brasileira) relativamente as variáveis e relações entre estas referidas, com o objectivo de perceber se a diferença cultural influenciava os resultados obtidos. Na nossa óptica, este estudo constitui uma mais-valia para a compreensão do comportamento humano nas organizações e poderá constituir-se como ponto de partida para estudos posteriores relacionados com a temática das diferenças culturais e da sua influência em variáveis consideradas de carácter individual como sendo a personalidade, a regulação emocional e o bem-estar.

A presente dissertação está estruturada em duas grandes partes: uma destinada ao enquadramento do estudo, onde se apresentamos resultados da nossa revisão da literatura sobre os três grandes temas investigados: a regulação emocional, o bem-estar e a personalidade; e outra parte onde é apresentado a componente empírica do estudo. Esta última inclui os objectivos e as hipóteses, o procedimento, a amostra, as análises estatísticas efectuadas e a interpretação dos resultados obtidos, bem como a discussão dos mesmos, conclusões e limitações do estudo e direcções futuras que entendemos serem pertinentes incluir em investigações posteriores. O trabalho, culmina com uma sumula de conclusões e a apresentação de algumas limitações do estudo. Apresentamos de seguida algumas sugestões de futuras investigações neste domínio. Por fim apresentamos a bibliografia utilizada na elaboração da investigação e os anexos.

I- Enquadramento conceptual

1. Emoções e regulação emocional

Frijda (1988) definiu emoções como “processos de estabelecimento, manutenção ou desregulação das relações entre as pessoas e o ambiente interno ou externo, quando estas relações são significativas para o indivíduo”.

O processo que gera a emoção inicia-se quando um evento externo ou interno indicia ao indivíduo que algo importante para si pode estar comprometido (Gross, Richards, & John, 2006). As emoções surgem quando o indivíduo percebe e avalia uma determinada situação como relevante em relação a um determinado objectivo (Lazarus, 1991). Estes sinais são avaliados em aspectos específicos e estas interpretações emocionais desencadeiam um conjunto coordenado de respostas que implicam sistemas fisiológicos centrais e periféricos, empíricos e comportamentais. Quando estas respostas emocionais surgem, são moldadas de diferentes formas sendo visíveis nas diferentes respostas dos indivíduos (Gross, Richards & John, 2006).

Segundo Gross (2008), as emoções podem, por um lado, ser uma componente de bastante utilidade pois canalizam a atenção dos indivíduos para elementos-chave do ambiente onde estão inseridos, optimizam a percepção sensorial, guiam respostas comportamentais, são facilitadoras das interacções sociais e potenciam a memória episódica. Contudo, quando surgem com intensidade, duração mesmo ou tipo não adequado para determinada situação, podem constituir um problema. A avaliação feita de cada situação tem por base objectivos permanentes ou transitórios, podendo ser feita de forma consciente ou inconsciente. Contudo, independentemente da forma como avaliamos a situação é o significado que lhe atribuímos que vai determinar a intensidade da emoção que a situação nos desperta. Deste modo se o significado que é atribuído a uma determinada situação se alterar, a emoção que esta desperta em nós também poderá ser diferente. A vertente subjectiva das emoções leva muitas vezes à confusão deste termo com o conceito dos sentimentos. As emoções para além de nos fazerem sentir algo, impulsionam-nos a agir (Frijda, 1986).

A acção dos indivíduos sobre as suas emoções conduz a determinados resultados (desejados ou indesejados), podendo esta acção ser positiva ou negativa. A regulação emocional tem sido objecto de estudos nos últimos anos, tendo-se concluído que, os indivíduos diferem na capacidade de regular as emoções (Mayer & Salovey, 1997): Esta capacidade envolve moldar a experiência emocional para atingir determinados estados afectivos e resultados adaptativos desejados (Lopes, Salovey, Coté, & Beers, 2005).

Segundo Thompson (1991, 1994), as variações individuais no que toca à intensidade, persistência, modulação, aparecimento e crescimento ao longo do tempo, alcance, instabilidade e recuperação de respostas emocionais, são parte de uma “dinâmica emocional” que é bastante influenciada pelos processos de regulação emocional.

Para Gross (1998), a investigação relativa à regulação emocional tem conduzido à crescente crença de que os indivíduos exercem *controle* sobre as emoções, através de um conjunto de estratégias que influenciam *quais* as emoções que têm e *quando* as têm. A regulação emocional é um processo que vem permitir aos indivíduos influenciar a *maneira como experienciam* e expressão das suas emoções. Gross (1998) define regulação emocional como um “ processo pelo qual os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e de que forma as experienciam e as expressam.”

A capacidade de regular as nossas próprias emoções de modo a permitir um ajustamento flexível e adaptado às exigências do ambiente, é um factor muito importante para o nosso bem-estar e para a nossa saúde mental (Clen, Mennin, & Fresco, 2003).

Para Gross (1998), os processos de regulação emocional podem ser automáticos ou controlados, conscientes ou inconscientes e podem ter efeito em um ou mais pontos no processo que gera a emoção.

De acordo com Thompson (1994), a investigação neste campo tem demonstrado que as emoções discretas são biologicamente adaptativas, o que leva a uma consciencialização de que as respostas emocionais têm de ser flexíveis e não estereotipadas, adequadas ao contexto e no sentido de melhoria da performance individual. Neste sentido, os indivíduos devem adaptar a sua resposta emocional, no sentido de se coadunar com as condições do meio. É neste contexto que se inserem os processos de regulação emocional.

A regulação emocional envolve mudanças na “dinâmica emocional” (Thompson, 1990), ou na latência, magnitude, duração, mudança da resposta, no comportamento, experiência ou em domínios psicológicos (Gross, 1998).

As investigações neste domínio têm concluído que é evidente que, regra geral, e tendo em conta a sua função adaptativa, a regulação emocional envolve uma tentativa para aumentar/incrementar as emoções positivas e um decréscimo/supressão das emoções negativas (Parrott, 1995).

A disfuncionalidade das emoções acontece quando as mesmas são do tipo errado, ocorrem no tempo/momento errado ou com um nível de intensidade inapropriado. É sobretudo, nestes casos que é mais visível e notória a necessidade de exercermos algum tipo de regulação emocional (Gross & Thompson, 2007). Neste contexto, Gross (2007), refere que existem basicamente duas situações, mais frequentes, onde os indivíduos recorrem à regulação emocional: i) quando as suas emoções os impedem de atingir determinados objectivos, e ii) quando as emoções não se coadunam com as regras emocionais desejadas/exibidas pelo grupo, organização ou sociedade (Gross, 2007).

Já em 1959, Goffman referia que, ao regular o crescimento e as cognições que definem as emoções, os indivíduos podem controlar a sua expressão emocional para se adequar às exigências do ambiente externo.

Para Gross (2001), a regulação emocional inclui um largo espectro de processos psicológicos, comportamentais e cognitivos de origem automática

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

e controlada. Neste sentido, Gross, Richards e John (2006), defendem que a regulação de emoções envolve maioritariamente o *down-regulation* de emoções negativas, processo este que consiste na diminuição ou até mesmo supressão das emoções negativas. Contudo, as emoções positivas, em certos contextos, também necessitam de ser reguladas.

Nelis et al. (2001) referem que, relativamente às emoções positivas elas podem ser *down-regulated* (diminuídas), mantidas ou *up-regulated* (enfatuadas/exacerbadas)

Os referidos autores propõe, assim, que atendendo aos efeitos desejados das emoções, em sentido lato, se tenha como objectivo o desenvolvimento de uma regulação emocional que leve à diminuição das emoções negativas e ao aumento das emoções positivas, a que corresponde, basicamente, ao uso de estratégias *down regulation* e *up regulation*, respectivamente.

Deste modo, os autores propuseram um modelo de categorização e agrupamento das principais estratégias de regulação emocional, que engloba um conjunto de estratégias para regular as emoções positivas e negativas, que se subdividem em estratégias *funcionais* e *disfuncionais*, num total de 16 estratégias. Na categoria de *up-regulation* de emoções positivas encontram-se quatro estratégias consideradas adaptativas:

- *Manifestação do comportamento*: expressar a emoção positiva através de comportamentos não-verbais, como expressões faciais. - *Saborear o momento presente*: cujo foco é nas experiências positivas do presente, através de um direccionamento propositado da atenção para essas experiências.

- *Capitalização*: refere-se à partilha com terceiros de eventos positivos na vida do individuo, permitido ao individuo reviver e prolongar a experiência positiva. (e.g., festejar com os amigos uma mudança de emprego).

- *Viagem mental positiva*: relembrar experiências positivas ou antecipá-las como forma de projecção para o futuro, prolongando o efeito da emoção positiva.

Relativamente às estratégias de *up-regulation* consideradas desadaptativas, Nelis et al. (2011) apresentam também quatro estratégias:

- *Inibição da expressão da emoção*: supressão consciente da expressão de emoções positivas (e.g., conter a alegria em público), por sentimentos como a vergonha e a modéstia (Gross, & Jonh, 2003),

- *Desatenção*: ocorre quando o indivíduo, apesar de estar a experienciar uma emoção positiva, não consegue deixar de estar focado em preocupações com aspectos não relacionados com a situação que gera esta emoção positiva.

- *Identificação de falhas*: propensão para apenas se focar nos aspectos mais negativos de acontecimentos que em si são positivos.

- *Viagem mental negativa*: reflexão negativa sobre determinada situação positiva, acerca da qual o individuo atribui causas externas para o sucesso da mesma (e.g., julgar que teve boa nota num exame por ele ser demasiado fácil) ou por acreditar que a mesma situação não se voltara a repetir (e.g., atingir determinado objectivo e pensar que nunca mais vai conseguir atingir outro objectivo).

Relativamente às estratégias de *down-regulation* de emoções negativas consideradas funcionais, Nelis et al. (2011), apresentam quatro hipóteses:

- *Modificação da situação*: alterar uma situação com o objectivo de modificar a impacto emocional inerente à mesma (e.g., estar triste por ter tido uma má nota, vai estabelecer um plano de estudo para recuperar na próxima frequência) [Gross,1998]. Esta estratégia funciona de uma forma directa que envolve a cumprimento de acções que vão influenciar a situação ou de forma indirecta que implica a participação de um terceiro elemento.

- *Reorientação da Atenção*: redirecção do foco de atenção, que pode ser feita de duas formas internamente- pensar em algo positivo - ou externamente- fazer uma actividade que seja agradável como passear (Mikolajczak, 2009, cit in Nelis, et al., 2011).

- *Reavaliação Positiva*: redefinir o modo como se pensa determinada situação de modo a alterar o significado emocional que lhe está inerente, ver o lado positivo da situação (Gross, & John, 2003; Nelis et al., 2011).

- *Expressão da emoção*: Partilha das emoções com terceiros, em que o individuo dá a conhecer aos outros o acontecimento que está por detrás do desencadear daquela emoção e os pensamentos e sentimentos que lhe estão associados (Rimé, 2007). Esta estratégia ajuda a fortalecer as relações sociais e permite partilhar o acontecimento como forma de ultrapassar o mesmo. Segundo os referidos autores (Nelis et al., 2011), as estratégias disfuncionais de *down regulation* de emoções negativas, são as seguintes:

- *Desamparo Aprendido*: Parte da incapacidade sentida por parte do individuo para alterar uma situação negativa em que esta envolvido (e.g., ser mal sucedido num projecto e acreditar que isso aconteceu porque é um incompetente e não fazer nada para contornar isso porque acredita que esta característica não se vai alterar).

- *Ruminação*: Foco excessivo em sentimentos e pensamentos com cariz negativo, aumentando a duração e intensidade de emoções negativas.

- *Recurso a substâncias*: O indivíduo recorre a substâncias como o álcool, ansiolíticos e comida para evitar pensamentos negativos, por um período de tempo curto. Trata-se de uma estratégia de evitamento que se traduz numa gratificação imediata (Livingstone, & Srivastava, 2012).

- *Acting out*: esta estratégia caracteriza-se por uma reacção comportamental associada a uma determinada emoção negativa (e.g., agredir alguém quando se está irritado com essa pessoa). Esta estratégia está associada a um aumento de activação fisiológica associada à emoção sentida..

De acordo com Nelis et al. (2011), é possível traçar o perfil de regulação emocional de cada indivíduo, identificando quais são as estratégias que um dado indivíduo usa mais frequentemente para gerir as suas emoções em diferentes situações. Tal pressuposto levou os autores a construir uma escala específica para esse efeito: a *Emotion Regulation Profile-Revised*.

1.1 Regulação emocional nas organizações

As organizações sempre foram caracterizadas por um ambiente racional, onde as emoções não eram consideradas desejáveis nem explicativas de

fenómenos no local de trabalho (Grandey, 2000).

Esta visão tem vindo a perder força, sobretudo com estudos mais recentes que defendem a visão de que as emoções podem ter um papel relevante na explicação de determinados resultados, quer a nível individual, quer organizacional (Grandey, 2000). Ao regular o crescimento e as cognições que definem as emoções, os indivíduos podem controlar a sua expressão emocional para se adequar às exigências do ambiente externo (Goffman, 1959).

No contexto das emoções, emergiu um outro termo, fruto de uma linha de investigação seguida por alguns autores (e.g., Hoschild) e que não é incongruente com a investigação centrada na regulação emocional, mas antes complementar. Referimo-nos ao termo *emotion labor*, o qual foi criado no sentido de se referir a modificação da expressão emocional em contexto de trabalho que envolve a supressão, melhoria ou o fingimento das mesmas. Por outras palavras, é esperado que os indivíduos moldem as suas emoções e respectiva expressão emocional às situações que requerem “trabalho emocional”, de acordo com as *display rules*, isto é as normas organizacionais formais ou informalmente definidas para regular as emoções que os trabalhadores devem ter, quando as devem exibir, suprimir ou mesmo falsear, por forma a irem ao encontro dos resultados esperados pela organização (e.g., sorrir mesmo quando um cliente insatisfeito reclama de forma inadequada). Estes comportamentos são impressos no sentido de concordâncias com o comportamento que a organização espera dos indivíduos (Grandey, 2000).

Neste sentido, Moris e Fieldem (1996) definiram *emotional labor* como “o esforço, planeamento e o controlo necessários para expressar as emoções desejáveis a nível da organização durante as transacções interpessoais

2. Bem-estar

A investigação relativa ao bem-estar tem o seu início na Antiguidade Clássica, atendendo à procura aristotélica pela fórmula da felicidade como bem supremo para o Homem. Tendo em conta a pertinência do tema, quer nos mais variados contextos da vida em geral, quer em particular no contexto organizacional, ao longo dos anos, houve um interesse exponencial na investigação daquilo que era considerado o *funcionamento e experiência psicológicos óptimos* (Ryan, & Deci, 2001), fomentado por vários autores como Bradburn (1969), Andrews (1974), Diener (1984), Ryff (1989) que se focaram no estudo das perturbações e sofrimento humano.

Com o desenvolvimento dos estudos neste âmbito, surge também a evolução das medidas de avaliação dos níveis de bem-estar. Falamos a este respeito, das medidas objectivas e perceptivas. As primeiras consistem na medição directa do bem-estar mediante indicadores societais, as segundas apoiam-se nos relatos de cada indivíduo sobre as suas próprias percepções e emoções. Estas últimas, de que nos ocuparemos neste estudo, focam-se em duas tendências filosóficas predominantes: o *Hedonismo* e o *Eudaimonismo* (Ryan & Deci, 2001).

Para Diener (1984), seguindo uma perspectiva hedónica, o bem-estar subjetivo assenta em duas componentes: a componente afectiva, da experiência da afectividade positiva, por contraposição à afectividade negativa – e a componente cognitiva, da avaliação global da própria vida. A dimensão afectiva reflecte a avaliação permanente de situações e circunstâncias da vida (Diener et al., 2003), englobando o *afecto positivo* – emoções positivas experimentadas em determinado momento (e.g., a alegria, o interesse, o orgulho) – e o *afecto negativo* – emoções negativas experimentadas num dado momento (e.g., a tristeza, a vergonha, a culpa) [Diener, 2000; Schimmack, 2008]. Já o *juízo cognitivo* consiste no balanço de satisfação/insatisfação em cada domínio (Diener, 1984; Diener et al., 2003), ou seja, avalia a proximidade ao alcance das aspirações do indivíduo (Campbell et al., 1976). Realce-se, porém, que há autores como Veenhoven (1996) que consideram que, como a satisfação pessoal diz respeito ao contentamento e ao prazer, implica igualmente um processo afectivo e não apenas cognitivo. Esta vertente vem estudar, então, a auto-realização humana na procura da experiência de prazer e o evitamento de sofrimento (Albuquerque, & Lima, 2007; Ryan, & Deci, 2001).

Diversamente, o bem-estar defendido por Ryff e Keyes (1995) na perspectiva eudaimónica, alude à promoção das virtudes pessoais, a contribuição para um bem maior (McMahan, & Estes, 2011), assim como a “realização do verdadeiro potencial do ser humano” (Ryff, 1995, p. 100, trad.). É nesta linha filosófica que se encontra o *bem-estar psicológico*, que, segundo Siqueira e Padovam (2008), veio desenvolver críticas à formulação do *bem-estar subjectivo*, menosprezando as causas e as consequências do funcionamento positivo e enfatizando, por outro lado, a infelicidade e o sofrimento. Assim, o *bem-estar psicológico* tem por base a realização da potencialidade humana.

Embora distintas, as duas concepções complementam-se e são igualmente importantes para o estudo do fenómeno do bem-estar. Embora a experiência da afectividade positiva constitua a principal motivação do indivíduo na visão hedónica (Ryan, & Deci, 2001), a percepção do propósito de vida do indivíduo é um aspecto fundamental. A perspectiva de Diener centra-se, assim, na experiência e na procura de afectividade complementada por uma componente, também ela relevante, associada à satisfação pessoal. É nesta perspectiva que o nosso estudo se centrará.

Neste sentido, para Diener, Suh e Oishi (1997), o campo de estudo do bem-estar subjectivo procura compreender as *avaliações* sobre a satisfação e a felicidade dos indivíduos. Para estes autores, aquela *avaliação* deve ser de ordem cognitiva, especificando um juízo avaliativo sobre as informações acerca da satisfação em relação à globalidade, mas também, a aspectos específicos da vida, tal como o casamento. Para outros autores (e.g., Giacomoni, 2004; Siqueira, & Padovam, 2008), esse juízo deve ainda incluir uma análise pessoal sobre a experiência de emoções positivas e negativas. Ora, a razão de ser deste elemento *subjectivo* tem que ver com o facto de os investigadores entenderem que os indicadores sociais não espelham em

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

absoluto a complexidade intrínseca do significado da qualidade de vida (Albuquerque, & Lima, 2007; Diener, & Suh, 1998). De facto, é através da *experiência subjectiva* dos sujeitos baseada nas suas expectativas, emoções e experiências, que surgem as suas respostas (Diener et al., 1999).

Para Siqueira e Padovam (2008), o *bem-estar subjectivo* postula, então, um verdadeiro papel como indicador da qualidade de vida de um indivíduo, uma vez que exige uma avaliação mental e cognitiva do indivíduo com base nas suas percepções e pensamentos. É, desta forma, possível aferir por um nível elevado de satisfação com a vida, quando o indivíduo apresenta um *score* elevado de experiências emocionais positivas. É, pois, necessário que o equilíbrio entre as duas experiências de afectividade se exprima numa relação positiva de maior número de vivências emocionais positivas e menos negativas (Galinha, & Ribeiro, 2005; Siqueira, & Padovam, 2008). Sublinhe-se, contudo, que tal como referem Diener, Suh, Lucas e Smith (1999), a investigação no campo do bem-estar subjectivo está ainda em desenvolvimento, pelo que os níveis do mesmo se tornarão ambíguos quando tomamos em linha de conta as perspectivas internas de cada indivíduo que não poderão ser avaliadas por indicadores externos, sob pena de o nosso estudo se focar em estados momentâneos de felicidade.

3. Personalidade

A temática da personalidade tornou-se parte do campo de estudo da Psicologia com a publicação do livro de Allport (1937) “*Personality: a psychological interpretation*”, onde o autor definiu personalidade como “uma organização dinâmica de sistemas psicofísicos dentro do indivíduo que determinam os seus próprios ajustamentos ao ambiente que os rodeia”. Esta definição enfatiza aspectos como a organização da personalidade, como se esta fosse um sistema em que existe uma integração entre o físico e o mental, em que a pessoa realiza um esforço activo no sentido de crescer e se adaptar ao meio envolvente.

Com o desenvolvimento da investigação sobre a personalidade alargasse o estudo desta para o campo dos traços de personalidade, que segundo o autor, são elementos que variam entre indivíduos. e que vão dar forma à personalidade individual. Allport (1961) considerou os traços como uma unidade fundamental da personalidade e definiu-os como um “ sistema neuropsíquico (específico de cada indivíduo) generalizado e focalizado, com a capacidade de processar muitos estímulos funcionalmente equivalentes e de iniciar e guiar formas consistentes de comportamento adaptativo e expressivo”. (Allport, 1961, p.295)

Cattell também se tornou num autor importante na abordagem à personalidade e definiu-a como “ aquilo que permite uma previsão do que uma pessoa fará numa determinada situação” (Cattell, 1950,p.210,trad). A estes traços Cattell atribuiu-lhes a designação de *unidade conceptual da personalidade*, defendendo que “ o ideal de uma ciência que descreve a personalidade seria construir os traços sobre o alicerce de testes com medidas objectivas, como tem sido feito, em larga escala, com medidas das

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

capacidades”.

Segundo Ryckman (2008), os traços não são visíveis, sendo que inferimos a sua existência através da observação da consistência do comportamento de um indivíduo. O traço manifesta-se através de uma variedade de respostas, sendo estas respostas equivalentes pois têm a mesma função, ou seja, a expressão de um determinado traço.

Pervin, Cervone e John (2005,p6,trad) definem personalidade como “as características das pessoas que são responsáveis por um padrão consistente de sentimentos, pensamentos e de comportamentos”. Os autores defendem que o traço representa um padrão consiste na forma dos indivíduos se comportarem , sentem e pensam, sendo que podemos então falar num elemento da personalidade que leva um mesmo indivíduo a agir de forma semelhante em diferentes contextos sociais, constituindo-se como uma forma de medir as diferenças individuais em termos de personalidade.

Não obstante ao longo do tempo terem emergido inúmeras definições de traços nem sempre concordantes, a verdade é que estas partilham determinados aspectos, tais como serem estáveis ao longo do tempo, em um determinado indivíduo; variarem de intensidade de indivíduo para indivíduo; poderem ser medidos, e serem responsáveis por comportamentos intimamente relacionados.

Segundo Pervin, Cervone e John (2005), os traços tendem a ser constantes no tempo e em várias situações, ou seja, um indivíduo com determinado traço tende a comportar-se da mesma maneira em situações diferentes ao longo do tempo. Deste modo, podemos destacar três funções principais dos traços: os traços (1) podem ser utilizados para sintetizar e explicar a conduta do indivíduo; (2) fazer previsões acerca do comportamento futuro da pessoa; (3) sugerem que a explicação para o comportamento do indivíduo irá ser encontrada no indivíduo e não na situação/factores externos.

As investigações de Allport relacionadas com os traços levantaram a questão acerca do número de traços que seriam necessários para uma descrição adequada da personalidade (Ellis, & Abrams,2009). Nas suas primeiras investigações, Allport e Odbert (1936) utilizaram a linguagem natural para descrever a personalidade como ponto de partida para a construção de uma taxonomia, defendendo que as diferenças individuais mais significativas a nível das transacções humanas estariam latentes nos termos utilizados na linguagem utilizada pelos indivíduos (Ellis, & Abrams,2009).

Esta tendência foi iniciada por Klages (1932) e Allport e Odbert (1936) e caracterizou-se pela investigação, em dicionários, dos termos relacionados com a personalidade. O vocabulário contido no dicionário permitiu a elaboração de uma lista de atributos que as pessoas que falam determinada língua consideram importantes e úteis para as suas interacções diárias (Goldberg, 1981)

A hipótese lexical postula que a maioria das características de personalidade socialmente relevantes e importantes tornaram-se codificadas na linguagem natural (McCrae, & Costa, 2008)

Neste sentido, e segundo McCrae e Costa (2008), após décadas de pesquisa,

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

debates e discussões sobre o assunto, conseguiu-se chegar a um consenso inicial quanto à taxonomia relativa aos traços de personalidade, tendo emergido o tão conhecido modelo dos cinco factores (Big Five). As cinco dimensões deste modelo não representam uma perspectiva teórica particular mas derivam de uma análise de termos pertencentes à linguagem natural que as pessoas usam para descrever os outros e a si mesmo. A taxonomia do modelo dos cinco factores não veio substituir todas as anteriores mas contempla uma função integrativa pois poderá representar os vários e diversos sistemas de descrição de personalidade num quadro comum.

McCrae e John (1992) afirmam que no modelo dos cinco factores “os indivíduos podem ser caracterizados em termos de padrões relativamente duradouros de pensamento, sentimentos, e acções; o acesso aos traços é feito de forma quantitativa e que estes mostram algum grau de consistência na exposição do indivíduo a diferentes situações.”

Para McCrae e Costa (2008), num sentido estrito, o modelo dos cinco factores é uma generalização empírica sobre a covariação de traços de personalidade.

Segundo Pervin, Cervone e John (2005), o modelo dos cinco factores tem validade científica porque: baseia-se numa análise factorial de vários conjuntos de termos relacionados com os traços, utilizados na linguagem corrente/natural; a investigação em diferentes culturas testou a universalidade das dimensões dos traços; foi testada a relação dos questionários dos cinco factores com outros questionários.

O modelo dos cinco factores foi construído com base na análise de palavras que os indivíduos utilizam no dia-a-dia para descrever a personalidade de outros indivíduos, e assim procurar unidades básicas de personalidade. Para chegar a estas cinco dimensões foram feitas análises factoriais para perceber que traços podiam ser agrupados na mesma dimensão, pelo que, neste modelo, cada factor constitui um agrupamento de um grande número de traços mais específicos (Pervin, Cervone, & John, 2005).

Segundo alguns autores (e.g., Costa & McCrae, 1992; McCrae, & Costa, 1992), as cinco dimensões do modelo são: neuroticismo; extroversão; amabilidade; abertura à experiência e conscienciosidade. O *neuroticismo* contrasta com a estabilidade emocional e comporta um vasto leque de sentimentos negativos como a ansiedade, tristeza, irritabilidade e tensão nervosa. Identifica indivíduos propensos a experienciar angústia psicológica, com ideias irrealistas, com desejos e impulsos excessivo e respostas de *coping* não adaptativas. Indivíduos com baixos níveis de neuroticismo são emocionalmente estáveis, não se irritam facilmente e não apresentam tendência para a depressão.

Indivíduos com pontuações altas nesta dimensão têm características como preocupação, nervosismo, insegurança, inadequação e hipocondrismo. A *extroversão* relaciona-se com a quantidade e a intensidade das relações interpessoais, o nível de actividade e a necessidade de estimulação. Esta tendência para a preferência por interacções interpessoais intensas e frequentes, é característica de indivíduos enérgicos e optimistas. Indivíduos

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

Carolina Ramos (e-mail: carolinacramos@gmail.com) 2015

com baixas pontuações nesta dimensão caracterizam-se por serem reservados e tenderem a optar por um círculo pequeno de amigos ao invés de um grande grupo. Indivíduos com altas pontuações nesta dimensão tendem a ser gregários, calorosos, assertivos, activos, procurando situações que incentivem a excitação e as emoções positivas. Indivíduos com altas pontuações nesta dimensão tendem a ser sociáveis, activos e faladores.

II- Objectivos e Hipóteses de Estudo

O objectivo geral deste estudo é testar o papel moderador dos traços de personalidade, mais especificamente a extroversão e o neuroticismo, na relação entre regulação emocional e bem-estar, numa amostra de trabalhadores portugueses e brasileiros, bem como analisar as eventuais diferenças entre as amostras referidas, no que respeita às variáveis estudadas. Tendo em conta que a amostra portuguesa foi alvo de um estudo idêntico por Rodrigues (2014), e que obtivemos a amostra brasileira, pela UFBA, esta investigação terá uma componente de análise da amostra brasileira para permitir a comparação entre as amostras.

A nosso ver, este estudo comparativo torna-se pertinente, dado que a literatura neste domínio defende existirem diferenças na forma como as pessoas regulam as suas emoções, especialmente entre culturas tão diferentes, como é o caso de Portugal e do Brasil (Webb, Gallo, Miles, Gollwitzer & Sheeran, 2012). Já o conhecido Modelo de Hofstede sugere diferenças culturais a nível de determinadas dimensões, nomeadamente, ao nível da indulgência entre portugueses e brasileiros.

Partindo das investigações e dos resultados encontrados por outros elementos da equipa de investigação da qual fazemos parte, como referido no início, nomeadamente da UC, e de acordo com os objectivos acima descritos e com a revisão de literatura sobre as variáveis em estudo, as hipóteses para a presente investigação são as seguintes:

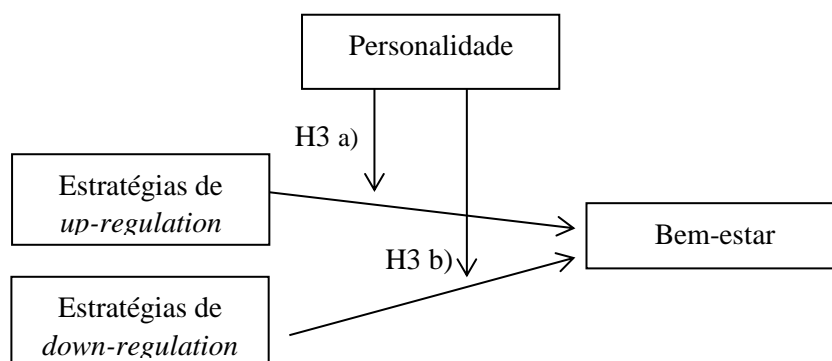


Figura 1- Diagrama conceptual do modelo de moderação para a associação das variáveis em estudo

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) Os traços de personalidade interagem com as estratégias de *up-regulation* para influenciar os níveis bem-estar;

b) Os traços de personalidade interagem com as estratégias de *down-regulation* para influenciar os níveis de bem-estar

H4: As duas amostras apresentam diferenças no tipo de estratégias de regulação, nos traços de personalidade e nas componentes de bem-estar

III- Metodologia

1. Participantes

A amostra brasileira deste estudo é constituída por 289 trabalhadores de ambos os sexos, de diversos sectores profissionais, e foi recolhida através do método de amostragem por conveniência, através de um questionário disponibilizado *online* (Hill & Hill, 2012).

A idade média dos indivíduos que integram a amostra localiza-se nos 34.25 anos (DP= 10.163) apresentando o sujeito mais novo 17 anos e o sujeito mais velho 65. Relativamente ao género, a amostra é constituída por 55.4% de mulheres e 44.6% de homens. Quanto à escolaridade, 4.2% dos indivíduos possuem o nível médio de escolaridade completo, 23.9% apresentam o nível superior de escolaridade incompleto, 14.2% completaram o nível superior de escolaridade, 49.8 % são indivíduos pós- graduados e 8% completou outro ciclo de estudos não elencado.

Relativamente às questões ligadas ao nível profissional dos participantes do estudo, 40.1% dos participantes exercem funções ligadas à educação, 20.1% está ligada à área da saúde, 10.7% está enquadrado em funções de administração pública, 8% está ligada à área financeira, seguros e serviços relacionados, 8% exerce actividades ligadas ao comércio, os restantes estão associados a actividades ligadas ao turismo, agricultura, cultura, construção transportes, serviços domésticos e exército. De referir que 37.7% dos participantes exerce funções de gestão. A média de antiguidade na actividade profissional, é de 10.53 anos.

A amostra portuguesa é 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). Destes sujeitos, 62.3% são do sexo feminino e 37.7% do sexo masculino com uma média de idades situada nos 35.6 (DP = 11.6), sendo que o sujeito mais novo tem 17 anos, e o mais velho 68. No que diz respeito ao estado civil dos indivíduos, a maioria tem o estatuto de casado/união de facto (48.4%), numa proporção idêntica está a categoria solteiro (44.5%), e uma pequena parte localiza-se na categoria divorciado/separado (6.5%) e viúvo (0.6%).

Tal como referido, a amostra é composta por indivíduos residentes em todo o território português, sendo que a distribuição por distrito se faz da seguinte forma, 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% noutros distritos de Portugal. A maioria dos inquiridos possui 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 diz respeito aos aspectos profissionais, a nível da categoria socioprofissional, 52.6% dos indivíduos estão ligados à categoria de profissões intelectuais e científicas, 14.7% à categoria empresários e quadros superiores, 11.8% à categoria administrativo, 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). Cerca de um terço da população (29.7%) exercia funções de chefia, e 46.4% dos indivíduos refere já ter participado em formação, em contexto organizacional, relativa à gestão de emoções. De ressaltar 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.

2. Instrumentos

2.1. Questionário sociodemográfico

Com o objectivo de caracterizar as amostras, elaborou-se um questionário que permitisse recolher informação das variáveis mais relevantes para o estudo como idade, sexo, escolaridade, categoria socioprofissional, antiguidade na função e integração em funções de gestão.

2.2 ERP-R (Emotion Regulation Profile - Revised)

Com o objectivo de avaliar as diferenças nas estratégias individuais de regulação emocional foi aplicada a escala de *Emotion Regulation Profile – Revised* (ERP-R). Esta escala, desenvolvida por Nelis, Quoidbach, Hansenne e Mikolajczak (2011), baseia-se na técnica dos cenários, onde são apresentados um total de 15 cenários que ilustram uma situação específica, e onde são apresentadas oito alternativas de resposta em que quatro delas são estratégias de regulação emocional consideradas funcionais e as restantes

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

quatro disfuncionais, o que induz o indivíduo a regular as suas emoções.

A adaptação e validação da escala para a população brasileira foi realizada por Gondim et al. (in press). Nesta adaptação os quinze cenários foram reduzidos para apenas seis cenários que incorporam as estratégias de *up-regulation* de emoções positivas: alegria, admiração e orgulho, e de *down-regulation* de emoções negativas: tristeza, ciúme e medo).

Cada cenário tem um total de oito respostas possíveis:

. quatro são consideradas adaptativas e funcionais e pelas quais o indivíduo recebe um ponto. No caso das situações de *up-regulation* as quatro estratégias são: manifestação do comportamento, saborear o momento presente, capitalização e viagem mental positiva, no caso das situações de *down-regulation*: modificação da situação, reorientação da atenção, reavaliação positiva e expressão da emoção;

. as restantes quatro são estratégia desadaptativas e disfuncionais pelas quais é atribuído ao indivíduo -1 ponto. Nas situações de *up-regulation* quatro estratégias são consideradas desadaptativas: inibição da expressão emocional, desatenção; identificação de falhas e viagem mental negativa; nas situações de *down-regulation* disfuncionais: desamparo aprendido, abuso de substância, ruminação e *acting out*.

Deste modo, a pontuação do indivíduo pode variar entre -4 a 4 pontos em cada cenário, e quanto maior for a pontuação final, maior o número de estratégias funcionais utilizadas pelo indivíduo.

Decorrente da análise factorial exploratória em componentes principais e a análise factorial confirmatória, quer na versão longa quer na versão reduzida, foram identificados os mesmos dois factores (i.e., estratégias de *up-regulation* das emoções positivas e estratégias de *down-regulation* das emoções negativas.).

2.3. EBES - Escala de Bem-Estar Subjectivo

De forma a avaliar o bem-estar, procedeu-se à aplicação da Escala de Bem-Estar Subjectivo (EBES) [Albuquerque, & Tróccoli, 2004].

Composta por 62 itens, que se encontram divididos em duas subescalas: a primeira subescala, num total de 47 itens, diz respeito aos factores de *afecto positivo* (21 itens) e aos de *afecto negativo* (26 itens), que avaliam a dimensão afectiva do bem-estar e que foram medidos numa escala de cinco pontos 1 (quase nada) e 5 (extremamente), que avaliam a frequência com que aqueles sentimentos ocorrem. A segunda subescala, composta por 15 itens que avalia a *satisfação com a vida*, que corresponde à dimensão cognitiva do bem-estar e à qual correspondem seis pontos de resposta entre 1 (discordo totalmente) a 6 (concordo totalmente), que avaliam o grau de concordância dos indivíduos com as afirmações apresentadas.

2.4. BFI - Big Five Inventory

Com o objectivo de avaliar os traços de personalidade, mais precisamente os traços de *neuroticismo* e a *extroversão*, foi aplicado o *Big Five Inventory* (BFI), desenvolvido por John, Donahue e Kentle (1991), e

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

revista por John, Naumann e Soto (2008).

Este instrumento é constituído por 44 itens, que correspondem a cinco dimensões diferentes: extroversão, neuroticismo, conscienciosidade, amabilidade e abertura à experiência.

De acordo com o objectivo da presente investigação, de estudar o papel moderador dos traços de Personalidade, nomeadamente de *extroversão* e *neuroticismo*, foram aplicados apenas os itens referentes a estas duas dimensões da escala: 16 itens, oito relativos à avaliação da extroversão (itens 1, 2, 5, 7, 10, 11, 14 e 16) e os restantes oito referentes à avaliação do 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 a 6- concordo totalmente.

IV- Análise das qualidades psicométricas da escala

1. Estratégia analítica

As escalas que foram utilizadas nesta investigação foram escolhidas tendo em conta os objectivos de investigação e a parceria estabelecida entre a FPCEUC e a UFBA, a qual tinha como um dos objectivos centrais, recolher dados em ambos os países por foma a permitir realizar uma comparação entre amostras, face aos estudos realizados, tendo por base as (eventuais) diferenças entre a cultura portuguesa e a brasileira.

As traduções, adaptações e respectivas validações dos instrumentos para Portugal foram feitas por membros da equipa de investigação portuguesa já referidas (Prof. Carla Carvalho - coordenadora do projecto, Mendes, 2014 e Rodrigues, 2014, Cunha, 2015; Pina, 2015) . Tendo em conta que todas as análises necessárias foram feitas pela equipa portuguesa, por um lado, e por não termos tido acesso (em tempo útil) a todos os resultados obtidos pelas análises realizadas pela equipa brasileira, nossa parceira neste projecto, decidimos realizar as referidas análises de dados na amostra brasileira. Neste sentido, e em primeiro lugar após obtermos a base de dados do Brasil, foi efectuada uma Análise Factorial Exploratória (AFE), apenas à amostra brasileira, uma vez que, tal como referido, estes procedimentos já tinham sido aplicados à amostra portuguesa, com recurso à Análise de Componentes Principais (ACP).

As Análises Factoriais Exploratórias foram realizadas com recurso ao programa IBM SPSS *Statistics* 20.0, para o sistema operativo Microsoft Windows.

Acresce referir que tivemos o cuidado de replicar, na amostra brasileira, todos os procedimentos estatísticos que foram realizados com a amostra portuguesa, para podermos com maior segurança, comparar as duas amostra no que toca às relações entre variáveis alvo do nosso estudo, já que este era um dos objectivos centrais desta investigação. De seguida passamos a descrever todas as análises efectuadas somente à amostra brasileira, antes de passarmos às análises comparativas entre amostras

2. Análise factorial exploratória ao ERP-P

A análise da adequação da amostra foi feita com recurso aos testes de Kayser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (KMO), onde foi obtido o valor de .79 e ao teste de Esfericidade de Barlett ($\chi^2(15) = 297.80$, $p < .01$), o que sugere que a amostra está adequada e que se pode avançar para uma análise factorial exploratória.

Seguidamente foi realizada uma rotação Promax, no sentido de fazer a extracção dos factores e da qual foram obtidos dois itens (*up-regulation* e *down-regulation*), o que vai ao encontro dos modelos teóricos que tratam a temática da regulação emocional. Estes factores foram extraídos de acordo com o critério de Kaiser, que indica que a extracção deve ser feita para factores com *eigenvalues* superiores a 1 e de acordo com o *Scree Test de Cattell*.

Com recurso à referida análise, foi possível verificar que a solução extraída explica 59.2% da variância total. As estratégias de *up-regulation* (F1), explicam 42.38% da variância total, ao passo que as estratégias de *down-regulation* (F2) explicam 16.86% da variância total. No que diz respeito às comunalidades, verificou-se que estas estão acima do ponto de corte estabelecido por Tabachnick e Fidell (2014) de .30, o que significa que a variância em cada cenário é altamente explicada pelos factores extraídos. Relativamente aos *loadings*, a saturação que cada item tem com o factor (Ho, 2006), estes apresentam valores considerados muito bons para as estratégias de *up-regulation* com pontos de corte acima de .45, segundo o critério de Comrey e Lee (1992).

No que diz respeito aos itens considerados eventualmente complexos, verifica-se a existência de saturações significativas, principalmente ao nível do cenário *medo*. Ao realizarmos os testes de consistência interna, percebemos que a eliminação deste cenário comprometeria os valores do α de Cronbach geral da escala e do F2, pelo que decidimos manter à mesma este cenário/item. Obtivemos valores de α de Cronbach de .72 para o factor geral, .67 para as estratégias de *up-regulation*, e de .57 para as estratégias de *down-regulation*.

Quadro 1: Resumo das Saturações Factoriais para a Rotação Oblíqua Promax de uma Solução com Dois Factores para o ERP-P

Itens	Pattern Matrix		Structure Matrix		h ²
	F1	F2	F1	F2	
1. Cenário Contentamento (up-regulation)	.663	.183	.720	.453	.557
2. Cenário Felicidade (up-regulation)	.716	.065	.743	.397	.555
3. Cenário Orgulho (up-regulation)	.919	-.217	.829	.235	.723
4. Cenário Raiva (down-regulation)	-.038	.986	.153	.882	.966
5. Cenário Tristeza (down-regulation)	-.095	.988	.367	.936	.884
6. Cenário Medo (down-regulation)	.355	.458	.560	.661	.569
Eigenvalues	2.54	1.01			
% de Variância Explicada	42.38	16.86			
α de Cronbach	.667	.564			

3. Análise Factorial Exploratória ao EBES

A análise da adequação da amostra foi feita com recurso aos testes de Kayser-Meyer-Olkin *Measure of Sampling Adequacy* (KMO), onde foi obtido o valor de .71; e ao teste de Esfericidade de Barlett ($\chi^2(3) = 313.65$ $p < .01$), o que nos permite avançar para a realização de uma análise factorial exploratória devido à adequação da amostra.

Foi efectuada uma rotação Oblimin, no sentido de chegar à extracção dos factores a reter, a qual teve de ser forçada para a obtenção dos três factores, uma vez que, segundo o critério de Cattell (*eigenvalues*) era sugerido a existência de factores. Esta redução de dez para três factores, surgiu com o objectivo de um melhor ajustamento e coadunação com o modelo teórico.

Esta solução levou à eliminação de itens da escala por apresentavam *loadings* inferiores a .45 (Cramey e Lee (1992).), tais como: “ indeciso”, “agradável”, “alarmado” , “ transtornado” , e por terem comunalidades inferiores a .30 (Tabachnick, & Fidell, 2007). Eliminámos também os itens: “ As minhas condições de vida são muito boas”, “Mudaria o meu passado se pudesse”, pelas mesmas razões.

Com recurso a esta análise, é possível verificar que a solução extraída explica 44.2% da variância total. Relativamente à variável bem-estar subjectivo, a dimensão *afecto positivo* (F1), explica 36.13% da variância total, a dimensão *afecto negativo* (F2) 8.29% e por fim a dimensão de *satisfação com a vida* explica 4.92%. Relativamente às comunalidades,

verificámos que após a eliminação dos itens se encontravam acima do ponto de corte estabelecido por Tabachnick e Fidell (2014) de .30, o modelo melhorava. No que respeita aos *loadings*, as saturações que cada item tem com o factor (Ho, 2006), encontrámos valores também acima critério de .45 de Comrey e Lee (1992).

Após termos testado a consistência interna da EBES, encontrámos resultados que sugerem um α de Cronbach de .79 para o *factor geral*, de .93 para a dimensão *afecto negativo*, e de .96 para a dimensão *afecto positivo* e, por fim, de .90 para a dimensão *satisfação com a vida*. Estes resultados permitem-nos concluir que a escala EBES possui uma boa consistência interna da medida.

Quadro 2. 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. Afliito	-.067	.587	.136	-.363	.672	.427	.477
3. Angustiado	-.161	.610	.016	-.401	.678	.367	.484
4. Apreensivo	.044	.587	.080	-.223	.606	.313	.371
5. Preocupado	.085	.568	.095	-.181	.577	.298	.340
6. Irritado	-.005	.698	-.063	-.237	.672	.244	.455
7. Deprimido	-.102	.506	.214	-.408	.638	.489	.469
9. Chateado	-.043	.701	-.113	-.249	.668	.215	.455
10. Assustado	-.071	.548	.037	-.299	.591	.313	.357
11. Impaciente	-.070	.682	.015	-.338	.715	.350	.517
12. Receoso	-.043	.553	.101	-.307	.613	.365	.389
13. Desanimado	-.303	.409	.221	-.576	.621	.560	.552
14. Ansioso	.002	.655	.041	-.269	.672	.325	.453
16. Abatido	-.185	.504	.172	-.468	.649	.489	.497
17. Amedrontado	-.194	.575	.045	-.437	.669	.399	.487
18. Aborrecido	-.048	.636	.088	-.337	.693	.390	.491
19. Agressivo	-.112	.587	-.054	-.307	.606	.262	.376
20. Incomodado	-.114	.573	.204	-.441	.705	.514	.559
21. Nervoso	-.049	.769	-.051	-.315	.765	.310	.588
22. Tenso	-.173	.646	-.008	-.415	.709	.366	.527
23. Triste	-.257	.579	.105	-.534	.723	.494	.608
24. Agitado	.251	.630	-.099	.064	.491	.041	.321
25. Amável	.552	-.254	.110	.590	-.416	-.294	.399
26. Activo	.753	.141	-.052	.727	-.168	-.391	.544
28. Alegre	.547	-.146	-.160	.688	-.424	-.514	.521
29. Preparado	.699	-.093	.004	.732	-.357	-.408	.543
30. Contente	.493	-.154	-.192	.654	-.425	.521	.488
31. Interessado	.830	.009	.076	.786	-.273	-.361	.622
32. Atento	.659	.108	-.065	.653	-.172	-.369	.436
33. Animado	.767	-.048	-.086	.831	-.378	-.515	.700
34. Determinado	.809	-.014	-.016	.823	-.329	-.452	.677

35. Decidido	.700	-.009	-.096	.755	-.318	-.472	.577
36. Seguro	.669	-.141	-.052	.751	-.419	-.469	.586
37. Dinâmico	.800	.058	-.023	.790	-.256	-.423	.627
38. Envolvido	.677	.051	.010	.652	-.202	-.327	.428
39. Produtivo	.737	-.029	-.042	.771	-.328	-.446	.596
40. Entusiasmado	.729	-.042	-.094	.795	-.361	-.500	.642
41. Estimulado	.768	-.008	-.062	.803	-.327	-.473	.649
42. Bem	.562	-.218	-.116	.707	-.483	-.510	.562
43. Empolgado	.800	-.001	-.035	.819	-.321	-.461	.672
44. Vigoroso	.742	-.010	.007	.742	-.289	-.391	.550
45. Inspirado	.718	-.098	.049	.730	-.350	-.376	.540
46. Estou satisfeito com a minha vida	.154	.023	.667	.500	-.326	.739	.562
47. Tenho aproveitado as oportunidades que a vida me tem proporcionado	.354	.095	.551	.611	-.280	.698	.574
48. Avalio a minha vida de forma positiva	.211	-.087	.613	.570	-.434	.763	.626
49. Em quase todos os aspectos, a minha vida está longe daquilo que considero o ideal	.043	.073	-.660	-.336	.345	-.669	.452
50. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida	-.003	.144	.715	.322	-.166	.650	.440
51. A minha vida está de acordo com aquilo que desejo	.085	.071	.706	.434	-.269	-.721	.527
52. Gosto da minha vida	.172	-.011	.676	.535	-.371	-.772	.617
53. A minha vida está a correr mal	-.090	.080	-.708	-.497	.423	.791	.639
54. Estou insatisfeito com a minha vida	-.025	.007	-.656	-.377	.303	.673	.453
54. A minha vida poderia estar melhor	.066	.043	-.609	-.274	.283	-.592	.355
55. Na minha vida, tenho mas momentos de tristeza do que alegria	-.018	.147	-.692	-.442	.455	-.765	.604
56. A minha vida é monótona	-.046	.155	-.604	-.426	.435	-.669	.507
57. Considero-me uma pessoa feliz	.238	-.048	.617	.584	-.407	.764	.629
Eigenvalues	22,40	5.14	3.05				
% de Variância Explicada	36.13	8.29	4,91				
α de Cronbach	.93	.96	.90				

4. Análise Factorial Exploratória ao BFI (Personalidade)

No que respeita à amostra brasileira, a análise da adequação da amostra

apresentou resultados positivos com o teste KMO, com valores de .85, e ao teste de Esfericidade de Barlett ($\chi^2(120) = 1840.25$, $p < .01$). De seguida procedemos à AFE através de uma rotação Varimax.

Neste caso, a extracção dos dois factores teve de ser forçada a dois factores, uma vez que, inicialmente, quer segundo o critério de Kaiser, quer segundo o Scree Test de Cattell, emergiam três factores. Esta decisão foi tomada uma vez que, segundo o modelo inicial em que nos apoiámos para esta investigação, o que faria sentido para a análise seriam apenas as duas dimensões da Personalidade: *neuroticismo* e *extroversão*.

Através da AFE, pode perceber-se que os dois factores explicam 48.24% da variância encontrada, mais especificamente 31.72% para o Factor 1 (neuroticismo) e 16.52% para o Factor 2 (extroversão). Com foco nos *loadings*, as saturações apresentadas variam entre o razoável e o excelente, em conformidade com o critério de Comrey e Lee (1992). No que concerne à análise das comunalidades, estas apresentam valores acima do ponto de corte de .30 sugerido por Tabachnick e Fidell (2014).

Relativamente à análise de eventuais itens “complexos”, no que ao BFI, uma observação cuidadosa dos seus itens permitiu concluir que não se verificou a presença de nenhum item nestas condições.

No que se refere à consistência interna da escala BFI, foi necessário proceder à eliminação de alguns itens, os quais poderiam comprometer a mesma. Assim, e para a dimensão *extroversão* foram eliminados os itens: *é reservado; é, às vezes, tímido e inibido; tende a ser quieto e calado*. Relativamente à dimensão do BFI *neuroticismo*, optámos por eliminar os itens: *é emocionalmente estável e não se altera facilmente; é relaxado; e mantém-se calmo em situações de tensão*. Com esta alteração foi possível incrementar os valores da consistência interna da escala, passando agora a ter índices bons de consistência interna, nomeadamente $\alpha = .83$ para o factor *extroversão*, e $\alpha = .78$ para o factor *neuroticismo*.

Quadro 3. 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	.071	.789	.627
2.É assertivo e não teme expressar o que sente	.201	.624	.429
3. É sociável e extrovertido	.239	.729	.587
4. É cheio de energia	.444	.599	.556
5.Gera muito entusiasmo	.329	.525	.384
6. É depressivo e triste	-.594	-.314	.454
7. É temperamental e muda de humor facilmente	-.658	-.144	.453
8. Fica tenso com frequência	-.756	-.132	.589
9.Fica nervoso facilmente	-.713	-.053	.510

10. Se preocupa muito	-.445	.018	.399
Eigenvalues	5.08	2.64	
% de Variância Explicada	31.72	16.52	
α de Cronbach	.78	.83	

V- Resultados

1. Correlação

Ainda no que respeita às análises de dados efectuadas sobre a amostra brasileira, e com o objectivo de analisar e perceber a correlação entre as variáveis em estudo, procedeu-se ao cálculo das mesmas. Esta análise tem como principal objectivo corroborar as hipóteses estabelecidas anteriormente (H1 e H2). Deste modo foi possível constatar que a estratégia de *up-regulation* está correlacionada positivamente e de forma moderada com o *afecto positivo* ($r=.33$, $p>.001$) e com a *satisfação com a vida* ($r=.37$, $p>.001$) e negativamente, ainda que de forma igualmente moderada, com o *afecto negativo* ($r=-.37$, $p>.001$). Na mesma linha, as estratégias de *down-regulation* (para emoções negativas) estão associadas de forma positiva e moderada com o *afecto positivo* ($r=.41$, $p>.001$) e com a *satisfação com a vida* ($r=.37$, $p>.001$), e negativamente com o *afecto negativo* ($r=-.37$, $p>.001$). Estas conclusões vêm corroborar as hipótese H1 que correlaciona as componentes do *bem-estar* (*up-regulation* e *down-regulation*) com as componentes do bem-estar (*afecto positivo*, *afecto negativo* e *satisfação com a vida*).

No que concerne à hipótese 2, que remete para a correlação entre as componentes da personalidade (*extroversão* e *neuroticismo*), com as componentes do bem-estar, as análises efectuadas sugerem que a *extroversão* associa-se positivamente e de forma moderada, com o *afecto positivo* ($r=.48$, $p>.001$), e a *satisfação com a vida* ($r=.40$, $p>.001$) e negativamente com o *afecto negativo* ($r=-.28$, $p>.001$). O *neuroticismo* correlaciona-se de forma negativa e elevada com a dimensão *afecto positivo* ($r=-.58$, $p>.001$) e a *satisfação com a vida* ($r=-.60$, $p>.001$), e de forma positiva e elevada com a dimensão *afecto negativo* ($r=.65$, $p>.001$).

Quadro 4. Médias, Desvios-Padrão e Correlações de Pearson das Variáveis em Estudo

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7
1. Up- regulation	-	.					
2. Down-regulation	.477*	-					
3. Extroversão	.271*	.246*	-				
4. Neuroticismo	-.348*	-.400*	-.307*	-			
5. Afecto Positivo	.332*	.414*	.483*	-.575*	-		
6. Afecto Negativo	-.371*	-.367*	-.278*	.646*	-.577*	-	
7. Satisfação com a Vida	.373*	.377*	.400*	-.594*	.650*	-.602*	-
M	0.97	0.81	3.97	3.02	3.34	2.09	4.33
DP	1.24	0.95	0.85	0.92	0.72	0.63	0.86

*p < .01

2. Análise à Moderação

Com o objectivo de testar a hipótese H3 (Os traços de personalidade moderam a relação entre as estratégias de RE e o bem-estar), analisámos o eventual efeito moderador dos traços da *personalidade* (extroversão e neuroticismo) na relação entre *regulação emocional* e *bem-estar*. Para tal, procedeu-se à análise da moderação através de uma regressão múltipla hierárquica, num total de nove análises. Nestas análises considerámos como variável preditora as estratégias de regulação emocional (estratégias de *up-regulation* e de *down-regulation*), e como variável moderadora, os traços de personalidade *extroversão* e *neuroticismo*) e como variável critério, as três dimensões do bem-estar (*afecto positivo*, *afecto negativo* e *satisfação com a vida*).

Os resultados obtidos a partir destas análises, revelaram uma interacção entre a estratégia de regulação emocional *up-regulation* e o traço de personalidade *neuroticismo*, na predição do ,uma das dimensões do bem-estar (B= -.13; p=.031).

Deste modo, o traço de personalidade *neuroticismo* interagiu com as estratégias de regulação emocional *up-regulation* na predição da componente *afecto negativo*. Esta interacção foi mais significativa para níveis de *neuroticismo* altos e médios . poderemos concluir que os resultados indiciam que os indivíduos que apresentem níveis mais reduzidos de estratégias de regulação emocional *up-regulation* ,ou seja, indivíduos que utilizam, maioritariamente, estratégias de regulação emocional desadaptativas – apresentarão valores mais altos de *afecto negativo*, sobretudo quando possuem níveis mais elevados de neuroticismo.

Com recurso ao Modgraph (Jose, 2013) e de modo a explorar graficamente o resultado obtido (cf. Figura 2), foi possível perceber que o *neuroticismo* contribui para influenciar a relação entre as estratégias de regulação emocional *up-regulation* e a dimensão *afecto negativo*, do bem-estar.

VI- Discussão

O grande foco deste estudo centrou-se em perceber o papel moderador da personalidade, mais especificamente os traços de personalidade na relação entre regulação emocional e o bem-estar, num estudo que se prende por uma análise mais detalhada da amostra brasileira para, com os resultados obtidos, efectuar uma possível comparação com estudos já realizados por Rodrigues (2014) com uma amostra portuguesa, com o objectivo de perceber se existem semelhanças ou diferentes entre com estudos já realizados por Rodrigues (2014) com uma amostra portuguesa.

1. Considerações relativas às qualidades psicométricas dos instrumentos

Com o objectivo de aferir as qualidades psicométricas dos instrumentos foram realizadas análises factoriais, que demonstraram as boas qualidades psicométricas dos mesmos. Esta análise foi efectuada por nós, apenas para a amostra brasileira (uma vez que não tivemos acesso às análises e aos resultados obtidos pela equipa de investigação, nossa parceira no Brasil, em tempo útil), dado que, como já foi referido, as análises à amostra portuguesa foram realizadas por membros da nossa equipa de investigação (e.g., Mendes, 2014; e Rodrigues, 2014, sob a coordenação de Carla Carvalho, responsável pelo projecto em Portugal).

Relativamente à escala ERP-R, extraímos dois factores, o que vem ao encontro da estrutura bipartida proposta pela escala original (Nelis et al., 2011). Estes factores são referentes a estratégia de regulação de emoções positivas (*up-regulation*) e de emoções negativas (*down-regulation*). No que respeita ao BFI, considerámos apenas os itens que avaliam as dimensões *neuroticismo* e *extroversão*, pelo que a extracção de dois factores resultante da análise factorial vai ao encontro dos quadros teóricos em que nos baseámos (John et al., 2008).

Da análise à escala de Bem-estar (EBES), emergiu uma estrutura tripartida igualmente defendida pelos autores Albuquerque e Tróccoli (2004), a qual incorpora as dimensões de *afecto positivo*, *afecto negativo* e *satisfação com a vida*.

2. Considerações relativas às estratégias de regulação emocional na sua associação com o bem-estar (amostra brasileira)

Com o objectivo de corroborar as hipóteses H1a) e H1b), na amostra brasileira, foram realizadas análises relativas às correlações entre as estratégias de regulação emocional (*up-regulation* e *down-regulation*) e as componentes do bem-estar (*afecto positivo*, *afecto negativo* e *satisfação com a vida*).

Os resultados obtidos com as análises estatísticas efectuadas sobre a amostra brasileira sugerem que existe uma correlação positiva entre as estratégias de regulação emocional *up regulation* e *down regulation* e duas das dimensões de bem-estar (*afecto positivo* e *satisfação com a vida*). Contudo, os valores da correlação revelam-se maiores para a estratégias de regulação emocional *down regulation* (comparativamente às estratégias *up-regulation*), o que pode sugerir que os indivíduos ao diminuir a expressão das suas *emoções negativas*, afectarão mais o seu *bem-estar*, do que propriamente o aumento das *emoções positivas*. Relativamente ao *afecto negativo*, os resultados sugerem que esta dimensão do bem-estar correlaciona-se negativamente com ambas as estratégias de regulação emocional (*up* e *down-regulation*), o que leva a concluir que, com o aumento da utilização das estratégias referidas, os indivíduos tendem a experienciar menos *afecto negativo*, ou seja, a uma diminuição da expressão de

sentimentos negativos, o que torna a referida regulação emocional, num processo eficaz.

3. Considerações relativas à relação entre a personalidade e sua associação com o bem-estar

A hipótese H2 (Os traços de personalidade estão relacionados com o bem-estar dos trabalhadores), alíneas a) A extroversão está positivamente associada com o bem-estar; e b) O neuroticismo está negativamente associado com o bem-estar, foi também testada ao nível das correlações entre os traços da personalidade, *extroversão* e *neuroticismo*, e as três dimensões do bem-estar (*afecto positivo*, *afecto negativo* e *satisfação com a vida*).

Relativamente à hipótese H2a) cujo objectivo é relacionar de forma positiva a dimensão da personalidade *extroversão* e o *bem-estar*, verificámos que os resultados obtidos através das análises efectuadas sugerem que este traço apresenta correlações positivas e moderadas com as dimensões *afecto positivo* do bem-estar e a; revelando uma associação moderada e negativa com a dimensão do bem-estar *afecto negativo*. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de as pessoas que revelam um nível elevado de *extroversão* serem indivíduos mais alegres e optimistas (Lima, 1997), o que lhes permite atingir, regra geral, níveis mais elevados de *satisfação com a vida*. Na mesma linha de interpretações, os resultados encontrados reflectem que a dimensão da personalidade *neuroticismo* apresenta níveis de correlações moderadas, sendo que a correlação mais alta e positiva é com a dimensão do bem-estar *afecto negativo* ($r = .65$; $p < .01$), enquanto que com as dimensões do bem-estar *afecto positivo* e *satisfação com a vida* existe uma correlação negativa. Esta associação de magnitude mais elevada entre as dimensões do bem-estar *afecto negativo* e *neuroticismo*, pode ser explicada com base nos resultados sugeridos pelas diversas investigações apontadas pela literatura neste domínio, as quais sugerem que indivíduos que possuem um maior nível deste traço (*neuroticismo*), tendem a experienciar mais, tais como o medo, a tristeza ou a raiva (McCrae, & Costa, 2003); ou despoletar nos indivíduos um conjunto de emoções como a vergonha, ansiedade, depressão, entre outros, constituindo estas emoções barreiras ao seu bem-estar.

4. O papel moderador da personalidade na relação entre perfil de regulação emocional e bem-estar, na amostra brasileira

Os resultados da análise à amostra brasileira revelam a existência de uma interacção do traço de personalidade *neuroticismo* com as estratégias de regulação emocional *up-regulation*, na predição da componente do bem-estar *afecto negativo*. Esta conclusão vem corroborar parcialmente a hipótese H3, mais precisamente a H3 a) Os traços de personalidade interagem com as estratégias de *up-regulation* para influenciar os níveis de bem-estar.

Analisando os resultados obtidos, também é possível depreender que indivíduos que utilizam menos vezes as estratégias de regulação emocional

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

Carolina Ramos (e-mail: carolinacramos@gmail.com) 2015

up-regulation, revelando, geralmente, valores mais elevados de *afecto negativo*, o que pode significar que as estratégias de regulação emocional referidas, para estes indivíduos se revelam maioritariamente *desadaptativas*, sobretudo para os indivíduos que apresentam valores mais elevados de *neuroticismo*.

Neste sentido, e de acordo com a literatura, o *neuroticismo* ao representar as diferenças individuais para experienciar padrões emocionais associados a um desconforto psicológico (e.g., aflição, angústia, sofrimento [McCrae, & Jonh, 1992]) terá a capacidade de regular de forma desadaptativa as emoções, uma vez que indivíduos com altas pontuações a nível de *neuroticismo* tendem a interpretar estímulos ambíguos de uma forma negativa ou ameaçadora e, por esse motivo, normalmente vêm ameaças, problemas e crises em situações que não o exigem (Watson, & Hubbard, 1996). Estas características inerentes ao *neuroticismo* irão ter impacto no aumento da afectividade negativa, o que, por sua vez, terá impacto numa maior utilização de estratégias de regulação emocional de *up-regulation* por parte dos indivíduos.

Os resultados deste estudo vêm corroborar os resultados encontrados no estudo de McCrae e Costa (1995), que afirmaram que o *neuroticismo* era um bom preditor do afecto negativo (dimensão do bem-estar).

Relativamente à hipótese H3b) não foram encontrados resultados que corroborassem a hipótese dos traços de personalidade interagirem com as estratégias de regulação emocional de *down-regulation*, de maneira e influenciar os níveis de bem-estar experienciados pelos trabalhadores.

5. Análise comparativa entre os resultados obtidos na amostra portuguesa e brasileira

Começamos esta secção por lembrar que, sendo este o objectivo central do presente projecto de investigação, em primeiro lugar, era necessário dispor dos resultados das análises prévias em ambas as amostras (portuguesa e brasileira), quer relativamente às qualidades psicométricas das escalas utilizadas, quer relativamente aos dados de cada amostra, para numa segunda etapa se proceder às análises comparativas das semelhança e diferenças entre amostras independentes. Contudo, como até ao momento de finalizar este projecto apenas disponhamos dos resultados do estudo efectuado com a amostra portuguesa (vide Mendes, 2014; Rodrigues, 2014), foi necessário realizar as mesmas análises de dados que foram efectuadas para a amostra portuguesa (algo que foi descrito detalhadamente até aqui).

Após a análise dos dados com a amostra portuguesa e a análise detalhada dos resultados obtidos com a amostra brasileira, que acabámos de descrever na secção anterior, estamos em condições de proceder à comparação entre amostras de trabalhadores provenientes de dois países – Portugal e Brasil.

Com a análise dos dados de ambas as amostras, relativamente às relações entre variáveis em estudo, foi possível perceber que, de uma forma genérica, as duas amostras se comportam de maneira semelhante, não havendo, por conseguinte, diferenças significativas a assinalar.

Inicialmente realizamos uma comparação das médias, bem como a análise das correlações das diferentes variáveis em ambas as amostras.

Deste modo, tentaremos perceber se é possível corroborar a hipótese H4.

As análises efectuadas permitiram obter resultados acerca das três variáveis em estudo que nos auxiliam na comparação entre as duas amostras.

Os resultados revelam que a nível das estratégias de regulação emocional, a estratégia mais utilizada é a de *up-regulation* para a amostra brasileira (M= .97, DP=1.24) e para a portuguesa (M=1.34; DP=1.23)

Relativamente aos traços de personalidade os resultados revelam, em ambas as amostras, a média superior para *extroversão*, comparativamente ao *neuroticismo*.

No que concerne aos resultados relativos às dimensões do bem-estar, a *satisfação com a vida* revelou a maior média em ambas as amostras, brasileira e portuguesa (M= 4.33; DP= .86; M=4.33 DP=.88). O *afecto negativo* (M= 2.09; DP=.63; M=2.06; DP=.71) foi a dimensão que revelou o valor de médio mais baixo em ambas as amostras.

Quadro 5: Médias das variáveis em estudo relativas à amostra portuguesa e brasileira

Variáveis	Média	
	Brasil	Portugal
1. Up-regulation	.97	1.34
2. Down-regulation	.81	1.12
3. Extroversão	3.97	4.09
4. Neuroticismo	3.02	3.31
5. Afecto Positivo	3.34	3.52
6. Afecto Negativo	2.09	2.06
7. Satisfação com a vida	4.33	4.33

A análise correlacional das variáveis em estudo (cf. Tabela 6) revelou correlações estatisticamente significativas para ambas as amostras.

As correlações encontradas comportam-se da mesma maneira para ambas as amostras o que mais uma vez vem corroborar a similaridade entre estas duas culturas, encontrada aquando da análise das médias.

A correlação entre as componentes da personalidade (*extroversão* e *neuroticismo*), com as componentes do bem-estar, sugerem que a *extroversão* associa-se positivamente e de forma moderada, com o *afecto positivo* ($r=.48, p>.001$; $r=.43, p>.001$), e a *satisfação com a vida* ($r=.40, p>.001$; $r=.30, p>.001$) e negativamente com o *afecto negativo* ($r=-.28, p>.001$; $r=-.24, p>.001$) em ambas as amostras. O *neuroticismo* correlaciona-se de forma negativa com a dimensão *afecto positivo* ($r=-.58, p>.001$; $r=-.35, p>.001$) e a *satisfação com a vida* ($r=-.60, p>.001$; $r=-.28, p>.001$), e com a dimensão *afecto negativo* ($r=.65, p>.001$; $r=.55, p>.001$), novamente as correlações revelam resultados semelhantes na amostra portuguesa e brasileira

As estratégias de *up-regulation* está correlacionada positivamente como o *afecto positivo* ($r=.33, p>.001$; $r=.33, p>.001$) e com a *satisfação com a vida* ($r=.37, p>.001$, $r=.37, p>.001$) e negativamente com o *afecto negativo* ($r=-.37, p>.001$; $r=-.37, p>.001$). Na mesma linha, as estratégias de *down-regulation* (para emoções negativas) estão associadas de forma positiva com o *afecto positivo* ($r=.41, p>.001$; $r=.32, p>.001$) e com a *satisfação com a vida* ($r=.37, p>.001$, $r=.30, p>.001$) e negativamente com o *afecto negativo* ($r=-.37, p>.001$; $r=-.37, p>.001$).

Quadro 6: Correlações das variáveis em estudo relativas à amostra portuguesa e brasileira

Variáveis	1				3		4		5		6		
	PT	BR	PT	BR	PT	BR	PT	BR	PT	BR	PT	BR	
1. Up-regulation	-												
2. Down-regulation	.40*	.48*	-										
3. Extroversão	.39*	.27*	.30*	.25*	-								
4. Neuroticismo	-.28*	-.35*	-.39	-.40	-.20*	.31*	-						
5. Afecto Positivo	.31*	.33*	.32*	.41*	.43*	.48*	-.35	-.58*	-				
6. Afecto Negativo	-.32*	-.37*	-.37*	-.37*	-.24*	-.28*	.55*	.65*	-.46*	-.58*	-		
7. Satisfação com a vida	.30*	.37*	.30*	.37*	.30*	.40*	-.28*	-.59*	.58*	.65*	-.59*	-.60*	-

* $p < .01$

Os resultados do estudo da moderação (com a variável personalidade) permitiram-nos perceber que em ambas as culturas o *neuroticismo* tem papel activo na moderação da relação entre a regulação emocional e o bem-estar, correlacionando-se sempre de forma negativa com as dimensões do bem-estar *afecto positivo* e *satisfação com a vida*.

No caso da amostra portuguesa, foi encontrar uma moderação da dimensão da personalidade *neuroticismo* na relação entre a dimensão do bem-estar *afecto negativo* e a estratégia de regulação emocional *down-regulation*. Por sua vez, na amostra brasileira encontrámos uma moderação por parte da dimensão da personalidade *neuroticismo* na relação entre a estratégia de regulação emocional *up-regulation* e a componente de bem-estar *afecto negativo*.

Outra característica interessante dos resultados decorrentes da análise comparativa entre amostras é que, ao contrário da amostra portuguesa onde ao nível da Personalidade, a dimensão *extroversão* explicava uma percentagem maior na variância total (30.11% *extroversão* e 19.62% para o *neuroticismo*), o mesmo não acontece na amostra brasileira onde o *neuroticismo* (31.72%) tem um maior contributo na variância geral do que a *extroversão* (16.52%). Este resultado poderá também influenciar as

percentagens de variância explicada da escala de bem-estar (EBES) onde, na amostra brasileira, o *afecto negativo* é a variável que mais contribui para a explicação da variância total desta variável (36.13%), ou contrário da amostra portuguesa, cujos resultados indicam que a dimensão *afecto positivo* do bem-estar é o principal contribuidor (35.76%) da variância total.

Na literatura relativa à comparação entre a cultura portuguesa e brasileira, o modelo proposto por Hofstede (1980) aponta para diferenças no que concerne à dimensão da *indulgência*, sendo que os portugueses apresentam valores mais baixos nesta dimensão, comparativamente aos brasileiros (33-59, respectivamente). Estes resultados sugerem, deste modo, que os portugueses controlam mais os seus desejos e impulsos que os brasileiros, logo tendem a regular de forma diferencial as suas emoções. A pontuação relativamente baixa de 33 para a amostra portuguesa, sugere que Portugal tem uma cultura de maior contenção, com maior tendência para o *cinismo* e *pessimismo*. As pessoas com esta orientação, tem a percepção de que suas acções são controladas e restringidas por normas sociais. Este facto pode ser explicativo de um *neuroticismo* mais elevado na população brasileira pois ao controlarem menos a expressão das suas emoções, os indivíduos poderão ter mais dificuldade em usar adequadamente as estratégias de *up-regulation* e *down-regulation*, tendo a regulação um efeito contrário ao que é a “natureza” própria da cultura.

VII- Limitações e Direcções Futuras

Nenhum trabalho, por mais rigoroso, científico e ético que seja, é isento de limitações e falhas. Quando um investigador olha para o seu trabalho e para o caminho percorrido e reflecte sobre o que fez/encontrou/concluiu, encontra sempre outras formas alternativas de fazer as coisas, de interpretar os resultados, de mudar. O caminho percorrido trás crescimento e novas formas de interpretar a realidade. Esse percurso, por si só, acrescenta um novo olhar ao que foi feito e suscita, não raras vezes, melhorias, respostas alternativas, interpretações novas e diferentes. Conscientes desta realidade, e apesar de considerarmos que demos algum contributo para o entendimento do comportamento das pessoas, nomeadamente ao nível dos campos estudados (regulação emocional, bem-estar, personalidade), muito há ainda por fazer neste domínio. Com efeito, as semelhanças e diferenças encontradas no nosso estudo e em outros relevantes, entre trabalhadores portugueses e brasileiros, no que concerne aos temas investigados, sugere que este é um caminho muito aliciante, profícuo e complexo, que carece de mais investigação e parcerias entre vários países, por exemplo. Assim, e a título de exemplo, seria de extrema pertinência realizar estudos com o objectivo de perceber que tipo de factores, incluindo a nível mais cultural, são susceptíveis de influenciar a regulação das emoções, especialmente no trabalho. Esta ideia surge na sequência de uma leitura sobre o modelo de Hofstede (1980), que se caracteriza como sendo um estudo bastante complexo acerca da maneira como os valores no

O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

Carolina Ramos (e-mail: carolinacramos@gmail.com) 2015

local de trabalho são influenciados pela cultura, que categoriza como a programação colectiva da mente que distingue os membros de um grupo ou categoria das pessoas de outros grupos ou categorias

Com forte tradição no domínio dos estudos organizacionais – pelo facto de englobar uma das mais amplas amostras transnacionais que se conhece – o modelo propõe a caracterização das diferentes culturas à luz de seis dimensões da cultura nacional, avaliam diferenças a nível de cultura em diferentes países: distância hierárquica, individualismo-colectivismo, evitamento da incerteza, masculinidade e feminilidade, orientação a longo-prazo e indulgência (Rego, 2004).

Deste modo, seria interessante elaborar estudos mais específicos na cultura brasileira em comparação com a portuguesa para perceber como é que uma maior indulgência, ou seja uma maior naturalidade na expressão das emoções, poderá afectar o bem-estar e a regulação emocional, bem com a forma como esta característica afecta os indivíduos no contexto organizacional. Seria também relevante elaborar estudos com culturais mais distantes da portuguesa, como é o caso da cultura nipónica que se revela ainda menos indulgente que a portuguesa e perceber qual o comportamento destas variáveis.

Nesta sequência seria também interessante fazer uma adaptação das escalas ao contexto organizacional/de trabalho para melhor compreendermos as diferenças destas três variáveis ao nível do trabalho, bem como as diferenças ao nível de cultura que afectam estas variáveis. Todas estas sugestões encerram em si preocupações de natureza também prática, como sejam ajudar na programação de formações específicas ao nível da regulação emocional, mais adaptada aos diferentes indivíduos e aos diferentes contextos. Outra ideia interessante seria realizar um estudo idêntico na mesma empresa mas em países distintos para perceber se a relação entre estas variáveis tem uma influência assim tão significativa da cultura.

De modo a aprofundar o estudo da moderação poder-se-ia realizar mais estudos incluindo outras variáveis moderadoras como o sexo, a educação, o estatuto socio-económico, frequência de formações relativas a regulação emocional, etc., para perceber se indivíduos com diferenças ao nível destas variáveis (e.g., mais formação, preparação) conseguem realizar uma regulação mais eficaz e, conseqüentemente obter melhores resultados no trabalho; ou até mesmo compreender se a idade interfere na capacidade de nos auto-regularmos e se esta traz conseqüências, positivas ou negativas para o nosso bem-estar.

Seria igualmente pertinente incluir, como variáveis moderadoras, factores mais externos ligados, por exemplo à forma como culturalmente se lida com as emoções, para melhor se perceber se esse facto tem alguma influência no bem-estar, ou seja, se culturas mais reprimidas terão disparidades muito grandes a nível de valores de bem-estar.

VIII- Conclusões e Implicações

O presente estudo criou uma estrutura pioneira na comparação ente culturas distintas na relação entre estas três variáveis, personalidade, bem-estar e regulação emocional.

Globalmente, os resultados que obtivemos com este estudo permitem defender a ideia de que, em ambas as amostras (portuguesa e brasileira) a dimensão da personalidade *neuroticismo* desempenha um papel moderador na relação entre as estratégias de regulação emocional e o bem-estar.

Mais especificamente, para a amostra portuguesa, a dimensão da personalidade *neuroticismo*, actua como um moderador da relação entre as estratégias de regulação emocional *down-regulation* e a dimensão do bem-estar *afecto negativo*. Para a amostra brasileira, a dimensão da personalidade *neuroticismo* actua como um moderador da relação entre as estratégias de regulação emocional *up-regulation* e a dimensão do bem-estar *afecto negativo*.

Face aos resultados encontrados e às descobertas feitas ,consideramos pertinente realizar e aprofundar o estudo que as diferenças culturais poderão ter na relação entre estas e outras variáveis estudadas/a estudar, para melhor compreender o comportamento humano em contexto de trabalho e melhor planear medidas efectivas de desenvolvimento das pessoas e das organizações ao nível da gestão/regulação das emoções, bem-estar e competências pessoais e profissionais. Por outras palavras, investigar quais os factores, nomeadamente em contexto organizacional, que podem influenciar/afectar as diferentes culturas na regulação das suas emoções e na promoção do bem-estar e alcance de resultados desejáveis, quer para as pessoas que nelas trabalham, quer para as organizações

IV-Referências Bibliográficas

- Albuquerque, I., & Lima, M. P. De. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo:Uma abordagem com projectos pessoais. *Psicologia.com*, n/a.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 20(2), 153–164.
- Andrews, F. (1974). Social indicators of perceived life quality. *Social Indicators Research*, 1, 279–299.
- Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (2007). Why Does Affect Matter in Organizations? *Academy of Management Perspectives*, 21, 36–59.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago:Aldine.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rogers, W. L. (1976). *The quality of american life*. New York: Russell Sage Foundation.
- 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.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2ªed.). Hillsdale, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1998). Six approaches to the explication of O papel moderador da Personalidade na relação entre Regulação-Emocional e Bem-estar: um estudo comparativo

- facet-level traits: examples from conscientiousness. *European Journal of Personality*, 12, 117–134.
- Davidson, R.J (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In P. EKMAN & R.J Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 51-55). Oxford University Press: New York
- Dessen, M.C., & Paz, M. (2010). Bem-Estar Pessoal nas Organizações: O Impacto de Poder e Características de Personalidade . *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(3), 549-556
- 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 Psychology*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E. & Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics* (304-324). New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.E. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- 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* (3^a ed., pp. 471-484). New York: The Guilford Press.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2014). Emotion Regulation Strategies. In *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy* (pp. 85-99). New Jersey: John Wiley & Sons
- 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.
- Elis, A., Abrams M. (2009). *Personality Theories: Critical Perspective*. New York : Sage Publications
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press: UK
- Frijda, N. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358
- Galinha, I., & Ribeiro, J.L. (2005). História e Evolução do Conceito de Bem-Estar Subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: Em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50
- Goffman, E. (1959). *Presentation of self in everyday life*. New York: Overlook Press
- Goldberg, L.R. (1990). An Alternative “Description of Personality”: The Big-Five Factor Structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229
- 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.
- Grandey, A. (2000). Emotion Regulation at the Workplace: A new Way to Conceptualize Emotional Labor. *Journal of Occupational Health*

- Psychology, 5(1), 95-110.
- 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. (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., & 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., 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., & 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.
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. New York: Chapman & Hall/CRC.
- Hofstede, G. (1980). *Cultures Consequences*. Beverly Hills; Sage Publication
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory - Versions 4a and 5a*. 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 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.
- Lazarus, R.S (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press: Oxford
- 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.
- Leitão, S., Fortunato, G., Freitas, A (2006). Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica. 40(5), 883-907
- 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
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. In P. Salovey, &

- D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development, Emotional Literacy, and Emotional Intelligence* (pp.3-31). New York: Basic Books
- 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
- 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.
- Morris, J. A., & Feldman D. C. (1996). The dimensions, antecedents and consequences of emotional labor. *Academy of Management Review*, 21(4),986-1010
- 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
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278-308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Parrott, W.G. (1995). But emotions are sometimes irrational. *Psychological Inquiry*, 6, 230-232
- Pervin, L. Q., Cervone, D., & John, O. P. (2005). *Personality: Theory and research* (9^a ed.). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Rime, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryckman, R.M (2008). *Theories of Personality*. California: Thomson
- Ryff, C. (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., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Siqueira, M. M. M., & Padovam, V. A. R. (2008). Bases teóricas de bem estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24, 201-209.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2014). *Using multivariate statistics* (6a ed.). Harlow: Pearson Education
- 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.
- Clen, S.L, Mennin, D.S & Fresco, D.M Warr, P. B. (2007). *Work happiness, and unhappiness*. New York, NY: Erlbaum/Routledge.
- 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.