



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA  
INSTITUTO DE PSICOLOGIA - IPS  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA - MESTRADO E DOUTORADO

WILMA RAQUEL BARBOSA RIBEIRO

PERSONALIDADE E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE TRABALHADORES: O PAPEL  
MODERADOR DA REGULAÇÃO EMOCIONAL

SALVADOR  
2015

WILMA RAQUEL BARBOSA RIBEIRO

PERSONALIDADE E BEM-ESTAR SUBJETIVO DE TRABALHADORES: O PAPEL  
MODERADOR DA REGULAÇÃO EMOCIONAL

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

**Área de Concentração:** Psicologia Social e do Trabalho.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dra. Sônia Maria Guedes Gondim

SALVADOR  
2015

---

Ribeiro, Wilma Raquel Barbosa.

Personalidade e bem-estar subjetivo de trabalhadores: o papel moderador da regulação emocional / Wilma Raquel Barbosa Ribeiro. – Salvador, 2015.

126 f.: il.

Orientadora: Prof<sup>da</sup>. Dra. Sônia Maria Guedes Gondim.

Tese (Doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, 2015.

1. Traços pessoais. 2. Regulação emocional. 3. Bem-estar subjetivo. I. Gondim, Sônia Maria Guedes. II. Universidade Federal da Bahia, Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas. III. Título.

CDD – 155.2

---

RIBEIRO, Wilma Raquel Barbosa.

Personalidade e bem-estar subjetivo de trabalhadores: o papel moderador da regulação emocional.

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia como requisito parcial para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

**Banca Examinadora:**

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Sônia Maria Guedes Gondim  
Presidente

---

Prof<sup>o</sup> Dr. Cícero Roberto Pereira  
Departamento de Psicologia  
Universidade Federal da Paraíba

---

Prof<sup>o</sup> Dr. Pedro Fernando Bendassoli  
Departamento de Psicologia  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Sonia Regina Pereira Fernandes  
Instituto de Psicologia  
Universidade Federal da Bahia

---

Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup>. Elza Maria Techio  
Instituto de Psicologia  
Universidade Federal da Bahia

Dedico este trabalho à minha amada e  
querida mãe, Socorro Ribeiro, que sempre acreditou em mim.

## AGRADECIMENTOS

Sem a força, a disposição e a motivação concedidas por Deus para a elaboração final desta tese, não seria possível a sua concretização. Agradeço a Ele pela vitória concedida, reconhecendo que a Sua presença em minha vida foi fundamental para a realização de mais um sonho.

O apoio e paciência de meu amado esposo, Rogério Spagnolo, que esteve presente nos momentos de alegria e de ansiedade da minha jornada como doutoranda, foram marcantes nesta grata experiência. A ele meu agradecimento especial.

Agradeço à minha competente e brilhante orientadora, professora Sônia Gondim, que concedeu direcionamentos imprescindíveis para o bom andamento desta tese. Sua dedicação e disposição na busca de meu crescimento acadêmico, assim como do aperfeiçoamento desta obra foram dignos de nota.

Agradeço aos meus amigos, companheiros de jornada, do grupo de pesquisa: Afetos e Emoções no trabalho, que durante os meus anos como doutoranda, não me deixaram faltar palavras amigas, ouvidos sinceros e abraços fraternos, contribuindo de modo direto e indireto para o meu crescimento acadêmico com sugestões, incentivos e ações auxiliaadoras.

Agradeço ao professor Cícero Pereira, que de modo competente e paciente direcionou-me em importantes processos necessários à realização de minha pesquisa.

Agradeço aos líderes da Faculdade Adventista da Bahia - FADBA que me motivaram e incentivaram a dar este importante passo em minha jornada acadêmica.

Agradeço a todos os trabalhadores que em meio às lutas diárias cederam, de forma voluntária, parte de seu tempo para conceder informações importantes que compuseram a base de dados desta pesquisa.

"... todos devem buscar sua felicidade na felicidade daqueles a quem ajudam e beneficiam."

**Ellen G. White**

## RESUMO

O principal objetivo desta pesquisa foi o de testar o papel moderador de dois modos de regulação emocional: *up-regulation* (ascendente) e *down-regulation* (descendente), na predição do bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores, tendo como variável antecedente duas dimensões de personalidade, extroversão e neuroticismo. O bem-estar subjetivo (BES) é considerado uma experiência individual que avalia como o indivíduo se sente e o grau em que está satisfeito com sua vida. A extroversão e o neuroticismo são dois dos cinco fatores que compõem o Modelo do *Big five*, uma teoria explicativa e preditiva da personalidade humana e de suas relações com a conduta. A extroversão e o neuroticismo foram escolhidos como variáveis antecedentes por estarem relacionados a processos regulatórios com impactos em indicadores de BES. A regulação emocional é um processo que influencia as emoções que surgem no indivíduo, o momento em que surgem e a forma como são experimentadas ou expressadas. Há dois modos prevalentes de regulação das emoções que estão relacionadas ao bem-estar: um que objetiva potencializar os efeitos das emoções positivas (*up-regulation*) e o outro que visa reduzir os efeitos indesejáveis das emoções negativas (*down-regulation*). Trata-se de um estudo correlacional, de corte transversal. Participaram 310 trabalhadores de diversos ramos de atividades, selecionados de modo não aleatório. Os participantes preencheram um *survey on-line* contendo os instrumentos: 1. Escala de bem-estar subjetivo, 2. Perfil de regulação emocional e 3. Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade. Foram realizadas análises estatísticas descritivas, de correlações e regressões múltiplas. Os resultados apontaram para três efeitos moderadores exercidos pelas estratégias *up-regulation*, não sendo encontradas moderações significativas quando consideradas as estratégias de regulação *down-regulation*. Foram, portanto, encontrados efeitos moderadores da *up-regulation* nas relações dos dois traços de personalidade e o BES. Os resultados sugerem que a *up-regulation* beneficia indivíduos introvertidos e com maiores níveis de neuroticismo. Conclui-se que a utilização de estratégias *up-regulation* beneficia de forma eficaz o bem-estar de indivíduos com traços de introversão e neuroticismo, de modo direto, aumentando o BES, ou indireto, diminuindo os níveis de afetos negativos. Extrovertidos não se beneficiam da *up-regulation*. Contrário ao que se havia hipotetizado, a *down-regulation* não ajuda a indivíduos com traços de neuroticismo a reduzir afetos negativos ou melhorar os indicadores gerais de BES. Implicações para o contexto de trabalho são discutidas.

Palavras-chave: Regulação emocional; Traços pessoais; Bem-estar subjetivo.



## ABSTRACT

The main objective of this research was to test the moderating role of two modes of emotional regulation: up-regulation (ascending) and down-regulation (descending), in predicting subjective well-being in a sample of workers with the antecedent variable two personality dimensions, extraversion and neuroticism. The subjective well-being (SWB) is considered an individual experience that evaluates how the individual feels and the degree in which he/she is satisfied with his/her life. The extroversion and neuroticism are two of the five factors composing the model of Big five, an explanatory and predictive theory of human personality and its relationship with the behavior. The extroversion and neuroticism were chosen as antecedents variables for being related to regulatory processes with impacts on SWB indicators. Emotional regulation is a process that influences the emotions that arise in the individual, the moment they arise and how they are experienced or expressed. There are two prevalent modes of regulation of emotions, which are related to well-being: one that aims to enhance the effects of positive emotions (up-regulation) and the other that aims to reduce the undesirable effects of negative emotions (down-regulation). This is a correlational study, cross-sectional. Participated 310 workers from several different business areas, selected non-randomly. The participants filled an online survey containing the instruments: 1. subjective well-being scale, 2. Profile of emotional regulation and 3. Model of the Five Big personality factors. Descriptive statistics, of correlation and multiple regressions analyzes were performed. The results pointed to three moderator effects exerted by the up-regulation strategies, significant moderations were not found when considering the down-regulation strategies. It was therefore found moderating effects of the up-regulation in the relations of the two personality traits and the SWB. The results suggest that up-regulation benefits introverted individuals and with higher levels of neuroticism. It is concluded that the use of up-regulation strategies effectively benefit the well-being of individuals with traces of introversion and neuroticism, in a direct mode, increasing the SWB, or indirect, reducing the levels of negative affect. Extroverts do not benefit from up-regulation. Contrary to what was hypothesized, the down-regulation does not help individuals with neuroticism traits to reduce negative affect or improve the general indicators of SWB. Implications for the work context are discussed.

Key words: emotional regulation; Personal traits; Subjective well-being.

## LISTA DE FIGURAS

<i>Figura 1:</i> Esquema do processo de geração da emoção.....	28
<i>Figura 2:</i> Modelo teórico da análise .....	55
<i>Figura 3:</i> Exemplo de cenário de medo com as opções de estratégias .....	60
<i>Figura 4:</i> Exemplo de cenário de orgulho com as opções de estratégias.....	60
<i>Figura 5:</i> Porcentagem da utilização de estratégias adaptativas e desadaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho. ....	70
<i>Figura 6:</i> Porcentagem de estratégias funcionais e disfuncionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza.....	71
<i>Figura 7:</i> Porcentagem da utilização de estratégias adaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho. ....	71
<i>Figura 8:</i> Porcentagem da utilização de estratégias desadaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho .....	72
<i>Figura 9:</i> Porcentagem da utilização de estratégias funcionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza.....	73
<i>Figura 10:</i> Porcentagem da utilização de estratégias disfuncionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza.....	73
<i>Figura 11:</i> Resultados da moderação do efeito das up-regulation sobre o bem-estar subjetivo pela extroversão.....	77
<i>Figura 12:</i> Resultados da moderação do efeito do neuroticismo sobre os afetos negativos pelo up- regulation.....	79
<i>Figura 13:</i> Resultados da moderação do efeito da extroversão sobre os afetos negativos pela up-regulation.....	80

## LISTA DE TABELAS

<i>Tabela 1:</i> As estratégias funcionais e disfuncionais para regulação de emoções negativas, suas características e implicações .....	32
<i>Tabela 2:</i> Estratégias adaptativas e desadaptativas para regulação de emoções positivas, suas características e implicações .....	34
<i>Tabela 3:</i> Características demográficas dos participantes (n=310).....	57
<i>Tabela 4:</i> Matriz de correlações entre o bem-estar subjetivo, as estratégias up e down-regulation e os traços pessoais.....	74
<i>Tabela 5:</i> Preditores do bem-estar subjetivo e variáveis de interação .....	75
<i>Tabela 6:</i> Preditores dos afetos negativos e variáveis de interação .....	78

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>13</b>
<b>2 PERSONALIDADE, REGULAÇÃO EMOCIONAL, BEM-ESTAR SUBJETIVO: CONCEPÇÕES TEÓRICAS</b> .....	<b>18</b>
2.1 PERSONALIDADE: O MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES .....	18
2.1.1 A origem dos traços .....	19
2.1.2 O Modelo dos Cinco Grandes Fatores .....	20
2.2 REGULAÇÃO EMOCIONAL: CONCEITO, ESTRATÉGIAS E IMPLICAÇÕES .....	25
2.2.1 O que são emoções? .....	26
2.2.2 O processo emocional-regulatório .....	29
2.2.2.1 Estratégias funcionais e disfuncionais para manejo de emoções negativas .....	31
2.2.2.2 Estratégias adaptativas e desadaptativas para manejo de emoções positivas .....	33
2.2.3 Regulação de emoções em contextos de trabalho .....	37
2.3 BEM-ESTAR SUBJETIVO (BES): O ESTUDO DA FELICIDADE .....	39
2.3.1 As origens do bem-estar .....	41
2.3.2 Compreendendo o bem-estar subjetivo .....	42
2.3.3 A estrutura do bem-estar subjetivo .....	43
2.3.4 Fatores associados ao bem-estar subjetivo .....	44
<b>3 CARACTERIZAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO</b> .....	<b>50</b>
3.1 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA .....	50
3.2 OBJETIVOS .....	51
3.2.1 Objetivo Geral .....	51
3.2.2 Objetivos específicos .....	52
3.3 HIPÓTESES .....	52
3.4 MODELO TEÓRICO DE ANÁLISE .....	55
<b>4 MÉTODO</b> .....	<b>56</b>
4.1 PARTICIPANTES .....	56
4.1.1 Perfil dos Participantes .....	57
4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	58
4.2.1 Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP-5) .....	58
4.2.2 The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R) .....	59

<b>4.2.3 Escala de bem-estar subjetivo – EBES</b> .....	<b>62</b>
4.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS .....	64
4.4 ASPECTOS ÉTICOS .....	65
4.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS .....	65
<b>5 RESULTADOS</b> .....	<b>69</b>
5.1 PREVALÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS <i>UP-REGULATION</i> E <i>DOWN-REGULATION</i> .....	69
5.2 CORRELAÇÕES .....	73
5.3 REGRESSÕES .....	75
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	<b>81</b>
6.1 MODERAÇÃO DO EFEITO DA EXTROVERSÃO SOBRE O BEM ESTAR-SUBJETIVO E SUAS DIMENSÕES PELO MODO DE REGULAÇÃO DE EMOÇÕES POSITIVAS <i>UP-REGULATION</i> .....	85
6.2 MODERAÇÃO DO EFEITO DO NEUROTICISMO SOBRE O BEM-ESTAR SUBJETIVO E SUAS DIMENSÕES PELO MODO DE REGULAÇÃO DE EMOÇÕES NEGATIVAS <i>DOWN-REGULATION</i> .....	89
<b>7 CONCLUSÕES</b> .....	<b>91</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>96</b>
<b>APÊNDICE A - INSTRUMENTO DA PESQUISA</b> .....	<b>116</b>
<b>APÊNDICE B - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</b> .....	<b>122</b>
<b>ANEXO A – APROVAÇÃO NO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA</b> .....	<b>123</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Esta tese tem como principal objetivo a análise das relações existentes entre dois traços de personalidade e o Bem-estar Subjetivo de trabalhadores, considerando o papel moderador da regulação emocional. A personalidade tem sido estudada dentro da ciência psicológica a partir de diversas concepções teóricas, destacando-se, dentre estas, o Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade, o *Big five*. O modelo surgiu após décadas de pesquisa na busca por uma taxonomia da personalidade que pudesse reunir domínios específicos de características pessoais. Agrega também, diversos traços que definem o indivíduo em cinco grandes dimensões: extroversão, neuroticismo, sociabilidade, abertura à experiência e conscienciosidade (Goldberg, 1981). Duas dimensões do modelo do *Big Five* foram utilizadas nesta tese, uma vez que este tem se mostrado conciso e de satisfatória replicabilidade (Silva, Schlottfeldt, Rozenberg, & Santos, 2007).

No campo da Psicologia e Comportamento Organizacional, o *Big Five* tem sido utilizado para analisar as relações entre personalidade e variáveis de interesse para as organizações como liderança, satisfação no trabalho e performance, tendo em vista a importância das diferenças individuais no comportamento do indivíduo em contextos de trabalho (Panaccio & Vandenberghe, 2012; Penney, David, & Witt, 2011).

A literatura também aponta evidências substanciais da influência da personalidade no bem-estar subjetivo, o que amplia a necessidade de analisar estas relações em amostra de trabalhadores (Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas & Diener, 2009; Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009). O bem-estar subjetivo (BES) apresenta-se no contexto acadêmico como um importante construto dentro do campo denominado de Psicologia Positiva (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Pode-se afirmar que o tema explora como as pessoas avaliam suas vidas (Diener, 1996; Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Mais especificamente, o conceito de BES trata de como e por que as pessoas experimentam suas vidas positivamente e como avaliam subjetivamente a qualidade de vida.

Indivíduos com diferentes traços de personalidade apresentam uma tendência a vivenciar níveis diferenciados de bem-estar subjetivo, sendo a personalidade capaz de explicar até 39% a 50% da variância do BES (Soto, 2015; Steel, Schmidt, & Shultz, 2008). Indivíduos que são mais extrovertidos, conscienciosos e estáveis emocionalmente tendem a experimentar mais frequentemente afetos positivos, menos afetos negativos, e mais satisfação com a vida (Steel et al., 2008). Indivíduos com traços de neuroticismo vivenciam mais afetos negativos (Wang, Shi & Li, 2009). Em um estudo meta-analítico conduzido por Brajsa-

Zganec, Ivanovic e Lipovcan (2011), os fatores de personalidade explicaram 17% da variância de satisfação com a vida, 37% de afeto positivo e 52% de afeto negativo.

É possível, deste modo, identificar na literatura que os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar permanecem estáveis nas pessoas ao longo do tempo, apontando assim em direção à influência de componentes da personalidade (Roberts, Wood, & Caspi, 2008). Trabalhadores com distintas características individuais vivenciam diferentes níveis de bem-estar subjetivo. Evidências na literatura apontam ainda para a influência de outro fator capaz de influenciar os níveis de bem-estar subjetivo, o processo de regulação emocional (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Nesta tese, busca-se a compreensão das relações existentes entre essas três variáveis, investigando se duas dimensões da personalidade, extroversão e neuroticismo, interagindo com perfis distintos de regulação das emoções, são capazes de contribuir para a explicação do BES. A extroversão e o neuroticismo foram escolhidos como as duas dimensões de teste, em virtude de evidências empíricas sinalizarem suas relações com processos regulatórios e com impactos em indicadores de bem-estar (Ng & Diener, 2009).

De acordo com Gross (2014), a regulação da emoção é um processo que influencia as emoções que surgem no indivíduo, o momento em que elas surgem e a forma como são experimentadas ou expressadas. Indivíduos promovem a regulação na tentativa de diminuir os impactos negativos das emoções negativas como raiva, tristeza e ansiedade, assim como potencializar os efeitos das emoções positivas, a exemplo do amor, interesse e alegria. O processo inverso também ocorre: indivíduos podem fazer reverberar emoções negativas quando desejam manter níveis elevados de indignação para um confronto direto, ou diminuir os efeitos das emoções positivas, escondendo o orgulho para não parecerem presunçosos. Há dois modos prevalentes de regulação das emoções que estão relacionadas ao bem-estar (Nelis, Quoidbach, Hansenne, & Mikolajczak, 2011; Quoidbach et al., 2010): um que objetiva potencializar os efeitos das emoções positivas (*up-regulation*) em situações em que se espera que elas sejam ativadas e o outro, que visa reduzir os efeitos indesejáveis das emoções negativas (*down-regulation*) em situações em que se espera que elas sejam ativadas.

As estratégias envolvidas no processo de regulação de emoções positivas são denominadas de adaptativas (regulação ascendente de emoções positivas) e desadaptativas (regulação descendente de emoções positivas), e aquelas envolvidas no processo de regular emoções negativas denominam-se funcionais (regulação descendente de emoções negativas) e disfuncionais (regulação ascendente de emoções negativas). As estratégias adaptativas e funcionais estão associadas a maiores escores de bem-estar subjetivo. As desadaptativas e

disfuncionais, por sua vez, encontram-se associadas a menores escores de bem-estar (Nelis et al., 2011; Quoidbach et al., 2010). Deste modo, a literatura especializada (e.g., Quoidbach et al., 2010) aponta para significativas associações entre a utilização de estratégias de regulação emocional e o bem-estar subjetivo.

O processo de regulação emocional apresenta importantes consequências não apenas para o bem-estar subjetivo como também para a saúde e funcionamento adaptativo (Nelis et al., 2011; Tamir, 2011). Este processo de regulação é fundamental para a adaptação do indivíduo ao contexto em que se encontra inserido. A compreensão da utilização das estratégias de regulação emocional em trabalhadores é, portanto, de grande relevância, já que indivíduos passam, em média, um terço do dia no trabalho (Rodrigues & Gondim, 2014). Tais contextos apresentam variadas demandas emocionais capazes de mobilizar a utilização de diversas formas regulatórias. Empregados utilizam uma ampla variedade de estratégias de regulação emocional em contextos de trabalho, e o seu uso prediz uma variedade de resultados individuais e organizacionais (Diefendorff, Richard & Yang, 2008). Os indivíduos regulam suas emoções para atingirem seus objetivos assim como para atenderem às regras emocionais de exibição, sendo estas consideradas as duas situações em que as pessoas mais regulam suas experiências emocionais (Gross, 2001, 2013).

Deste modo, o problema norteador desta pesquisa foca a função moderadora exercida pelas estratégias de regulação emocional sobre os dois construtos acima explicitados: *Em que medida o tipo de estratégia de regulação emocional exerce um efeito moderador na relação estabelecida entre os traços de neuroticismo e extroversão e o bem-estar subjetivo de trabalhadores?*

Os traços de extroversão e de neuroticismo apresentam diferenças diante de estímulos eliciadores de emoções. Essas diferenças são percebidas quando são considerados o tônus afetivo e a reatividade emocional destes dois traços. Indivíduos com traços de neuroticismo tanto vivenciam mais afetos negativos naturalmente quanto reagem mais fortemente diante de estímulos negativos. Indivíduos extrovertidos vivenciam mais afetos positivos e reagem mais fortemente a estímulos positivos (Gross, Sutton, & Ketelaar, 1998; Ng & Diener, 2009).

Diferenças também foram evidenciadas nos aspectos relacionados à utilização de estratégias de regulação emocional por estes dois traços de personalidade. Indivíduos extrovertidos demonstram uma maior tendência em reduzir ou eliminar as emoções negativas que são vivenciadas e saboreiam mais as suas emoções positivas. Enquanto indivíduos com traços de neuroticismo apresentam uma menor tendência a reparar suas emoções negativas (Davies, Stankov, & Roberts, 1998; Ng & Diener, 2009). Traços de neuroticismo encontram-



se associados com a utilização de estratégias desadaptativas e traços de Extroversão apresentam-se associados com a utilização de estratégias adaptativas (Ng & Diener, 2009). Sendo evidenciada a relação entre esses dois traços de personalidade e as emoções positivas e negativas, bem como com a utilização de estratégias de regulação emocional diferenciadas, para fins de análise nesta tese, foi realizada a opção somente por estas duas dimensões, Neuroticismo e Extroversão, dentre as cinco dimensões da personalidade que constituem o modelo do *Big five*.

Tratou-se de um estudo correlacional, de corte transversal e cunho quantitativo, do qual participaram 310 trabalhadores do estado da Bahia, selecionados de modo não aleatório. Como dito, o principal objetivo desta tese foi o de testar o papel moderador de dois modos de regulação emocional: *up-regulation* (ascendente) e *down-regulation* (descendente), na predição do bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores, tendo como variável antecedente duas dimensões de personalidade, extroversão e neuroticismo. A variável moderadora é um tipo de variável qualitativa ou quantitativa que afeta a direção e/ou a força da relação entre a variável independente e a variável dependente (Baron & Kenny, 1986). A regulação emocional foi escolhida como variável moderadora, tendo em vista já haver fortes evidências de que a personalidade repercute de modo decisivo no BES.

O caráter de novidade desta tese é oferecer evidências que permitam avaliar se a interação da personalidade com modos distintos de regulação emocional ajudaria a ampliar a compreensão do BES. Os resultados positivos deste teste podem contribuir na elaboração de políticas de gestão de pessoas que ajudem os trabalhadores a adotarem estratégias funcionais e adaptativas que preservem o seu BES.

Em acréscimo, a busca pela compreensão dos elementos que influenciam o BES de trabalhadores se faz necessária uma vez que níveis elevados de bem-estar subjetivo auxiliam o aumento da produtividade, associa-se a comportamentos socialmente desejáveis e a melhores indicadores de saúde física e mental. A investigação de fatores que aumentam o bem-estar subjetivo de trabalhadores, no entanto, não tem sido frequente (Graham & Shier, 2010; Shier & Graham, 2010). Esta tese evidencia a necessidade de se analisar os fatores que influenciam positivamente o bem-estar subjetivo de trabalhadores compreendendo as implicações da utilização de estratégias de regulação emocional por indivíduos com traços diferenciados de personalidade. Reafirma-se que compreender esta relação auxiliará gestores na implantação de políticas no trabalho que ajudem indivíduos com diferentes personalidades a regularem melhor suas emoções com o intuito de atingirem maiores níveis de bem-estar subjetivo.

As contribuições geradas por esta tese abrangem os campos teórico e empírico. No campo teórico observa-se que no Brasil, ainda são poucos os trabalhos que tratam da relação entre regulação emocional e bem-estar subjetivo de trabalhadores. De forma semelhante, na literatura revisada, nacional e internacional, praticamente não se encontram estudos que explorem o papel moderador da regulação emocional nas relações supracitadas, e em especial no que se refere à utilização de estratégias *up-regulation* de emoções positivas (regulação ascendente). Sabe-se relativamente pouco a respeito das estratégias utilizadas para regular tais emoções (Livingstone & Srivastava, 2012). Ademais, para este estudo foi utilizada uma medida de perfil de regulação emocional (ERP-R) proposta por Nelis et al. (2011) e validada recentemente em um estudo realizado por Gondim et al. (no prelo) no Brasil. Já no campo empírico, se reconhece a importância para a gestão de pessoas de se compreender as implicações das diferenças individuais sobre o bem-estar subjetivo de trabalhadores considerando o papel das estratégias de regulação emocional. Essa tese pode fornecer elementos que norteiem a elaboração de políticas de seleção, treinamento e bem-estar no trabalho.

Para fins deste estudo, foram utilizadas as concepções teóricas dos autores que se seguem: 1. Para a apreensão das dimensões da personalidade foram consideradas as concepções de John e Srivastava (1999), McCrae e John (1992) e Goldberg (1981); 2. A compreensão dos aspectos relativos ao processo de regulação emocional foi baseada em Gross (2014; 2015), Gross, Sheppes e Urry (2011) e Nelis et al. (2011); 3. Para a compreensão do construto de bem-estar subjetivo foram utilizadas as proposições de Diener (1984, 2000) e Diener, Suh, & Oishi, (1997).

A presente tese encontra-se estruturada em cinco capítulos. O primeiro visa apresentar o modelo de personalidade, o *Big Five*, sendo explicitados o seu surgimento, dimensões e a forma como se relaciona com os aspectos afetivos. Em seguida, o processo regulatório emocional será especificado, sendo apontados não apenas o seu conceito, como as estratégias utilizadas e suas relações com o bem-estar subjetivo de trabalhadores. Ainda neste primeiro capítulo, o BES será abordado sendo considerados o seu conceito, dimensões e relações com os outros dois construtos de interesse nesta tese. O segundo capítulo, por sua vez, se propõe a tratar da caracterização do objeto de pesquisa e o terceiro explicita os percursos metodológicos indispensáveis para a sua execução. O quarto capítulo apresenta os resultados e o último, a sua discussão.

## **2 PERSONALIDADE, REGULAÇÃO EMOCIONAL, BEM-ESTAR SUBJETIVO: CONCEPÇÕES TEÓRICAS**

O *Big Five* é um modelo teórico que explica e prediz a personalidade humana a partir de cinco dimensões: extroversão, neuroticismo, abertura a experiência, agradabilidade e conscienciosidade. Este modelo tem sido utilizado por investigadores para a análise das relações entre o construto personalidade e diversas variáveis, inclusive algumas de interesse para as organizações como liderança, satisfação no trabalho e performance (Panaccio & Vandenberghe, 2012; Penney et al., 2011). Há evidências substanciais da influência da personalidade sobre o bem-estar subjetivo de modo que traços de diferentes dimensões (e.g., neuroticismo e extroversão) relacionam-se de diferentes formas com níveis de BES (Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas & Diener, 2009; Nunes et al., 2009).

Considerando ainda a complexidade dos fatores intervenientes do bem-estar subjetivo, verifica-se que sua relação com a personalidade compreende a influência de outras variáveis. A regulação emocional, utilizada por trabalhadores para o gerenciamento de suas emoções foi, portanto, considerada como uma destas variáveis. As investigações que tratam sobre este construto concedem ao mesmo um importante papel na determinação do bem-estar subjetivo. (Quoidbach et al., 2010).

Neste capítulo teórico, o modelo de personalidade, o *Big Five*, será evidenciado, sendo explicitados o seu surgimento, dimensões e a forma como se relaciona com os aspectos afetivos. Em seguida, o processo regulatório emocional será especificado, sendo apontados não apenas o seu conceito, como as estratégias utilizadas e suas relações com o bem-estar subjetivo de trabalhadores. Ainda neste capítulo, o BES também será abordado sendo considerados o seu conceito, dimensões e relações com os outros dois construtos de interesse nesta tese.

### **2.1 PERSONALIDADE: O MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES**

A personalidade tem sido estudada dentro da ciência psicológica a partir de diversas concepções teóricas, destacando-se, dentre estas, o Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade, o *Big Five*. Considerado por García (2006, p. 223) como uma "teoria explicativa e preditiva da personalidade humana e de suas relações com a conduta", o modelo do *Big Five* foi utilizado nesta tese, uma vez que tem se mostrado conciso e de satisfatória

replicabilidade (Silva et al., 2007). Atualmente, há um consenso entre os pesquisadores de considerá-lo como o mais apropriado para descrever a personalidade adulta. Além disto, é utilizado para determinar uma ampla gama de atitudes e comportamentos relacionados ao trabalho (Ahmad, Ather & Hussain, 2014). As dimensões que o compõe estão relacionadas à forma como o indivíduo percebe o seu trabalho e influenciam o modo como este se relaciona com o ambiente laboral e com o trabalho em si (Sydney-Agbor, Nwankwo, Iroegbu, Obi, & Agu, 2013).

O modelo surgiu após décadas de pesquisa na busca por uma taxonomia geral da personalidade que pudesse reunir domínios específicos de características pessoais. Ele agrega centenas de traços que constituem o indivíduo como ser único, permitindo analisar as características individuais em cinco grandes dimensões: extroversão, neuroticismo, sociabilidade, abertura à experiência e conscienciosidade (Goldberg, 1981).

### **2.1.1 A origem dos traços**

Em 1930, Allport tentou conceituar a personalidade dando 50 diferentes definições ao termo. Ele foi o primeiro a apontar para a importância dos traços na constituição da personalidade. Para o autor, esses traços podiam ser considerados tendências para responder de modo semelhante a diferentes estímulos. Os traços existem em todos os indivíduos e determinam ou provocam o comportamento, surgindo mediante estímulos. Eles estão inter-relacionados e até sobrepostos, embora representem características diferentes (Schultz & Schultz, 2006). Os traços também têm a função de prever e explicar a conduta de uma pessoa e sugerem compor um tipo de mecanismo interno que leva ao comportamento do indivíduo (Pervin & John, 2004).

Dentre os trabalhos iniciais realizados com o intuito de identificar traços específicos que delimitassem a estrutura da personalidade dos indivíduos, destaca-se o trabalho realizado por Allport e Odbert (1936). Estes pesquisadores conduziram um estudo lexical dos termos que se referiam à personalidade pesquisando um dicionário em inglês. A hipótese testava se a maioria das características de personalidade importantes e relevantes socialmente estaria presente no vocabulário cotidiano. O dicionário da linguagem natural ofereceria uma infinidade de termos utilizados no dia a dia e úteis na compreensão dos traços pessoais (Allport, 1937; Goldberg, 1981).

Os pesquisadores conseguiram identificar 18.000 termos que se referiam a quatro categorias: traços de personalidade (ex.: sociável, agressivo e temeroso); estados, humores e atividades temporárias (ex.: alegria, receio e exultação); julgamentos avaliativos da conduta e reputação pessoal (ex.: excelente, honrado e medíocre); e, por fim, talentos, capacidades e características físicas. Essas categorias, entretanto, sobrepunham-se e não possuíam claras fronteiras (John, Naumann, & Soto, 2008).

Uma tentativa de definição dos principais traços de personalidade foi feita pelo psicólogo Cattell. Com o objetivo de criar uma taxonomia apropriada para a compreensão da personalidade, Cattell (1945) utilizou a lista de Allport e Odbert (1936) como ponto de partida. Por meio de análises fatoriais encontrou 12 fatores, chamados traços originais ou básicos, que mais tarde fizeram parte de seu questionário de 16 fatores (16PF): "expansivo-reservado"; "mais-menos inteligente"; "estável-sentimental"; "assertivo-humilde"; "despreocupado-moderado"; "consciencioso-evasivo"; "ousado-tímido"; "compassivo-determinado"; "desconfiado-confiante"; "imaginativo-prático"; "astuto-franco"; "tenso-calmo"; "apreensivo-plácido"; "inovador-conservador"; "autossuficiente-dependente do grupo"; "controlado-descontraído" (Andrade, 2008; John & Srivastava, 1999; Silva et al., 2007).

Análises realizadas por outros estudiosos não confirmaram a existência dos 16 fatores (Tupes & Christal, 1992). Ao contrário, acreditava-se que o modelo supervaloriza o número de dimensões necessárias para se avaliar a personalidade (Silva et al., 2007). Apesar das críticas, os fatores propostos por Cattell demonstram correlacionar-se em alguma medida com as dimensões do *modelo dos cinco grandes fatores*.

### **2.1.2 O Modelo dos Cinco Grandes Fatores**

O *Modelo dos Cinco Grandes Fatores* surge após décadas de pesquisa na busca de uma taxonomia geral da personalidade que pudesse reunir domínios específicos de características pessoais. O modelo agrupa as características individuais em cinco grandes dimensões. De acordo com John e Srivastava (1999), tais dimensões não estão associadas a uma base teórica específica e os traços que as constituem foram obtidos a partir de análises dos termos utilizados naturalmente pelos indivíduos para descreverem a si e aos outros. A taxonomia proposta pelo *Big Five* possui uma função integradora, pois se propõe a representar os diversos sistemas de descrição da personalidade em uma única estrutura (John et al., 2008).

A representação da estrutura do *Big Five* foi originalmente descoberta por Tupes e Christal (1992) a partir de uma reanálise dos dados encontrados por Cattell (1957). Os cinco fatores foram originalmente nomeados 1. Extroversão, 2. Agradabilidade, 3. Conscienciosidade, 4. Estabilidade emocional (medida oposta de neuroticismo) e 5. Cultura, intelecto ou abertura. Desta análise, Norman (1963) selecionou quatro variáveis com maior carga para serem incluídas em cada um dos cinco domínios. Mas, de acordo com Goldberg (1999), essas variáveis não abrangiam todas as facetas de cada domínio. Posteriormente os domínios foram reorganizados e a estrutura aperfeiçoada por Costa e McCrae (1985). De acordo com Goldberg (1999), a melhor alternativa para o estudo dos cinco fatores é o inventário de personalidade (NEO-PI) que abrange cinco domínios – Neuroticismo, Extroversão, Abertura, Agradabilidade e Conscienciosidade. O modelo tem sido aperfeiçoado e criticado por diversos estudiosos (e.g., John et al., 2008). Os críticos afirmam que os rótulos (fatores) não são utilizados de modo idêntico entre os estudiosos do campo, o que muitas vezes gera confusão (John & Srivastava, 1999).

Os cinco domínios que compõem o construto foram diferenciados em suas especificidades pelos autores da área. A caracterização dos fatores Extroversão e Neuroticismo foram enfatizadas por terem sido, ambas, utilizadas nesta pesquisa com trabalhadores. Deste modo, segue-se a especificação dos domínios.

O domínio *abertura à experiência* se refere à existência de comportamentos exploratórios em um indivíduo e se caracteriza pela percepção da importância de se ter novas experiências. É definido por características como original, curioso e imaginativo (Livingstone & Srivastava, 2014). De acordo com Flores-Mendonza e Colom (2006), indivíduos que possuem níveis elevados destes traços de personalidade se autodefinem como liberais, criativos e tolerantes. São menos tradicionais em suas fantasias, nos aspectos emocionais e sentimentais, e buscam novas formas de realizar suas atividades. Caracterizam-se pela paixão por elementos artísticos. Ademais, este tipo de personalidade não se perturba com valores e ideias novas. Por sua vez, aqueles que apresentam índices baixos caracterizam-se como conservadores e possuem tendência a agir conforme os outros já fizeram, isto é, a "seguir caminhos já demarcados". Tendem a ser mais religiosos e evitam novas alternativas no enfrentamento de problemas, fugindo de mudanças radicais.

Ao tratar do fator *sociabilidade*, Nunes (2007) afirma que ele descreve a qualidade das relações interpessoais dos indivíduos. É definido por características como cooperativo, modesto e altruísta (Livingstone & Srivastava, 2014). Refere-se aos tipos de interações que o

indivíduo possui, situando-o ao longo de um contínuo que vai da compaixão ao antagonismo. O indivíduo que apresenta alta pontuação neste fator é amável, agradável e cordial com os outros, preocupando-se com as necessidades e o bem-estar alheio (Flores-Mendonza & Colom, 2006). Tem acurada percepção das próprias emoções e das dos outros, interpretando-as de forma adequada. Demonstra empatia e tende a ser confiante. Por sua vez, aqueles que apresentam baixas pontuações caracterizam-se por frieza e egocentrismo, não se preocupando com os outros à volta. São capazes de manipular os demais para conseguir o que desejam de forma inescrupulosa, podendo inclusive utilizar métodos violentos, uma vez que não percebem a dor que causam. Indivíduos que pontuam alto em sociabilidade tendem a ser generosos, bondosos, afáveis, prestativos e altruístas, na perspectiva de Nunes (2007), já aqueles que pontuam baixo "tendem a ser pessoas cínicas, não cooperativas e irritáveis, podendo também ser pessoas manipuladoras e vingativas" (p. 104).

Os indivíduos que pontuam alto no fator *conscienciosidade* são considerados metódicos e reflexivos. O planejamento das ações faz parte de suas características e por isso, não costumam tomar decisões de forma irrefletida. Tendem a respeitar as normas sociais e obrigações às quais se submetem, além de possuírem forte senso de dever. O controle dos impulsos em busca de um objetivo também caracteriza esse traço. Impulsividade, descuido, desorganização, pouca confiança e ação irrefletida descrevem indivíduos com baixa pontuação neste domínio. A conscienciosidade é considerada também um bom preditor de desempenho acadêmico e desempenho no trabalho (Flores-Mendonza & Colom, 2006; Freitas, Teixeira, & Pasquali, 2005).

A dimensão *extroversão* refere-se à quantidade e à intensidade das interações interpessoais preferidas, nível de atividade, necessidade de estimulação e capacidade de alegrar-se. Representa o traço de tendência à comunicação, assertividade, atividade, energia, entusiasmo e agregação (Flores-Mendoza, Alvarenga, & Carvalho, 2005; Livingstone & Srivastava, 2014). Indivíduos que pontuam alto neste fator são mais sociáveis e apreciam lugares em que se reúnem muitas pessoas. Também têm gosto por situações excitantes, arriscadas e caracterizam-se por otimismo e despreocupação. Apresentam gosto por mudanças e estão sempre realizando algum tipo de atividade. Por sua vez, a baixa pontuação neste fator é caracterizada por reserva e distância social, exceto com amigos mais íntimos. Uma vida ordenada e o afastamento de diversões barulhentas também são características encontradas nestes indivíduos (Flores-Mendonza & Colom, 2006).

Indivíduos com pontuações altas em *neuroticismo* tendem a ser hipersensíveis emocionalmente e apresentam dificuldade em reequilibrar-se após uma experiência emocional desestabilizadora. Geralmente são ansiosos, nervosos, tensos, tristes, preocupados, depressivos e de humor instável. Reagem de forma intensa aos estímulos. Apresentam propensão para o desenvolvimento de transtornos psicossomáticos (Flores-Mendonza & Colom, 2006; Livingstone & Srivastava, 2014). Tais indivíduos também tendem a vivenciar intensamente sofrimentos emocionais, sendo irritáveis, tensos e melindrosos. Possuem ideias irreais e ansiedade excessiva, além de melancolia e vergonha (McCrae, 2006). No outro pólo, as pessoas com níveis baixos de neuroticismo apresentam características de controle emocional e menor reatividade aos estímulos específicos. Após uma elevação emocional, são capazes de retornar ao estado normal rapidamente. Geralmente possuem características como calma, despreocupação e equilíbrio (Flores-Mendonza & Colom, 2006).

Em síntese, a estrutura do *Big Five* envolve construtos gerais que agregam uma ampla gama de características individuais, manifestando-se em uma variedade de respostas, considerando aspectos comportamentais, emocionais e cognitivos (John & Gross, 2007). Os traços de extroversão e de neuroticismo, por exemplo, apresentam diferenças diante de estímulos eliciadores de emoções. Estes tem sido os traços que demonstram uma relação mais estreita entre diferenças individuais e comportamento e experiência emocional (Livingstone & Srivastava, 2014)

De acordo com Verduyn e Brans (2012), diferenças individuais no componente afetivo dos traços de personalidade podem ser compreendidas à luz de três diferentes aspectos: frequência (o número de vezes em que o afeto é eliciado), intensidade (intensidade de uma experiência afetiva) e duração (o tempo em que um afeto permanece após ter sido eliciado). Foi encontrada correlação positiva entre o fator extroversão e a frequência, intensidade e duração de emoções positivas. Extroversão prediz alto afeto positivo assim como mais avaliações subjetivas positivas de atividades diárias. Do mesmo modo, foi encontrada correlação positiva entre o fator neuroticismo e a frequência e duração das emoções negativas. Neuroticismo prediz alto afeto negativo e baixo afeto positivo assim como mais avaliações subjetivas negativas de incidentes diários e alta reatividade a fatores estressores (Komulainen, et al., 2014; Verduyn & Brans, 2012).

Relações entre as outras dimensões do *Big Five* também são encontradas na literatura. Por exemplo, agradabilidade e conscienciosidade foram positivamente associadas a afetos positivos e negativamente a afetos negativos, enquanto o fator abertura à experiência



demonstrou fraca associação com afetos (McCrae & Costa, 1991; Ready & Robinson, 2008). Os estudos que evidenciam estas relações são mais escassos e não evidenciam como as emoções estão relacionadas a tais fatores como ocorre com os fatores extroversão e neuroticismo (Letzring & Adamcik, 2015).

Embora os estudos sobre a natureza das associações entre os traços de Neuroticismo e Extroversão com a afetividade se demonstrem inconclusivos, temos mais luz sobre a explicação das mesmas (Komulainem et al., 2014). As relações existentes entre a extroversão e os afetos positivos podem ser explicadas a partir de duas abordagens: a disposicional e a instrumental. O primeiro modelo propõe uma associação direta entre este fator e os afetos positivos sugerindo que tais afetos fazem parte deste tipo de personalidade (Lucas, Le, & Dyrenforth, 2008). Além disso, e de acordo com Diener et al. (2003), as diferenças individuais são estáveis com o passar do tempo e possuem um considerável componente genético. A segunda explicação, que é decorrente do modelo instrumental, afirma que a relação entre extroversão e afetividade positiva é mediada por outros processos, ou seja, indivíduos extrovertidos provocam indiretamente afetos positivos ao escolherem situações associadas a tais afetos. Extrovertidos são mais competentes do que introvertidos em divertir-se, sendo mais propensos a participarem de atividades sociais, o que por sua vez tendem a favorecer a vivência de afetos positivos (Lucas et al., 2008). No que se refere à relação entre o neuroticismo e os afetos negativos, a literatura aponta para o fato de que a própria estrutura de personalidade também favoreça a vivência de tais afetos. Como afirma Ng (2009), mecanismos biológicos são responsáveis por essa relação, sendo a hereditariedade dos afetos negativos da ordem de até 80%.

Essas diferenças são percebidas quando são considerados o tônus afetivo e a reatividade emocional destes dois traços. Indivíduos com traços de neuroticismo tanto vivenciam mais afetos negativos naturalmente quanto reagem mais fortemente diante de estímulos negativos. Já indivíduos extrovertidos experimentam mais afetos positivos e também reagem mais fortemente a estímulos positivos (Gross et al., 1998; Ng & Diener, 2009). Outras evidências (e.g., Wang, Shi & Li, 2009) também demonstram que a relação extroversão-afeto positivo e neuroticismo-afeto negativo não se dá de forma direta, sendo esta mediada pelo papel do importante processo de regulação emocional que levaria indivíduos com tais traços a vivenciarem mais afetos positivos ou mais afetos negativos a partir de uma maior ou menor utilização de estratégias de regulação (ex.: reavaliação).

Deste modo, diferenças foram evidenciadas nos aspectos relacionados à utilização de estratégias de regulação emocional por estes dois traços de personalidade. Indivíduos extrovertidos demonstram uma maior tendência em reduzir ou eliminar as emoções negativas que são vivenciadas e saboreiam mais as suas emoções positivas. Enquanto indivíduos com traços de neuroticismo apresentam uma menor tendência a reparar suas emoções negativas (Davies, Stankov, & Roberts, 1998; Ng & Diener, 2009). As relações entre essas duas variáveis serão abordadas de forma mais detalhada na secção que se segue.

Sendo identificadas as relações entre esses dois traços de personalidade e as emoções positivas e negativas, bem como com a utilização de estratégias de regulação emocional diferenciadas, para fins de análise nesta tese, foi realizada a opção por estas duas dimensões, Neuroticismo e Extroversão, dentre as cinco dimensões da personalidade que constituem o modelo do *Big five*. A ênfase nos aspectos afetivos interessa mediante a necessidade de se analisar o processo de regulação emocional como variável moderadora e o bem-estar subjetivo como variável dependente, sendo este último construto também constituído de afetos negativos e positivos. Estudos longitudinais (e.g., Gale, Booth, Mttus, Kuh, & Deary, 2013; Kokko, Tolvanen, & Pulkkinen, 2013) apontam para o fato de que a personalidade pode ser considerada como antecedente de componentes afetivos do Bem-estar subjetivo.

As relações entre personalidade e bem-estar subjetivo serão mais bem detalhadas na secção 2.3. que tratará a respeito do conceito de Bem-estar Subjetivo. Já na secção que se segue, o processo de regulação emocional será detalhado e serão explicitadas, pormenorizadamente, as relações entre personalidade e regulação emocional de trabalhadores. Esta secção também tem como objetivo apresentar o conceito de emoção e o seu processo gerador na concepção de Gross et al. (2011) e Gross (2014). Discorrerá sobre o conceito de regulação emocional, além das características e implicações das diversas estratégias de regulação utilizadas.

## 2.2 REGULAÇÃO EMOCIONAL: CONCEITO, ESTRATÉGIAS E IMPLICAÇÕES

A regulação emocional emerge como um campo independente de estudos a partir do final do século XX. Desde o seu surgimento, o campo tem crescido exponencialmente, o que é evidenciado, como afirma Tamir (2011), pelo número de publicações científicas, livros e treinamentos relacionados ao tema. O estudo deste construto tem encontrado adeptos em diversas subáreas da ciência psicológica, como: cognição, desenvolvimento, biologia,

personalidade, organizações, clínica e saúde. Ele vem se destacando também em outros campos do conhecimento, incluindo antropologia, economia, educação, medicina, dentre outros (Gross, 2015).

O processo de regulação emocional (RE) abrange a forma como os indivíduos gerenciam o tipo de emoção que sentem, quando sentem e como eles experimentam ou expressam essas emoções (Gross, 2014). O processo é ativado em resposta à discrepância entre o que se sente no momento e o que se deseja sentir ou se deve sentir (Niven, Sprigg, & Armitage, 2012). Este processo de regulação é fundamental para a adaptação do indivíduo ao contexto em que se encontra inserido, o que ocorre inclusive em ambientes de trabalho.

Indivíduos passam, em média, um terço do dia no trabalho (Rodrigues & Gondim, 2014). Tais contextos apresentam variadas demandas emocionais capazes de mobilizar a utilização de diversas formas regulatórias. Empregados utilizam uma ampla variedade de estratégias de regulação emocional em contextos de trabalho, e o seu uso prediz uma variedade de resultados individuais e organizacionais (Diefendorff et al., 2008). Os indivíduos regulam suas emoções para atingirem seus objetivos assim como para atenderem às regras emocionais de exibição, sendo essas duas situações as que os indivíduos mais regulam suas experiências emocionais (Gross, 2001, 2013).

A literatura especializada (e.g., Quoidbach et al., 2010) aponta para significativas associações entre a utilização de estratégias de regulação emocional e o bem-estar subjetivo, o que sinaliza haver potencial para testar o seu papel moderador nas relações entre traços pessoais e BES. A compreensão do processo de regulação emocional, entretanto, precede a apreensão do significado do conceito de emoções.

### **2.2.1 O que são emoções?**

Emoções e demais estados afetivos como sentimentos, humores e temperamentos desempenham um papel essencial na subjetividade humana. Ajudam na identificação do perigo, na expressão e comunicação dos estados internos, e na compreensão do impacto verbal, não verbal e comportamental dos eventos nas demais pessoas. São capazes também de orientar as ações em relação aos outros, de si mesmo e do ambiente circundante, cumprindo ao menos quatro funções básicas: sobrevivência da espécie, construção histórica, aprendizagem e ajustamento social, e expressão da subjetividade/individualidade (Gondim, 2013).

Para a compreensão do fenômeno afetivo faz-se necessário, entretanto, levar em conta a multiplicidade de sentidos, que contribui para uma imprecisão conceitual, tópico mais recente de discussão pelos estudiosos do tema. Essa confusão no plano dos conceitos passou a ocorrer, de acordo com Dixon (2012), a partir do momento em que paixões e afetos foram tratados de forma indistinta. Pela perspectiva estoica, as paixões ou emoções eram consideradas perturbações do equilíbrio racional e facilmente visíveis ao observador externo (raiva, medo, surpresa). Os afetos, por sua vez, referiam-se a propensões virtuosas e de natureza mental, que envolviam intencionalidade no investimento emocional (solidariedade, amor filial, parental etc). Essa distinção entre paixões (emoções) e afetos foi abandonada no século XIX por Thomas Brown, um filósofo escocês que passou a usar o termo emoção com duplo sentido: apetites (paixões) e afetos. A partir de então, o rótulo de emoções passou a ser considerado mais amplo, abarcando vários estados afetivos.

Apesar de haver relativo consenso de que as emoções são respostas de mais curta duração do que os demais estados afetivos, o estudo de Izard (2010) com pesquisadores da área conclui haver uma extensão na definição de emoções para abarcar diversas dimensões afetivas. Emoções<sup>1</sup> são compreendidas, então, como um conjunto de respostas organizadas que envolvem vários subsistemas psicológicos: fisiológicos, cognitivos, motivacionais e subjetivos. Consistem em alterações fisiológicas e corporais, desencadeadas por estímulos internos ou externos, como respostas a eventos específicos com significado positivo ou negativo para o indivíduo. Possuem curta duração e cumprem três funções básicas: preparar o organismo para a ação (função adaptativa), comunicar estados de ânimo (função social) e ativar condutas específicas (função motivacional). Outra conclusão do mesmo estudo de Izard (2010) foi que o sentido de emoção dado pelo pesquisador depende de como ele está sendo definido operacionalmente.

A emoção inicia-se com uma avaliação de pistas emocionais, que são codificadas de forma a desencadear um conjunto organizado de respostas associadas (Gross, 1998, 2001). As emoções são geradas quando uma situação de interação desperta a atenção do indivíduo (Gross et al., 2011). Na figura 1, é apresentado um esquema proposto por Gross (2015) que

---

<sup>1</sup> Apesar da imprecisão conceitual, adotamos o ponto de vista de que os afetos podem ser considerados categorias amplas que abrangem as emoções, os sentimentos, os humores e os temperamentos (Gray & Watson, 2001). As emoções seriam respostas psicofisiológicas de curta duração. Os sentimentos estariam associados à interpretação subjetiva da situação, que induz o indivíduo a avaliar cognitivamente a experiência interna. O humor seria um estado afetivo que ao ser desencadeado por uma situação específica pode ser transposto a outros contextos e situações distintas. Sua principal característica é a perda do objeto desencadeador da reação emocional atingindo outros alvos de modo indiscriminado. Por fim, o temperamento pode ser definido como um estado afetivo individual, pouco passível de modificação por fatores externos e associado a características de personalidade.

destaca a sequência que constitui a geração da emoção: situação - atenção - avaliação - resposta.



*Figura 1:* Esquema do processo de geração da emoção  
Fonte: Gross (2015)

O modelo circular sugere que frequentemente a resposta emocional muda a situação que evoca a emoção. Por exemplo, quando alguém com o qual se está negociando parece estar com raiva, o interlocutor faz menos exigências do que quando este parece feliz. Algumas emoções podem ser intensas e outras sutis, podem exigir níveis diferenciados de funcionamento cognitivo, assim como variar em duração (Gross et al., 2011). Conforme John e Gross (2007), depois que tais respostas emocionais surgem, elas podem ser moduladas de várias formas.

Há três características importantes a serem consideradas a respeito das emoções, a partir da análise realizada por Gross et al. (2011). Primeiro, elas surgem quando a situação se torna relevante para o alcance das metas de um indivíduo, como, por exemplo, proteger vida. Uma segunda característica é o seu caráter multifacetado, uma vez que envolve mudanças nas experiências subjetivas, no comportamento e em aspectos fisiológicos (respostas autônomas e neuroendócrinas) (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005). A terceira característica consiste na importância da sensibilidade ao ambiente interno ou externo em que a emoção surge. Esta última característica da emoção é a mais relevante no que consiste o processo de regulação das emoções.

### 2.2.2 O processo emocional-regulatório

O processo de regulação emocional (RE) abrange a forma como os indivíduos gerenciam o tipo de emoção que sentem, quando sentem e como eles experimentam ou expressam essas emoções (Gross, 2014). O processo é ativado em resposta à discrepância entre o que se sente no momento e o que se deseja sentir ou se deve sentir (Niven et al., 2012). Estão envolvidos processos fisiológicos, cognitivos e comportamentais, controlados ou automáticos. As duas situações em que as pessoas mais regulam suas experiências emocionais são aquelas em que as emoções impedem a realização de seus objetivos e aquelas em que suas emoções não correspondem às regras emocionais de exibição (Gross, 2001). A regulação da emoção pode ser interna (regulação de uma emoção própria) ou externa (regulação de uma emoção que ocorre em outra pessoa); hedônica (preservar o prazer e evitar o desprazer) ou instrumental (para atingir metas); e, por fim, implícita (inconscientemente) ou explícita (por escolha deliberada e consciente) (Gross et al., 2011).

Os indivíduos diferem em sua habilidade de regular as emoções. Aqueles que não as regulam correm o risco de adquirir doenças mentais (depressão, distúrbio de ansiedade generalizada), enfermidades físicas (doenças psicossomáticas) ou problemas de relacionamentos sociais (Nelis et al., 2011). Para Gross et al. (2011), a regulação é caracterizada pela ativação de meios utilizados para se modificar o processo gerador da emoção e envolve o recrutamento de uma ou mais estratégias para influenciar tal processo.

Há cinco conjuntos de estratégias específicas que surgem antes, durante ou depois da emoção ter sido eliciada. A *seleção da situação* é a primeira delas e tem como objetivo evitar certas pessoas, lugares ou atividades a fim de limitar a exposição a situações que desencadeiem uma emoção negativa. Em seguida, pode ocorrer a *modificação da situação*, mediante a qual o indivíduo pode alterar a situação a fim de evitar o impacto emocional negativo. Pela *atenção posicionada* é possível focar nos aspectos menos negativos da situação e a *mudança cognitiva* possibilita construir um significado mais positivo para a situação. Por fim, a *modulação da resposta* tenta influenciar a tendência da resposta emocional uma vez que a emoção tenha se iniciado (Gross, 2014).

O *process model of emotion regulation (modelo processual da regulação emocional)* proposto por Gross (2015) indica que estes conjuntos de estratégias apresentam diferentes consequências, uma vez que são evocados em estágios diferenciados no processo de geração da emoção. Este modelo concebe cada estágio do modelo de geração (*figura 1*) como um

potencial objetivo para a regulação da emoção. A *seleção da situação* é utilizada antes que o indivíduo vivencie a situação eliciadora da emoção, posicionando-se antes do processo gerador iniciar-se. A *modificação da situação* apresenta-se no estágio do processo gerador em que o evento eliciador da emoção (situação) está ocorrendo. A *atenção posicionada* surge no estágio em que o indivíduo dá atenção à emoção. A *mudança cognitiva* é solicitada no estágio de avaliação do processo gerador da emoção. E a *modulação da resposta* ocorre após a emoção ter sido eliciada, no estágio de resposta do processo gerador. Deste modo, os quatro primeiros conjuntos de estratégias são focados nos aspectos antecedentes da emoção: *seleção da situação, modificação da situação, atenção posicionada e mudança cognitiva*. Já a última, a *modulação da resposta*, é focada nos aspectos consequentes, em que o indivíduo tenta mudar os estados fisiológicos e a expressão da emoção após ela ter sido eliciada (Gross, 2014, 2015).

A reavaliação cognitiva (mudança cognitiva), estratégia que ocorre antes da resposta ter sido gerada, impossibilita que o ciclo emocional se complete como um todo, modificando a sequência e possibilitando mais emoções positivas e menos negativas sem grandes custos fisiológicos, cognitivos e interpessoais (John & Gross, 2007). A supressão (modulação da resposta) ocorre relativamente tarde no processo de geração da emoção e reduz as manifestações comportamentais sem diminuir a experiência da emoção negativa. A supressão requer um esforço maior do indivíduo para gerenciar a tendência da emoção, o que consome os recursos cognitivos para utilização no desempenho de outra atividade requerida no contexto em que se dá a experiência emocional. Sendo assim, esta estratégia cria um senso de discrepância entre a experiência emocional interna e a sua expressão (dissonância), o que leva a sentimentos negativos sobre o eu, prejudicando o desenvolvimento de relações íntimas.

A literatura aponta para modos diferenciados de regulação das emoções positivas e negativas que se referem à finalidade desta regulação. Os indivíduos podem regular suas emoções de forma ascendente (*up-regulation*), descendente (*down-regulation*) ou pode mantê-las (Gross, 1998). As estratégias *up-regulation* de emoções positivas são utilizadas com o intuito de se criar, manter ou aumentar os efeitos benéficos de emoções tais como alegria, contentamento e orgulho. Sabe-se relativamente pouco a respeito das estratégias utilizadas para regular tais emoções (Livingstone & Srivastava, 2012). As estratégias *down-regulation* de emoções negativas objetivam diminuir os aspectos vivenciais e comportamentais decorrentes de emoções como raiva, tristeza e ansiedade (Gross, Richards, & John, 2006).

Os indivíduos podem, deste modo, buscar modificar a emoção em três aspectos: *intensidade* (aumentar ou diminuir o comportamento ou experiência emocional), *duração* (aumentar ou diminuir o tempo de duração da emoção) e *qualidade* (mudar a qualidade de uma resposta emocional). De acordo com a explicação da tradição hedônica, as pessoas são motivadas a diminuir estados afetivos negativos, e aumentar estados afetivos positivos. O intuito é maximizar o prazer. O movimento contra-hedônico também pode ocorrer, quando os indivíduos procuram diminuir a intensidade, duração ou qualidade das emoções positivas e aumentar os mesmos aspectos em relação às emoções negativas (Gross, 2015). Para Gross (2015), as regulações contra-hedônicas podem ser motivadas por metas instrumentais (por exemplo: tentar parecer calmo diante de uma importante vitória) ou por imperativos culturais relacionados à emoção, que determinam o que deve ser expresso ou sentido em cada contexto. Indivíduos também podem regular emoções para alcançar metas associadas a demandas específicas do trabalho, como por exemplo: demonstrar tranquilidade diante de passageiros que estão nervosos em uma viagem aérea, aparentar calma diante de pacientes ansiosos, ou demonstrar raiva na cobrança de dívidas (Gross, 2014).

As estratégias envolvidas no processo de regulação de emoções positivas são denominadas de adaptativas (regulação ascendente de emoções positivas) e desadaptativas (regulação descendente de emoções positivas), e aquelas envolvidas no processo de regular emoções negativas denominam-se funcionais (regulação descendente de emoções negativas) e disfuncionais (regulação ascendente de emoções negativas). Uma revisão a respeito das estratégias que visam à regulação das emoções negativas – raiva, ciúme, tristeza, dentre outras – e que podem ser designadas como funcionais e disfuncionais, será descrita adiante. Também serão apresentadas as estratégias adaptativas ou desadaptativas, que visam a regular as emoções positivas como alegria, gratidão, orgulho etc. É importante salientar que será utilizada a estrutura proposta por Nelis et al. (2011), em que os autores selecionaram tais estratégias mediante uma revisão de literatura sobre regulação emocional do período de 1995 a 2008, incluindo os estudos de Gross.

#### *2.2.2.1 Estratégias funcionais e disfuncionais para manejo de emoções negativas*

As estratégias utilizadas para regular emoções negativas podem ser diferenciadas entre funcionais e disfuncionais. Na concepção de Nelis et al. (2011), um critério mais apropriado para se estabelecer o caráter funcional-disfuncional das estratégias é o modo como elas estão



associadas à ativação fisiológica e aos indicadores de saúde mental ou somáticos. Em estudos experimentais, as estratégias funcionais foram associadas à diminuição da ativação fisiológica, e em estudos clínicos foi verificada a sua relação com indicadores positivos de saúde mental e somática. Por outro lado, as estratégias disfuncionais se associaram ao aumento da ativação fisiológica e a indicadores negativos de saúde mental e sintomas somáticos. De acordo com Gross e Thompson (2007), as emoções se tornam disfuncionais quando elas são do tipo errado, quando surgem no tempo indevido ou quando ocorrem em um nível inadequado de intensidade.

Dentre as estratégias funcionais, Nelis et al. (2011) destacam quatro: *modificação da situação, reorientação da atenção, reavaliação positiva da situação e expressão das emoções*. Dentre as disfuncionais, também se destacam quatro: *desamparo aprendido, abuso de substâncias, ruminação e reação impulsiva (acting out)*. Na tabela 1 visualizam-se tais estratégias, suas características e implicações para o bem-estar, saúde, desempenho.

*Tabela 1:* As estratégias funcionais e disfuncionais para regulação de emoções negativas, suas características e implicações

<b>Estratégias Funcionais</b>		
<b>Estratégias</b>	<b>Características</b>	<b>Implicações</b>
<b>Modificação da situação</b>	Modificar a situação para alterar a sua carga emocional. Dois tipos: métodos diretos, que envolvem ações práticas que influenciam a situação diretamente, e métodos indiretos, como pedir ajuda a terceiros.	Aumento do bem-estar (Billings & Moos, 1981). Melhora da saúde (Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002). Melhora do desempenho organizacional e acadêmico (Struthers, Perry, & Menec, 2000; Lee, Ashford, & Jamieson, 1993).
<b>Reorientação da atenção</b>	Alterar o sentimento, modificando o foco da atenção. Pode ser interna (pensamento) ou externa (ação).	Eficiente para diminuir emoções negativas (Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Trask & Sigmon, 1999).
<b>Reavaliação positiva da situação</b>	Mudar a forma de pensar sobre a situação para diminuir o seu impacto emocional (Gross, 2001).	Diminui a intensidade subjetiva da emoção negativa (Gross, 1998). Associada as respostas positivas em termos de funcionalidade afetiva e social (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Gross & John, 2003). Melhora o desempenho acadêmico (Leroy & Grégoire, 2007).
<b>Expressão das emoções</b>	Compartilhar as emoções com os outros.	Melhora a saúde, tanto psicológica e física (Berry & Pennebaker, 1993; Stanton, et al., 2000).

---

### Estratégias Disfuncionais

---

<b>Desamparo aprendido</b>	Exibir um comportamento passivo acompanhado por uma sensação de impotência.	Positivamente relacionada com a depressão (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Mikulincer, Ben-Artzi, Glaubman, & Grossman, 1991).
<b>Ruminação</b>	Focar em sentimentos e pensamentos associados a eventos negativos.	Aumenta a duração e a intensidade de emoções negativas (Bushman, 2002; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990).  Prevê o início, número e duração de episódios depressivos (Robinson & Alloy, 2003).  Prejudica o desempenho em tarefas (Watkins & Brown, 2002).
<b>Abuso da substâncias</b>	Abusar de álcool, ansiolíticos ou drogas a fim de evitar ou escapar de um evento adverso ou de suas consequências emocionais.	Os ansiolíticos podem afetar atenção, julgamento, habilidades motoras e outras habilidades cognitivas (Aronoff, Erdil, & Hartenbaum, 2005).  A maconha aumenta o bem-estar em curto prazo, mas à custa de uma queda na eficiência cognitiva e motora (Hall & Solowij, 1998).
<b>Reação impulsiva (acting out)</b>	Reduzir a emoção, dando forma à tendência ditada pela emoção: agressão (no caso da raiva) e retirada (no caso de vergonha) etc.	A agressão física ou verbal leva à reatividade cardiovascular exagerada (Suls & Wan, 1993) e aumenta a possibilidade de desenvolver doença coronário-cardíaca.

---

Fonte: Nelis et al. (2011, pp. 53-55)

#### 2.2.2.2 Estratégias adaptativas e desadaptativas para manejo de emoções positivas

A habilidade em regular emoções positivas é de particular relevância para o bem-estar e o desenvolvimento humano (Tugade & Fredrickson, 2007). Tais emoções favorecem a atenção e a cognição, facilitando a constituição de recursos pessoais ao iniciar aspirais ascendentes para o aumento do bem-estar emocional (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Branigan, 2005). Os estudos apontam também que os afetos positivos favorecem um bom desempenho em variados aspectos da vida do indivíduo, como, por exemplo, no casamento, no trabalho, nas amizades e na melhoria da saúde (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005a).

Cada emoção tem um papel na motivação e organização dos comportamentos, de acordo com Izard e Ackerman (2000).

As emoções positivas podem ser reguladas por oito diferentes estratégias, sendo quatro, consideradas adaptativas - *manifestação do comportamento, saborear o momento presente, capitalização e viagem mental positiva* - e quatro consideradas desadaptativas - *inibição da expressão emocional, preocupação excessiva, identificação de falhas e viagem mental negativa*. Na tabela 2 encontram-se estas estratégias com suas implicações.

*Tabela 2: Estratégias adaptativas e desadaptativas para regulação de emoções positivas, suas características e implicações*

<b>Estratégias Adaptativas</b>		
<b>Estratégias</b>	<b>Características</b>	<b>Implicações</b>
<b>Manifestação do comportamento</b>	Expressar emoções positivas com comportamentos não verbais.	Expressão facial da emoção pode desempenhar um papel causal na experiência subjetiva da emoção (Adelmann & Zajonc, 1989).
<b>Saborear o momento presente</b>	Direcionar deliberadamente a consciência e atenção às atuais experiências agradáveis.	Associa-se com o bem-estar subjetivo em todas as idades (Meehan, Durlak, & Bryant, 1993).  Diminui o estresse e melhora a saúde (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).  Aumenta a intensidade e a frequência de emoções positivas (Bryant, 2003; Erismann & Roemer, 2010).
<b>Capitalização</b>	Comunicar e celebrar acontecimentos positivos com outras pessoas.	Aumenta o afeto positivo diário e bem-estar acima e além do impacto do evento positivo em si (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; Langston, 1994).  Aumento na ativação do sistema imunológico (Martin, 1990).

<b>Viagem mental positiva</b>	Fixar-se em reminiscência positiva de algo vivido ou na antecipação de eventos positivos.	A frequência de lembranças positivas prediz felicidade e bem-estar (Bryant, Smart, & King, 2005; Havighurst & Glasser, 1972; Lyubomirsky, Sousa, & Dickerhoof, 2006).  Relaciona-se positivamente ao bem-estar subjetivo e ao tamanho da rede social (MacLeod & Conway, 2005) e à redução de sintomas de depressão.
-------------------------------	---	---

---

### Estratégias Desadaptativas

---

<b>Inibição da expressão emocional</b>	Suprimir uma emoção positiva por timidez, modéstia ou medo.	Associada a menos traços de afetividade positiva e mais a traços de afetividade negativa, pior apoio social, depressão e menos satisfação de vida e bem-estar psicológico (Gross & John, 2003).
<b>Preocupação excessiva</b>	Envolver-se em atividades e preocupações não relacionadas ou prejudiciais para o evento positivo em andamento.	Aumento da ansiedade e depressão (Borkovec, Alcaine, & Behar, 2004).  Aumento da atividade cardiovascular, neuroendócrina e neurovisceral (Brosschot, Gerin, & Thayer, 2006).  Associada a consequências negativas no bem-estar afetivo (Carriere, Cheyne, & Smilek, 2008).
<b>Identificação de falhas</b>	Focar a atenção no que poderia ter sido melhor ou em elementos negativos de situações positivas.	Correlaciona-se negativamente com felicidade, otimismo, autoestima e satisfação com a vida (Schwartz, Ward, Monterosso, Lyubomirsky, White, & Lehman, 2002).
<b>Viagem mental negativa</b>	Refletir sobre as causas de um evento positivo, com ênfase na atribuição externa (ex.: "Eu tenho um A porque o exame foi muito fácil!") ou na antecipação negativa das consequências futuras (ex.: "Estes sentimentos positivos não vão durar!").	Associada com baixa autoestima, maior ruminação e sintomas depressivos (Feldman et al., 2008).

As implicações para o bem-estar da utilização de estratégias que levem o indivíduo a saborear as emoções positivas são diferentes daquelas que o conduzem a minimizar esta emoção (Quoidbach et al., 2010). Enquanto as primeiras trazem benefícios para o bem-estar, as últimas trazem prejuízos (Bryant, 1989, 2003; Bryant & Veroff, 2007; Eisner, Jonhson, & Carver 2009; Gross et al., 2006; Tugade & Friedrickson, 2007).

A literatura especializada (e.g., Quoidbach et al., 2010) aponta para significativas associações entre a utilização de estratégias de regulação emocional e o bem-estar subjetivo. A regulação emocional, utilizada por trabalhadores para o gerenciamento de suas emoções foi, portanto, considerada nesta tese como uma potencial variável moderadora da relação estabelecida entre a personalidade e o bem-estar subjetivo. A influência das diferenças individuais sobre a utilização de estratégias de regulação emocional já se encontra documentada na literatura (Ng & Diener, 2009). Testar o papel moderador da regulação emocional contribuirá para ampliar a explicação dos fatores que geram impacto positivo no BES, principalmente de grupos de trabalhadores que se encontram frequentemente expostos às demandas de expressão e regulação emocional no trato com colegas, clientes e chefia.

Diferenças foram evidenciadas nos aspectos relacionados à utilização de estratégias de regulação emocional e os dois traços de personalidade utilizados neste estudo: Extroversão e Neuroticismo. Indivíduos extrovertidos demonstram maior tendência em reduzir ou eliminar as emoções negativas que são vivenciadas e 'saboreiam' mais as suas emoções positivas. Enquanto indivíduos com traços de neuroticismo apresentam menor tendência a reparar suas emoções negativas (Davies et al., 1998; Ng & Diener, 2009).

Traços de extroversão correlacionaram-se de modo positivo com a utilização da estratégia reavaliação cognitiva, e de modo negativo com a estratégia que envolve a supressão das emoções. Traços de neuroticismo correlacionam-se de forma negativa com a utilização da estratégia reavaliação cognitiva e com menor utilização de estratégias que objetivam reparar emoções negativas. Traços de neuroticismo encontram-se associados com a utilização de estratégias desadaptativas e traços de Extroversão apresentam-se associados com a utilização de estratégias adaptativas. Diferenças individuais são capazes de predizerem modos de regulação que serão utilizados no futuro (John & Gross, 2004; Ng & Diener, 2009; Balzarotti, John, & Gross, 2010).

A partir da literatura revisada supõe-se que trabalhadores com distintas características individuais vivenciem diferentes níveis de bem-estar subjetivo a depender do tipo de

estratégias de regulação emocional utilizada. O uso destas prediz ainda uma variedade de resultados individuais e organizacionais como satisfação com o trabalho e desempenho, uma vez que é capaz de favorecer a colaboração entre colegas, evitar conflitos e influenciar no comportamento de compra dos clientes (Diefendorff, Richard, & Yang, 2008; Mikolajczak, Tran, Brotheridge, & Gross, 2009).

### **2.2.3 Regulação de emoções em contextos de trabalho**

Durante um longo período de tempo, as emoções eram vistas como irracionais e contraproducentes dentro de contextos laborais. Entretanto, atualmente, tem-se atribuído às mesmas um novo estatuto, a partir do qual estas passaram a serem consideradas importantes para o sucesso organizacional (Carvalho, Lourenço, & Peralta, 2012). Há aproximadamente duas décadas, observou-se um aumento do interesse pelos estudos afetivos dentro do campo do trabalho, de modo que o tema emoções tem conquistado um respeitado espaço na agenda dos pesquisadores organizacionais (Bonfim & Gondim, 2010). Os referidos estudos têm examinado o efeito das emoções sobre as decisões econômicas, atitudes e comportamentos no trabalho, atitudes e comportamentos de clientes e aprendizagem organizacional (Mikolajczak, Tran, Brotheridge, & Gross, 2009).

Há cinco dimensões para a compreensão dos afetos em ambientes laborais, de acordo com Miller, Considine e Garner (2007): 1. As emoções demandadas pelas organizações - Emoções eliciadas com o intuito de cumprir normas e regras organizacionais; 2. Emoções demandadas pela ocupação do cargo - Expressões emocionais compatíveis com a natureza do trabalho; 3. Emoções com o trabalho - Emoções emergentes nas relações com os colegas ou superiores de trabalho; 4. Emoções no trabalho - Emoções que surgem fora do trabalho, mas repercutem no mesmo; e 5. Emoções em relação ao trabalho - Emoções relacionadas à satisfação do trabalhador com relação ao trabalho.

Os afetos negativos e positivos são considerados importantes elementos das vivências em contextos de trabalho. Tais afetos são capazes de predizer uma gama de aspectos do comportamento organizacional, tais como: comprometimento organizacional, tomada de decisão, produtividade, dentre outros (Kafetsios & Loumakou, 2007). A maioria das situações vivenciadas em locais de trabalho é positiva, sendo identificado que as emoções positivas são predominantes em 73% dos eventos em tais contextos (Kahneman, 2012). Emoções como alegria e orgulho se destacam neste contexto, sendo responsáveis pelo alcance dos objetivos e

o reconhecimento pelo trabalho bem feito. No que se refere aos afetos negativos, verificam-se as vivências de enfado, irritação, desgosto e tristeza, sendo eliciadas por situações associadas à atuação dos superiores, às ações de colegas de trabalho e aos problemas no desempenho (Totterdell & Niven, 2014; Tran, 2009).

Emoções em contextos de trabalho podem demonstrar-se não funcionais ou desadaptativas, levando os indivíduos a comportarem-se de modo inapropriado. A raiva de um subordinado com relação a um chefe inflexível pode agravar um problema e a inveja em relação aos colegas de trabalho pode prejudicar a cooperação. A gestão emocional pode favorecer as boas relações entre colegas, superiores e subordinados, sendo capaz de amenizar o conflito e favorecer a colaboração. Nas interações entre empregados e clientes, o gerenciamento das emoções é importante na medida em que as emoções influenciam o "comportamento de compra" e estão relacionadas à imagem da organização. Também é importante diante de agressões ou incivildades dos clientes. (Gross, 2001, 2013; Rodrigues & Gondim, 2014; Mikolajczak et al., 2009).

Cada organização caracteriza-se por uma cultura emocional constituída por regras de exibição que ditam quais as emoções necessitam ser expressadas e inibidas, e em que medida. Os indivíduos regulam suas emoções para atingirem seus objetivos assim como para atenderem a tais regras emocionais de exibição. Empregados gerenciam suas emoções de acordo com a cultura e o clima organizacional de cada contexto de trabalho. Lidar com as próprias emoções e com as emoções dos outros se torna um importante elemento a ser considerado nas relações organizacionais, uma vez que o manejo dos afetos repercute na qualidade das interações com os colegas de trabalho e clientes. Deste modo, torna-se necessário regular as emoções em tais contextos (Gross, 2001, 2013; Mikolajczak et al., 2009; Rodrigues & Gondim, 2014).

Ao se tratar de gerenciamento das emoções a partir de regras de exibição em contextos de trabalho, podem-se mencionar os estudos realizados sobre o trabalho emocional a partir da proposta de Hochschild (1983). Esta autora afirma que o termo trabalho emocional refere-se ao fato de empregados gerenciarem suas emoções como parte da realização de seu trabalho mediante as regras de exibição emocional implícita ou explicitamente prescritas, e em especial, naquelas atividades em que há um contato com clientes. As abordagens de autores como Ashforth e Humphrey (1993), Morris e Feldman (1996, 1997), Grandey (2000) e Brotheridge e Grandey (2002) são consideradas como referência na literatura da área (Carvalho et al., 2012). A regulação da emoção realizada por trabalhadores no atendimento ao

cliente afeta a saúde, bem-estar, satisfação com o trabalho e desempenho (Brotheridge & Grandey, 2002; Grandey, Diefendorff, & Rupp, 2012; Hulsheger & Schewe, 2011; Kim & Yoon, 2012; Schaubroeck & Jones, 2000; Wharton, 2009).

A abordagem da regulação emocional propõe, entretanto, que há outras situações relacionadas ao trabalho que não são contempladas pela proposta do trabalho emocional. Por exemplo, trabalhadores são não apenas solicitados a gerenciarem suas emoções quando estão diante de clientes, mas também necessitam regular as emoções vivenciadas em casa para não interferirem na realização do trabalho. Devem também gerir as emoções negativas direcionadas aos superiores, ou regular emoções associadas à própria natureza da tarefa (ex.:tédio). Assim, ao considerar as diversas instâncias, nesta tese são incluídos na amostra diversos tipos de trabalhadores, permitindo inferir sobre as relações entre traços pessoais, regulação emocional e bem-estar subjetivo (BES) em pessoas que se encontram atuantes no mercado de trabalho (Mikolajczak, Tran, Brotheridge, & Gross, 2009). No capítulo que se segue, o BES será abordado, considerado a sua origem, o seu conceito, a sua estrutura e suas relações com personalidade e regulação emocional.

### 2.3 BEM-ESTAR SUBJETIVO (BES): O ESTUDO DA FELICIDADE

O bem-estar subjetivo (BES) é um construto que vem sendo estudado com notada ênfase a partir da década de 1990. É tratado pelos autores do campo como uma experiência individual que avalia como a pessoa se sente e o grau em que está satisfeita com sua vida. O BES é considerado uma área da psicologia e seus estudos têm utilizado nomeações tais como felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo (Ferreira & Mendonça, 2012; Giacomoni, 2004). De fato, o BES tem sido considerado o estudo científico da felicidade (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). De acordo com Seligman (2004), os termos felicidade e bem-estar subjetivo podem ser utilizados de maneira intercambiável.

A Psicologia Positiva tem sido a responsável por consolidar os estudos sobre este tema. Essa abordagem teórica destina-se a pesquisar cientificamente as emoções positivas, forças e virtudes do indivíduo (Bacon, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001). Tais sentimentos e comportamentos positivos têm como objetivo final a felicidade humana. A Psicologia Positiva surge nos Estados Unidos em 1998, quando Martin Seligman, aliado a outros pesquisadores, inicia investigações quantitativas buscando um novo direcionamento no foco proposto pelas teorias psicológicas vigentes. A proposta deste novo



campo de estudo surge como oposição à ênfase dada pela psicologia aos aspectos negativos do funcionamento psíquico, como o sofrimento e a infelicidade (Graziano, 2005).

A abordagem possui três importantes pilares norteadores. O primeiro deles trata do estudo da emoção positiva; o segundo envolve a compreensão dos traços e qualidades positivas, a exemplo das forças e qualidades do indivíduo; e o terceiro pilar engloba a investigação das instituições positivas, como a democracia, a família e a liberdade. As últimas dariam suporte à virtude e, conseqüentemente, estariam associadas às emoções positivas (Seligman, 2004). A ênfase nos aspectos positivos possibilita melhor prevenção de doenças físicas e mentais, além do desenvolvimento de qualidades que ajudam não apenas o indivíduo, mas também as comunidades a se desenvolverem plenamente, ou a florescerem (Csikszentmihalyi, 2006; Passareli & Silva, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Serbena & Raffaelli, 2003). O termo florescimento ou fluxo (*flow*) tem sido muito utilizado pelo campo e trata-se de "uma condição que permite o desenvolvimento pleno, saudável e positivo dos aspectos psicológicos, biológicos e sociais dos seres humanos" (Scorsolini-Comin & Santos, 2010, p. 40).

Segundo Scorsolini-Comin e Santos (2010), a Psicologia Positiva não cria uma nova realidade, mas lança uma nova perspectiva de compreensão dos fenômenos investigados pela psicologia. Verifica-se, por exemplo, que inúmeras pesquisas abordam pessoas infelizes, enquanto que os aspectos positivos do potencial humano são deixados de lado (Myers, 2000; Seligman, 2004).

Ao discutir sobre a importância dessa nova área de estudos para o cuidado com a saúde mental, Ferraz, Tavares e Zilberman (2007) afirmam que a identificação dos elementos de promoção do bem-estar pode favorecer o desenvolvimento de abordagens preventivas na população, em especial nas subpopulações predispostas ao risco.

A Psicologia Positiva ainda tem pouca repercussão na América Latina, mas tem encontrado no Brasil um campo frutífero. Dentre as investigações deste campo, encontram-se estudos que consideram o bem-estar subjetivo um de seus conceitos centrais (Ferreira & Mendonça, 2012). Esse conceito tem mobilizado a comunidade científica e despertado a atenção da comunidade em geral (Galinha & Pais-Ribeiro, 2005).

### 2.3.1 As origens do bem-estar

A importância dada ao estudo da felicidade não é recente e remonta a Grécia Antiga, quando filósofos como Aristóteles, por exemplo, preocupavam-se em compreender a essência de uma vida feliz. Na concepção de Diener (1984), as definições de felicidade e bem-estar podem ser categorizadas de três formas. Na primeira delas, a compreensão de bem-estar envolve critérios externos, que definem o que é desejável, como a virtude e a santidade. A felicidade refere-se, assim, ao fato de o indivíduo possuir uma qualidade apreciada. Na segunda categoria, o bem-estar é compreendido como a análise daquilo que leva as pessoas a avaliarem suas vidas de maneira positiva. Esta concepção, formulada por cientistas, parte das respostas dos indivíduos para determinar no que consiste uma vida feliz. Por último, a terceira categoria envolve a compreensão de bem-estar como um estado em que os aspectos positivos predominam sobre os negativos. É considerada, assim, a experiência emocional do indivíduo e o quanto ele está predisposto a experimentar emoções positivas ou negativas.

Nas últimas décadas, pesquisadores buscam, a partir de evidências científicas, consolidar o conceito de bem-estar como um dos elementos integrantes da vida saudável. Segundo Ryan e Deci (2001), no campo psicológico há duas concepções científicas sobre bem-estar que se destacam. Essas duas tradições de estudo são oriundas de visões filosóficas específicas sobre felicidade (Siqueira & Padovam, 2008).

A primeira delas aborda o estado subjetivo da felicidade (bem-estar hedônico) e se denomina bem-estar subjetivo. A definição de bem-estar na perspectiva hedonista envolve a obtenção de prazer e o distanciamento da dor. O filósofo utilitarista Jeremy Bentham já argumentava que a presença de prazer e a ausência de dor são características definidoras de uma boa vida. Nesta concepção, o bem-estar consistiria de uma felicidade subjetiva relacionada a experiências prazerosas do indivíduo, que derivariam do alcance de metas e resultados desejados (Ryan & Deci, 2001). O termo “felicidade” é também chamado de bem-estar subjetivo, no âmbito do contexto científico (Diener, 2000; Seligman, 2004).

De outra perspectiva compreende-se o bem-estar em uma concepção eudaimônica, que se apoia na noção de bem-estar como um pleno funcionamento das potencialidades de uma pessoa, englobando sua capacidade de pensar e raciocinar. As ideias de Aristóteles são base para a compreensão desta vertente, uma vez que, para o filósofo, a verdadeira felicidade é encontrada na expressão da virtude, sendo o objetivo de todo comportamento a felicidade ou *eudaimonia*. *Eudaimonia* significa atingir o potencial pleno de cada um e está relacionada com

o que uma pessoa faz de si e de sua vida. Esta vertente que investiga o potencial humano relaciona-se ao bem-estar psicológico (Scalabrin, 2002).

Além dos dois tipos – o subjetivo e o psicológico – outros tipos de bem-estar atualmente vêm sendo estudados, como, por exemplo, o bem-estar pessoal (Dessen & Paz, 2010) e o bem-estar no trabalho (Paschoal & Tamayo, 2008). O bem-estar subjetivo na sua concepção hedônica tem como foco as avaliações que as pessoas fazem de suas vidas independentemente do contexto objetivo ao qual estão inseridas.

### **2.3.2 Compreendendo o bem-estar subjetivo**

Segundo Diener et al. (1997), no campo que se destina a estudar o BES, há um afastamento da análise dos estados psicológicos negativos ou patológicos – depressão, ansiedade e estresse, por exemplo – e uma aproximação dos níveis de bem-estar que as pessoas afirmam possuir. Este campo confirma-se, deste modo, como aderente aos princípios defendidos pelos atuais propagadores da Psicologia Positiva, dentre eles, Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Duas concepções do funcionamento positivo norteiam o estudo do conceito de bem-estar de acordo com Nunes et al. (2009). A primeira delas origina-se nos trabalhos de Bradburn (1969), que distingue os afetos negativos dos positivos e define felicidade como o equilíbrio entre esses dois aspectos. A segunda concepção dá ênfase à satisfação com a vida como um importante indicador de bem-estar, sendo considerada o componente cognitivo que complementa a felicidade.

O bem-estar é considerado por Keyes (2006) como uma faceta fundamental da qualidade de vida, que pode ser analisada do ponto de vista subjetivo e interno ou objetivo e externo. Ao analisá-la numa perspectiva objetiva são considerados critérios de saúde, longevidade, status ocupacional, dentre outros, para mensurar a qualidade de vida ou o bem-estar subjetivo de indivíduos, comunidades e até países. A perspectiva subjetiva surge efetivamente na década de 1950 como contraposição à visão anteriormente citada e amplia a compreensão do conceito de bem-estar. Segundo essa perspectiva, os indivíduos analisam a essência de suas vidas de modo subjetivo, sendo capazes de afirmar algo sobre a qualidade das mesmas (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Nesta mesma direção, Veenhoven (1984) define bem-estar subjetivo como um julgamento favorável do indivíduo da qualidade da própria vida como um todo. Este elemento subjetivo é o reflexo da convicção que os pesquisadores da área possuem de que indicadores sociais, como por

exemplo, status e riqueza, não são capazes por si só de caracterizar a qualidade de vida (Lucas & Diener, 2008). Diante de determinadas circunstâncias as pessoas conseguem responder de maneira diferente umas das outras e consideram seus próprios valores e experiências prévias para avaliar as condições em que se encontram (Diener et al., 1997; Diener et al., 1999).

### **2.3.3 A estrutura do bem-estar subjetivo**

A proposta de Diener (1984) para o bem-estar subjetivo (BES) envolve três distintos componentes: satisfação com a vida (cognitivo), afetos positivos e afetos negativos. Sobre o afeto positivo pode-se afirmar, de acordo com Albuquerque e Tróccoli (2004, p.15), ser ele um "contentamento hedônico puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade". O afeto negativo, de acordo com os mesmos autores, "inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes" (p.15). Ambos se referem a sentimentos transitórios. A dimensão emocional relaciona-se de forma próxima à felicidade hedônica, uma vez que enfatiza os aspectos afetivos da vida (Keyes et al., 2002).

Por sua vez, o aspecto cognitivo do BES – a satisfação com a vida – refere-se ao quanto um indivíduo se percebe próximo ou distante de suas aspirações (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976). A satisfação com a vida pode ser compreendida como um julgamento cognitivo de um domínio da vida considerado pelo indivíduo. Este julgamento é realizado a partir de uma comparação entre as circunstâncias da vida e um padrão escolhido pelo próprio sujeito. Esta comparação considera o seu meio social, histórico e cultural (Diener, 1995; Scorsolini-Comin & Santos, 2012). O reconhecimento deste elemento cognitivo propiciou elaborações teóricas mais consistentes dentro de uma base psicológica. De acordo com Freire e Tavares (2011), maiores níveis de satisfação com a vida relacionam-se com indicadores de funcionamento positivo e menores índices associam-se a maior sintomatologia depressiva, rejeição interpessoal e comportamento agressivo.

O BES, então, constitui-se em sua essência de um alto grau de satisfação com a própria vida, um baixo nível de afetos negativos e um alto nível de afetos positivos. Os autores chamam de "balança hedônica" a preponderância dos afetos positivos em detrimento dos negativos (Diener, 1996). De acordo com Siqueira e Padovani (2008), esses componentes que integram a concepção contemporânea do BES decorreram originalmente dos trabalhos de Campbell et al. (1976) e de Bradburn (1969).

Ao tratar dos aspectos positivos e negativos do bem-estar, não se espera que o indivíduo apenas apresente emoções positivas em sua experiência de vida, mas que as sensações prazerosas tenham sido mais frequentes do que aquelas relacionadas ao sofrimento (Siqueira & Padovam, 2008). A felicidade se constituiria em um equilíbrio entre esses dois tipos de afetos. Afirmava ainda que essas duas dimensões eram capazes de apresentar correlações com traços específicos de personalidade.

A estrutura bidimensional proposta por Bradburn (1969) foi corroborada por estudos de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) e Watson, Clark e Tellegen (1988). O BES desde então passou a ser considerado como um construto constituído por experiências emocionais negativas (afetos negativos) e positivas (afetos positivos).

O campo, no entanto, enfrenta ainda um debate relacionado à existência de correlação *versus* independência entre os elementos afetivos e cognitivos. Por exemplo, na visão de Pavot e Diener (1993), os componentes cognitivos e afetivos não são completamente independentes, embora possam oferecer informações complementares se medidos separadamente.

### **2.3.4 Fatores associados ao bem-estar subjetivo**

Inicialmente os estudos sobre bem-estar subjetivo foram demarcados por duas formas opostas de pensamento teórico chamadas de *top-down* e *bottom-up* (Giacomoni, 2004). As abordagens chamadas de *bottom-up* estavam preocupadas em identificar variáveis sociodemográficas, situações específicas e fatores externos gerais, que influenciavam o nível de felicidade. Nesta concepção, o que viabilizaria a felicidade seria a satisfação de necessidades humanas universais e básicas existentes no indivíduo. O acúmulo de experiências felizes resultaria em felicidade. Buscou-se compreender a influência de eventos prazerosos e desprazerosos nos afetos positivos e negativos (Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012). Já as abordagens *top-down* entram em cena com a concepção de que os indivíduos "possuem uma predisposição para interpretar as situações, as experiências de vida, de forma tanto positiva quanto negativa, e essa propensão influenciaria a avaliação da vida" (Giacomoni, 2004, p. 45). A interpretação subjetiva dos eventos seria relevante para a determinação de um evento como prazeroso ou não, ao invés das próprias circunstâncias objetivas ditarem o rumo da satisfação.

Deste modo, as pesquisas sobre bem-estar subjetivo desenvolveram uma extensa literatura que identificou fatores causais ou associados à avaliação subjetiva da qualidade de

vida. Dentre essas variáveis podem-se destacar as sociodemográficas, personalidade, temperamento, eventos de vida e diferenças culturais. As variáveis demográficas foram apontadas por Diener (1984) como pouco influenciadoras do nível de bem-estar. Em sua revisão, o autor identificou que elas não explicavam mais de 15% da variância nos níveis de felicidade. De acordo com Ferraz et al. (2007), a relação entre idade e bem-estar é praticamente nula, e a contribuição do gênero para a variação do construto chega a ser menos de 1%.

De acordo com Woyciekoski et al. (2012), entretanto, não há clareza a respeito de quais fatores influenciam mais o BES e quais são os preditores mais significativos. Este autor diferencia os fatores que influenciam o construto a partir de duas categorias: fatores intrínsecos e fatores extrínsecos. Os fatores intrínsecos são considerados os aspectos psicológicos, religiosidade, estratégias de coping, saúde física, valores e crenças. Já os extrínsecos são considerados os eventos da vida, aspectos sociodemográficos e culturais.

Outros autores (e.g., Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas, 2008; Soto, 2015; Steel et al., 2008) identificam a personalidade como um elemento chave para compreensão do bem-estar subjetivo, sendo esta responsável por 39% a 50% da variância do construto. Já em um estudo meta-analítico conduzido por Brajsa-Zganec, Ivanovic e Lipovcan (2011), os fatores de personalidade explicaram 17% da variância de satisfação com a vida, 37% de afeto positivo e 52% de afeto negativo. A personalidade está relacionada com diferenças individuais na intensidade para responder a eventos que eliciam emoções e a duração da reação emocional, o que levaria a um maior impacto na determinação do BES. (Garcia & Erlandsson, 2011). Foi possível identificar também na literatura revisada que os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar permanecem estáveis nas pessoas ao longo do tempo e das situações, apontando assim, em direção à influência de componentes da personalidade na forma como as pessoas experienciam a felicidade (Roberts et al., 2008).

Os fatores de personalidade, portanto, têm sido evidenciados como importantes preditores de BES (Nunes et al., 2009). Alguns autores (e.g., Lyubomirski, Sheldon, & Schkade, 2005b), ao se referirem ao bem-estar subjetivo, têm defendido a existência de um "*set point*", ou seja, uma relativa estabilidade nos níveis de bem-estar, que só seria perturbada por um curto período pelas circunstâncias da vida. Esta relativa estabilidade estaria vinculada aos traços de personalidade do indivíduo. Estudos longitudinais apontam que a satisfação com a vida muda para alguns indivíduos no período de cinco anos, o que condiz com a ideia de um

"*set point*" passageiro. Os traços de personalidade se mostraram ainda mais estáveis neste período do que a satisfação com a vida (Albuquerque & Lima, 2007).

Várias pesquisas (e.g., Garcia & Erlandsson, 2011; Nunes et al., 2009; Woyciekoski, Natividade, & Hutz, 2014) têm demonstrado as relações estabelecidas entre bem-estar subjetivo e o modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. Indivíduos que são mais extrovertidos, conscienciosos e estáveis emocionalmente tendem a experimentar mais frequentemente afetos positivos, menos afetos negativos, e mais satisfação com a vida (Steel et al., 2008). Já indivíduos com traços de neuroticismo vivenciam mais afetos negativos e reagem de forma mais intensa a tais afetos (Wang, Shi & Li, 2009; Garcia & Erlandsson, 2011). Foram identificadas por Nunes et al. (2009) associações entre bem-estar e os fatores extroversão, neuroticismo e socialização, sendo as maiores correlações encontradas entre o BES e traços de neuroticismo.

Embora os outros traços de personalidade também se associem a níveis de bem-estar subjetivo, foram encontradas fortes relações quando considerados os traços de Neuroticismo e Extroversão concedendo a estes dois uma importância especial nesta tese (Lucas, 2008, Lucas & Diener, 2008). O padrão de reatividade emocional apresenta-se nas duas dimensões: os extrovertidos relatam vivenciar emoções positivas mais frequentemente e intensamente quando comparados aos indivíduos extrovertidos; e indivíduos com traços de Neuroticismo relatam vivenciar emoções negativas mais frequentemente e intensamente quando comparados a indivíduos emocionalmente estáveis (Garcia & Erlandsson, 2011). Outros estudiosos da área como Vittersø (2001) e DeNeve e Cooper (1998) afirmam que a importância da Extroversão na determinação do BES é menor do que realmente se propõe. Uma vez que este fator apresentou apenas pequena parcela de contribuição para o BES em seus estudos. Os defensores da relação extroversão-BES afirmam que isto ocorreu devido a diferenças na forma de mensuração dos aspectos afetivos utilizada por estes pesquisadores.

O bem-estar é nomeado por alguns autores como extroversão fácil, o que parece relacionar o afeto positivo com uma sociabilidade mais agradável, propiciando, por sua vez, uma melhor interação com os outros (Diener, 2000; Seligman, 2004). Tais achados nos conduzem a afirmativa de que fatores de personalidade, bem como um conjunto de recursos internos dos quais dispõe o indivíduo, podem explicar uma existência feliz. Por exemplo, indivíduos mais extrovertidos, abertos a novas experiências, sociáveis, autoconfiantes, determinados e otimistas seriam mais felizes. Embora tais aspectos sejam importantes na determinação do bem-estar, os fatores externos também apresentam consideráveis

contribuições. Diferenças transculturais, comportamentos e eventos da vida também encontram lugar nessa relação (Giacomini, 2004; Woyciekoski et al., 2012).

Várias estratégias de regulação também foram identificadas como associadas ao bem-estar. O uso da *reavaliação cognitiva* permite ao indivíduo experimentar mais emoções positivas e menos emoções negativas, maior satisfação com a vida, menor sintomatologia depressiva, mais otimismo, elevada autoestima e melhor funcionamento emocional e interpessoal. A *supressão* parece associar-se a menos experiências emocionais positivas e a mais experiências negativas. Níveis reduzidos de satisfação com a vida, autoestima, otimismo e níveis mais elevados de sintomatologia depressiva parecem também estar associados a essa estratégia. O afastamento social também surge dentre as consequências decorrentes da utilização da supressão. Dentre as funcionais, cita-se a *modificação da situação*, associada ao aumento do bem-estar, e a *reorientação da atenção* que contribui para a diminuição de emoções negativas. Dentre as disfuncionais destaca-se a *ruminação* como diretamente associada ao aumento e a intensidade de emoções negativas (Gross, 2014; Nelis et al., 2011).

As consequências da experiência e expressão da emoção sobre a autoimagem, as consequências fisiológicas da expressão das emoções e a natureza da relação com a pessoa com a qual se expressa a emoção e suas reações são elementos que devem ser compreendidos na análise da relação existente entre regulação emocional e bem-estar subjetivo. O choro, por exemplo, leva o indivíduo a sentir-se melhor. Mas essa reação pode decorrer tanto pelo fato de o adversário tornar-se menos agressivo como por causa do derramamento de lágrimas em si (Nyklíček, Vingerhoets, & Zeelenberg, 2011).

Um estudo realizado por Quoidbach et al. (2010) examinou o impacto das principais estratégias de regulação de emoções positivas sobre os dois componentes do bem-estar: o emocional (afetos positivos) e o cognitivo (satisfação com a vida). Os resultados mostraram que o afeto positivo foi negativamente predito por *distração* e positivamente predito por *viagem mental no tempo positiva* e *estar presente*. A satisfação com a vida foi negativamente predita pelo uso de *procurando falhas* e *viagem mental no tempo* negativa e positivamente predita por *capitalização*. De modo geral, as estratégias de regulação explicaram 10% da variância em afetos positivos e 18% da variância de satisfação com a vida, respectivamente.

Outro importante achado na pesquisa mencionada acima se relacionou ao fato de que a relação positiva entre saborear e felicidade foi ampliada quando os participantes usaram uma ampla gama de estratégias para saborear o momento ao invés de apenas uma. Por exemplo, uma estratégia típica de um indivíduo é compartilhar suas experiências positivas com os



amigos. Se ele fizer uso da capacidade de contemplar o momento presente ou realizar simulações mentais, ele poderá saborear momentos positivos, mesmo que ninguém esteja por perto. Para esses mesmos autores, o resultado é consistente com estudos que sugerem que a variedade de estratégias pode ser um elemento-chave para a felicidade (Lyubomirsky et al., 2005b).

No que se refere ao bem-estar subjetivo de trabalhadores, pode-se afirmar, de acordo com Shier e Graham (2010) que um número considerável de fatores tem um impacto positivo sobre o mesmo. Fatores como: feriados, percepção de suporte, políticas e programas de participação, e supervisão efetiva têm sido associados a sentimentos e resultados positivos de empoderamento. O Bem-estar subjetivo de trabalhadores também pode ser impactado por características físicas do ambiente de trabalho, pelas relações com colegas, clientes e supervisores, e pelo tipo e carga de trabalho (Shier & Graham, 2010).

De acordo com Chiuzi, Siqueira, e Martins (2012) as dimensões da organização positiva como suporte organizacional, justiça organizacional e confiança do empregado na organização, exercem um impacto positivo no bem-estar subjetivo dos trabalhadores. Quando o trabalhador reconhece características positivas da organização da qual faz parte, percebendo também o seu trabalho como positivo, os níveis de BES são maiores. No estudo realizado por estes autores, os trabalhadores relatam sentirem-se satisfeitos com a vida de uma maneira geral e acreditam ter experimentado maior quantidade de afetos positivos do que negativos. Esses achados, para os autores do estudo, apontam para a importância da percepção positiva dos trabalhadores com relação ao seu próprio trabalho e com relação à organização sobre o fato de sentirem-se mais satisfeitos, comprometidos e felizes. Já Graham e Shier (2010) analisaram a experiência de bem-estar subjetivo de assistentes sociais. Identificaram que altos níveis de bem-estar foram associados à avaliação de oportunidades de colocar sua profissão em prática, à habilidade de reconhecimento de suas limitações, aos princípios do trabalho de assistente social e à percepção de si como um profissional.

Como explicitado anteriormente, o BES é composto por avaliações relacionadas a dimensões afetivas (afetos positivos e negativos) e cognitivas (satisfação com a vida). A satisfação com o trabalho demonstrou-se um bom preditor de satisfação com a vida e felicidade. Esta satisfação surge como resultado de uma realização pessoal e de ganhos para a identidade pessoal mais do que como decorrente da percepção do retorno financeiro pela realização do trabalho (Suhail & Chaudhry, 2004; Woyciekoski et al., 2012).

As vivências de bem-estar subjetivo contribuem positivamente para a produtividade, a satisfação com a vida, para os comportamentos socialmente desejáveis de trabalhadores e para a saúde física e mental (Shier & Graham, 2010). Embora tais resultados sejam desejáveis dentro do contexto de trabalho, a investigação de fatores que aumentem o bem-estar subjetivo de trabalhadores não tem sido frequente. (Graham & Shier, 2010; Shier & Graham, 2010). Esta tese evidencia a necessidade de se analisar os fatores que influenciam positivamente o bem-estar subjetivo de trabalhadores compreendendo as implicações da utilização de estratégias de regulação emocional por indivíduos com traços diferenciados de personalidade. Esta análise pressupõe a ideia de que ao se compreender esta relação, pode-se auxiliar aos gestores na implantação de políticas no trabalho que auxiliem indivíduos com diferentes personalidades a regularem melhor suas emoções com intuito de atingirem maiores níveis de bem-estar subjetivo. Consequentemente, haverá ganhos na produtividade, melhoria nos relacionamentos e na saúde física e mental dos trabalhadores.

### 3 CARACTERIZAÇÃO DO OBJETO DE ESTUDO

#### 3.1 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA

O problema da pesquisa pode ser assim definido: *Em que medida os processos de regulação emocional ascendente (up-regulation) e descendente (down-regulation) exercem papel moderador na relação estabelecida entre traços de neuroticismo e extroversão e o bem-estar subjetivo de trabalhadores?*

Nesta tese, buscou-se a compreensão dos fatores que influenciam o bem-estar subjetivo de trabalhadores (BES), considerando as implicações da utilização de dois principais modos de regulação emocional por indivíduos com traços de neuroticismo e de extroversão. Estudos que analisam as relações entre esses construtos considerando o papel moderador da regulação emocional não foram encontrados em amostras de trabalhadores brasileiros.

A literatura aponta evidências substanciais da influência da personalidade no BES (Garcia & Erlandsson, 2011; Lucas & Diener, 2009; Nunes et al., 2009). Indivíduos que são mais extrovertidos, conscienciosos e estáveis emocionalmente tendem a experimentar mais frequentemente afetos positivos, menos afetos negativos, e mais satisfação com a vida (Steel et al., 2008). Já indivíduos com traços de neuroticismo vivenciam mais afetos negativos (Wang, Shi & Li, 2009). Isso nos permite inferir que trabalhadores com características individuais bem distintas vivenciam também diferentes níveis de BES.

A regulação emocional também influencia o BES (Quoidbach et al., 2010). Há dois modos prevalentes de regulação das emoções que estão relacionadas ao bem-estar (Nelis et al., 2011; Quoidbach et al., 2010): um que objetiva potencializar os efeitos das emoções positivas (*up-regulation*) em situações em que se espera que elas sejam ativadas e o outro que visa reduzir os efeitos indesejáveis das emoções negativas (*down-regulation*) em situações em que se espera que elas sejam ativadas. Sendo assim, a forma como os trabalhadores regulam suas emoções também contribui para o alcance de maiores ou menores níveis de bem-estar. A literatura também aponta que o neuroticismo encontra-se associado à utilização de estratégias desadaptativas e a extroversão à utilização de estratégias adaptativas (e.g., Ng & Diener, 2009).

A regulação emocional é fundamental para a adaptação do indivíduo ao contexto em que se encontra inserido, incluindo ambientes laborais. Tais contextos apresentam variadas

demandas emocionais capazes de mobilizar a utilização de diversas formas regulatórias com impactos nos resultados individuais e organizacionais (Diefendorff et al., 2008).

Uma vez que já há evidências de que traços de extroversão ou de neuroticismo predizem o BES, a inserção da regulação emocional no modelo contribuirá para a compreensão dos benefícios que o modo de regular as emoções pode ter na relação entre personalidade e BES de uma amostra de trabalhadores. Os traços de personalidade são mais estáveis e repercutem nos componentes cognitivos e afetivos do bem-estar (Roberts et al., 2008). Estratégias de regulação estão vinculadas a variadas demandas emocionais contextuais. Embora o foco desta tese não tenha sido nas estratégias utilizadas em contextos específicos de trabalho, o fato de os participantes serem trabalhadores de diversos ramos de atividade, permitirá avaliar se padrões de regulação emocional pessoais poderão ajudar a preservar o bem-estar de trabalhadores com perfis de extroversão e neuroticismo.

Em síntese, os dois modos de regulação das emoções, *up-regulation* (ascendente) e *down-regulation* (descendente) foram tratados nesta tese como variáveis que afetam de modo significativo à forma como trabalhadores com traços pessoais de neuroticismo e de extroversão vivenciam maiores ou menores níveis de BES. Partiu-se da suposição de que trabalhadores extrovertidos ou neuroticistas vivenciam diferentes níveis de BES a depender do modo como regulam suas emoções. Enfim, supõe-se que os dois modos de regulação *up-regulation* e *down-regulation*, influenciam a direção e a força da relação entre os traços de extroversão e neuroticismo e o BES.

Os resultados do teste deste modelo poderão auxiliar gestores na implantação de políticas no trabalho que auxiliem indivíduos com diferentes personalidades a regularem melhor suas emoções mantendo o BES.

## 3.2 OBJETIVOS

### 3.2.1 Objetivo Geral

Testar o papel moderador de dois modos de regulação emocional – *up-regulation* e *down-regulation* – nas relações de predição entre duas dimensões da personalidade – extroversão e neuroticismo – e o bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores.

### 3.2.2 Objetivos específicos

- a. Identificar o perfil de regulação emocional de uma amostra de trabalhadores de diversos ramos de atividade, analisando a prevalência da utilização de estratégias para regular emoções positivas (*up-regulation*) e a prevalência da utilização de estratégias para regular emoções negativas (*down-regulation*).
- b. Identificar os traços de extroversão e neuroticismo em uma amostra de trabalhadores de diversos ramos de atividade
- c. Identificar os níveis de bem-estar subjetivo em uma amostra de trabalhadores de diversos ramos de atividade.
- d. Testar o poder preditivo dos traços de extroversão e neuroticismo nos indicadores de bem-estar subjetivo.
- e. Analisar a força da associação entre os traços de personalidade (extroversão e neuroticismo), perfil de regulação emocional e bem-estar subjetivo.

### 3.3 HIPÓTESES

Diferenças foram evidenciadas nos aspectos relacionados à utilização de estratégias de regulação emocional por dois traços de personalidade: Extroversão e Neuroticismo. Indivíduos extrovertidos demonstram uma maior tendência em reduzir ou eliminar as emoções negativas que são vivenciadas e saboreiam mais as suas emoções positivas. Indivíduos com traços de neuroticismo apresentam maior dificuldade de recuperar-se dos impactos negativos das emoções negativas (Davies et al., 1998; Ng & Diener, 2009). Traços de Neuroticismo encontram-se associados com a utilização de estratégias desadaptativas e traços de Extroversão apresentam-se associados às estratégias adaptativas (Ng & Diener, 2009).

Evidências empíricas (e.g., Garcia & Erlandsson, 2011; Nunes et al., 2009; Woyciekoski et al., 2014) têm demonstrado as relações estabelecidas entre BES e estes dois fatores de personalidade. Indivíduos que são mais extrovertidos tendem a experimentar mais frequentemente afetos positivos, menos afetos negativos, e mais satisfação com a vida (Steel et al., 2008). Já indivíduos com traços de neuroticismo vivenciam mais afetos negativos e reagem de forma mais intensa a tais afetos (Garcia & Erlandsson, 2011; Wang, Shi & Li, 2009).

Uma vez que indivíduos com traços de extroversão vivenciam mais afetos positivos, e se utilizam de estratégias que regulam de forma ascendente essas emoções, foram examinadas neste estudo, as estratégias *up-regulation*, como potencial variável moderadora, entre as relações que tais traços apresentam com níveis de bem-estar subjetivo. Espera-se encontrar um efeito potencializador da relação já existente, exercido pela utilização dessas estratégias, de modo que haja um aumento do bem-estar subjetivo em trabalhadores com tais traços que já vivenciam maiores níveis de BES. Considera-se também que esse efeito seja observado nas duas dimensões do BES: afetos positivos e satisfação com a vida. Uma vez que esses traços se associam positivamente a estes dois fatores. (Steel et al., 2008).

Por sua vez, há evidências de que as estratégias *up-regulation* reduzem as emoções negativas (Livingstone & Srivastava, 2012), e por isso, espera-se encontrar este efeito na utilização de tais estratégias em trabalhadores extrovertidos, de modo que haja uma diminuição do nível de afetos negativos, uma das dimensões do BES, contribuindo para o indicador geral de BES.

Tendo em conta os argumentos arrolados acima foram formuladas as seguintes hipóteses sobre as relações entre extroversão e a *up-regulation* na predição do BES.

1. Estratégias *up-regulation* moderam a relação entre Extroversão e BES (construto geral e suas dimensões) de modo que:

1(a) Indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso de estratégias *up-regulation* de emoções positivas apresentem maiores níveis de bem-estar subjetivo.

Este resultado é esperado em virtude de se acreditar que extrovertidos apresentem tendência a potencializar efeitos positivos das situações em que as emoções positivas são ativadas, mas podem variar na intensidade de uso das estratégias *up-regulation*, o que teria impactos nos indicadores gerais de BES.

1(b) Indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso de estratégias *up-regulation* de emoções positivas, experimentem mais afetos positivos e satisfação com a vida (duas dimensões de BES).

Este resultado é esperado por se acreditar que a *up-regulation* em extrovertidos contribui de modo positivo principalmente para elevar os indicadores de duas dimensões de BES: afetos positivos e satisfação com a vida.

1(c) Indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso da *up-regulation* de emoções positivas apresentam menores níveis de afetos negativos (uma dimensão de BES).

Este resultado é esperado por se acreditar que a utilização das estratégias *up-regulation* por extrovertidos contribui para ajudar na redução dos afetos negativos que apresentam impacto negativo no BES.

Indivíduos com altos escores de neuroticismo vivenciam mais afetos negativos e menores níveis de Bem-estar subjetivo. Há uma tendência negativa de utilização de estratégias *down-regulation* por tais indivíduos, o que leva à suposição que a menor utilização de estratégias funcionais que regulem os efeitos negativos das emoções negativas tenha como consequência menores níveis de BES. Dada a sua importância na relação, a *down-regulation* foi testada como variável moderadora. Espera-se encontrar um efeito capaz de potencializar a relação, exercido pela menor utilização da *down-regulation*, de modo que haja uma diminuição do BES em trabalhadores com tais traços que já vivenciam menores níveis de BES (Gross, 2014; Nelis et al., 2011). Espera-se encontrar este mesmo efeito potencializador na relação entre tais traços e as dimensões do BES, de modo que haja uma diminuição nos níveis de afetos positivos e de satisfação com a vida e aumento das emoções negativas, cooperando para menores níveis de Bem-estar subjetivo em tais sujeitos.

As hipóteses sobre a relação entre neuroticismo, *down-regulation* e BES foram assim formuladas:

2(a) Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam melhores indicadores de BES caso façam maior uso de estratégias *down-regulation*.

Este resultado é esperado por se acreditar que a utilização de estratégias *down-regulation* diminui o impacto dos efeitos negativos das emoções negativas contribuindo para melhorar o indicador geral de BES.

2(b) Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam maiores níveis de afetos positivos e satisfação com a vida (duas dimensões do BES), caso façam maior uso de estratégias *down-regulation*.

Este resultado é esperado por se acreditar que estratégias *down-regulation*, que é um modo de regulação capaz de atenuar as emoções negativas, diminuam os malefícios das emoções negativas elevando os níveis de afetos positivos e a satisfação com a vida.

2(c) Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam maiores níveis de afetos negativos (uma dimensão do BES), caso façam pouco uso das estratégias *down-regulation* de emoções negativas.

Este resultado é esperado por se acreditar que uma menor utilização de estratégias *down-regulation* está relacionada a uma maior presença de afetos negativos, supondo que tais

estratégias protegeriam indivíduos com mais traços neuróticos no que se refere a vivências de afetos negativos. Ou seja, o impacto negativo do pouco uso da *down-regulation* recai na dimensão de afetos negativos do BES.

A seguir, apresenta-se o modelo de análise.

### 3.4 MODELO TEÓRICO DE ANÁLISE

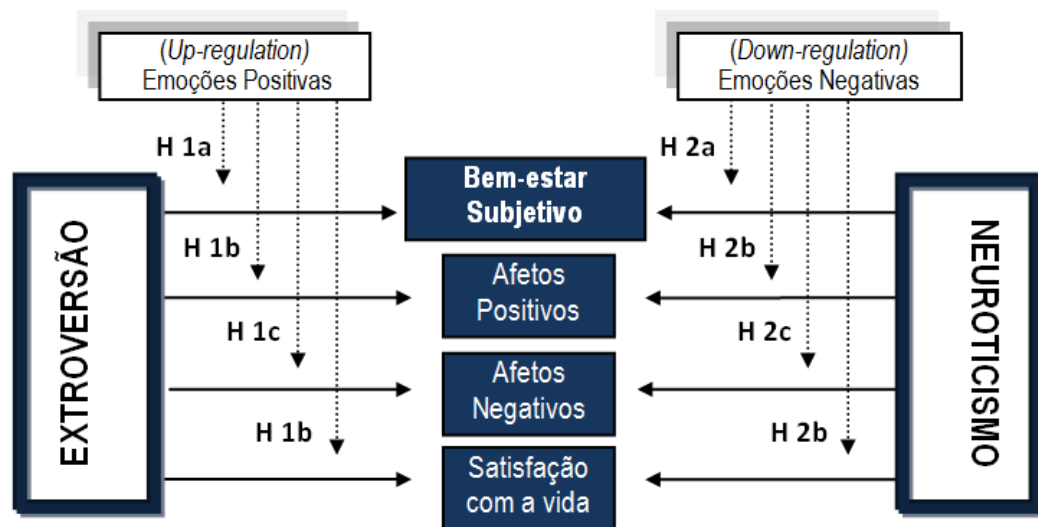


Figura 2: Modelo teórico da análise



## 4 MÉTODO

Esta pesquisa foi realizada a partir de um estudo correlacional, de corte transversal. O tipo de estudo correlacional busca avaliar a relação entre dois ou mais conceitos, categoriais ou variáveis, abrangendo a compreensão de como uma determinada variável se comporta a partir do conhecimento a respeito do comportamento de outras variáveis associadas. Já a pesquisa transversal abrange a coleta de dados em um momento único com o intuito de analisar sua incidência e inter-relação entre as variáveis em um dado momento. Portanto, o modelo utilizado neste estudo foi o transversal correlacional (Sampieri et al., 2006).

Um estudo correlacional tem valor explicativo parcial, de modo que quanto maior o número de variáveis correlacionadas ou associados no estudo, melhor será o poder explicativo sobre outra variável. Quanto mais variáveis acrescentadas, mais completa se torna a explicação (Field, 2009; Sampieri et al., 2006). Deste modo, elencamos duas variáveis como capazes de prever ou explicar, ainda que de forma parcial, as vivências de bem-estar subjetivo em trabalhadores: os traços pessoais (neuroticismo e extroversão) e os dois modos de regulação emocional (*up-regulation e down-regulation*), considerando que estes últimos sejam capazes de moderar a força da relação existente entre os traços pessoais e o bem-estar subjetivo. Estas foram consideradas variáveis importantes neste estudo pela associação significativa existente entre elas e o construto de bem-estar, apresentada em estudos anteriores.

### 4.1 PARTICIPANTES

Participaram desta pesquisa 310 trabalhadores do estado da Bahia. Os indivíduos foram escolhidos de forma não probabilística, ou por conveniência. De acordo com Sampieri et al. (2006), neste tipo de amostra, a escolha dos indivíduos não depende de que todos tenham a mesma probabilidade de serem escolhidos, mas da decisão do pesquisador. É recomendada quando o tipo randômico for de difícil aplicação. A vantagem de uma amostra não probabilística é sua utilidade para determinado modelo de estudo que não requer uma representatividade da população de estudo, mas uma controlada e cuidadosa escolha de participantes com características especificadas na delimitação do problema (Sampieri et al., 2009; Santos, 2009).

Para o cálculo do tamanho da amostra foi considerado o número de participantes necessários para se realizar análises fatoriais confirmatórias dos instrumentos da pesquisa. Para se realizar uma análise fatorial do instrumento do perfil de regulação emocional, e do instrumento de bem-estar subjetivo, foi considerada a recomendação proposta por Dancey e Reidy (2006) para este tipo de análise. De acordo com esses autores, para realizar uma análise de fatores é necessário que se tenha ao menos 100 participantes e, ainda, que se tenha pelo menos cinco vezes mais participantes do que o número de variáveis. A escala de perfil de regulação emocional aqui utilizada possui 48 itens e o instrumento de bem-estar subjetivo possui 62, tornando necessária uma amostra de 310 sujeitos participantes da pesquisa.

#### 4.1.1 Perfil dos Participantes

A tabela 3 apresenta as características sociodemográficas dos 310 trabalhadores que participaram deste estudo: 56,5% eram do sexo feminino e a idade variou entre 17 e 65 anos (M= 34,1; DP= 10). Em relação ao nível educacional, 23,9% haviam apenas completado o ensino médio, 38,4% estavam cursando ou já haviam concluído um curso de nível superior, 49,7% possuíam especialização e 8,1% cursavam ou já haviam concluído mestrado, doutorado ou pós-doutorado. O nível educacional elevado provavelmente se deve ao fato de 40% dos participantes trabalharem no ramo da educação de nível superior, uma vez que a carreira acadêmica atrela-se à busca de níveis de instrução superiores.

*Tabela 3: Características demográficas dos participantes (n=310)*

<b>Sexo</b>	
Feminino	175 (56,5%)
Masculino	135 (43,5%)
<b>Idade</b>	M= 34,1 (DP= 10)
<b>Nível Educacional</b>	
Médio Completo	12 (3,9%)
Superior Incompleto	76 (24,5%)
Superior Completo	43 (13,9%)
Pós-graduação	154 (49,7%)
Outro	25 (8,1%)
<b>Tempo de Experiência</b>	M= 10,57 (DP= 9,19)
<b>Função de Gestão</b>	
Sim	117 (37,7%)
Não	193 (62,3%)

<b>Ramo de atividade</b>	
Educação	124 (40%)
Saúde	61 (19,7%)
Administração Pública	36 (11,6%)
Ativ. Financeiras, Seguros e Serviços relac.	25 (8,1%)
Comércio	23 (7,4%)
Comunicação e Informação	11 (3,5%)
Transporte	8 (2,6%)
Construção	8 (2,6%)
Artes, Cultura e Esporte	5 (1,6%)
Indústria	3 (1%)
Serviços Domésticos	3 (1%)
Marinha, Exército ou Aeronáutica	1 (0,3%)
Alojamento e Turismo	1 (0,3%)
Agricultura, Pecuária e Serviços relac.	1 (0,3%)

Em relação aos dados profissionais, foi possível identificar que o tempo de experiência no trabalho variou entre 0 e 40 anos ( $M= 10,57$ ,  $DP= 9,19$ ), salientando que aqueles que apontaram apenas meses de experiência foram considerados como possuindo 0 ano de experiência. No item relativo ao cargo de chefia, 37,7% dos participantes alegaram exercer alguma atividade deste tipo. No que se relaciona ao ramo de atividade, os participantes indicaram pertencer em sua maioria ao setor da Educação (40%). Os demais se distribuíram nos setores da Saúde (19,7%), Administração Pública (11,6%) e Atividades Financeiras, Seguros e Serviços relacionados (8,1%). O restante da amostra pertencia a diversos outros setores (variação entre 0,3% e 7,4%).

## 4.2 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Nesta pesquisa, foram utilizados três instrumentos de coleta de dados (Apêndice A), que serão brevemente especificados a seguir.

### 4.2.1 Inventário dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade (IGFP-5)

O IGFP-5 é uma medida de autorrelato breve, composta por 44 itens e designada a avaliar dimensões da personalidade baseada no Modelo dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade. As cinco grandes dimensões avaliadas são: *abertura*, *conscienciosidade*, *extroversão*, *amabilidade* e *neuroticismo*. Este modelo já foi utilizado em vários países, inclusive no Brasil, apresentando adequada replicabilidade. A medida foi elaborada originalmente em língua inglesa por John, Donahue e Kentle em 1991 e adaptada para o Brasil

por Andrade (2008). A análise fatorial realizada na amostra brasileira revelou o fator *abertura* com *alfa de Cronbach* = 0,65, *conscienciosidade* com *alfa de Cronbach* = 0,65, *extroversão* com *alfa de Cronbach* = 0,75, *amabilidade* com *alfa de Cronbach* = 0,69 e *neuroticismo* com *alfa de Cronbach* = 0,75.

Para este estudo, foram utilizadas apenas as dimensões neuroticismo e extroversão, compostas por oito itens cada uma. Estas duas dimensões foram escolhidas em virtude de evidências empíricas sinalizarem suas relações com processos regulatórios e com impactos em indicadores de bem-estar (e.g., Ng & Diener, 2009). A escala é introduzida pela afirmativa: "Eu me vejo como alguém que..." e de itens que representam alternativas de resposta. Na dimensão extroversão há itens como: "É conversador, comunicativo", "Às vezes é frio e distante". Já na dimensão neuroticismo, há itens como: "É depressivo e triste", "É temperamental e muda de humor facilmente". As alternativas de respostas estão organizadas em uma escala likert de seis pontos, abrangendo os seguintes extremos: 1= Discordo totalmente e 6= Concordo totalmente.

#### **4.2.2 The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R)**

O *Emotion Regulation Profile-Revised* (ERP-R) é uma medida de diferenças individuais na regulação de emoções (Nelis et al., 2011) baseada no questionário ERP, de mesmo nome (Quoidbach, Nelis, Mikolajczak, & Hansenne, 2007), que não inclui a regulação das emoções positivas. O ERP-R é composto por 15 cenários, dos quais nove descrevem situações eliciadoras de respostas emocionais negativas (*Figura 3*) e seis descrevem situações eliciadoras de emoções positivas (*Figura 4*). As respostas emocionais negativas ativadas nos nove cenários com situações desagradáveis são: raiva (cenários 1 e 10), tristeza (cenários 4 e 11), medo (cenários 8 e 15), ciúme (cenário 6), vergonha (cenário 13) e culpa (cenário 3). As respostas emocionais positivas ativadas nos seis cenários prazerosos são: alegria (cenário 7), contentamento (cenário 2), admiração (cenário 9), excitação (cenário 5), gratidão (cenário 14) e orgulho (cenário 12). Para cada cenário, são oferecidas oito alternativas de respostas.

Nos cenários que descrevem situações prazerosas, são apresentadas quatro opções de respostas envolvendo estratégias adaptativas (*manifestação do comportamento, saborear o momento presente, capitalização, viagem mental positiva*) e quatro opções de resposta que se referem ao uso de estratégias consideradas desadaptativas (*inibição da expressão emocional, preocupação excessiva, identificação de falhas e viagem mental negativa*).

**5) Você tem que fazer uma apresentação oral para várias pessoas. Já fez isso antes e não se saiu muito bem. Você recebeu muitas críticas de sua apresentação. A ideia de reviver uma situação de exposição pública, dentro de poucos dias, o aterroriza.**

- a) Você tenta se distrair fazendo uma atividade que lhe é agradável. Você preparou a sua apresentação e espera o dia chegar como outro qualquer (*Reorientação da atenção*).
- b) Você não para de pensar nisso, se concentra sobre o que poderia dar errado e se estressa até o dia da apresentação (*Ruminação*).
- c) Você compartilha seus medos e busca ao seu redor o apoio e aconselhamento (*Expressão das emoções*).
- d) Você estabelece um plano de ação para ter mais chances de sucesso. Você define o problema e planeja diferentes soluções para se sentir mais seguro(a) (ensaio, relaxamento, informações sobre como melhorar a sua apresentação) (*Modificação da situação*).
- e) Você diz que nunca vai chegar lá e se sente "um zero à esquerda" (*Desamparo aprendido*).
- f) Dias antes da apresentação, você usa substâncias relaxantes (por exemplo, álcool, maconha, medicamentos...) para diminuir sua ansiedade (*Abuso de substâncias*).
- g) Você tenta ver o lado positivo da situação: será um bom exercício para você e, se as coisas derem errado, não será o fim do mundo! (*Reavaliação positiva da situação*).
- h) Desde o anúncio da data de apresentação o estresse toma conta de você. Ele o paralisa e lhe impede de trabalhar na sua apresentação. Sendo possível, você encontra uma "excelente razão" que lhe impede de fazer a sua apresentação (*Reação impulsiva/Acting out*).

Figura 3: Exemplo de cenário de medo com as opções de estratégia

**06. Depois de meses de trabalho duro, você, enfim, obteve o diploma ou a promoção tão sonhada. Não foi fácil e você tem muito mérito de ter chegado lá. Você está muito orgulhoso (a). Pessoas próximas se reuniram para organizar uma pequena festa em sua homenagem.**

- a) Durante a festa, você não consegue deixar de pensar em outras coisas (por exemplo, a apreensão relacionada à sua nova situação profissional, problemas pessoais...) (*Preocupação excessiva*).
- b) Nos dias seguintes, você reflete bastante sobre o seu sucesso: esforços e qualidades que você demonstrou, o orgulho das pessoas próximas, perspectivas futuras...) (*Viagem mental positiva*).
- c) Enquanto todo mundo lhe felicita, você acha que talvez não fez tanto para merecer isso. Foi com certeza um golpe de sorte e isso não vai acontecer novamente (*Viagem mental negativa*).
- d) Você está orgulhoso (a) de si mesmo (a) e demonstra isso. (Por exemplo, gritando/chorando de alegria, gestos de vitória...) (*Manifestação do comportamento*).
- e) Apesar do prazer pelo sucesso, uma parte de você não pode deixar de pensar que poderia ter feito melhor (*Identificação de falhas*).
- f) Este é o seu momento de glória e você o aproveita ao máximo. Você tem trabalhado duro e merece todos os elogios (*Saborear o momento presente*).
- g) Você está orgulhoso (a) de si mesmo, mas outras razões (por exemplo, o medo do ridículo, modéstia, reserva...) impedem que você expresse seu orgulho e comemore o seu sucesso plenamente (*Inibição da expressão emocional*).
- h) Nos dias seguintes, você anuncia as novidades e compartilha o seu sucesso com aqueles ao seu redor (*Capitalização*).

Figura 4: Exemplo de cenário de orgulho com as opções de estratégias

No caso dos cenários que descrevem situações desagradáveis, são também apresentadas quatro opções de resposta que caracterizam estratégias funcionais (*modificação da situação, reorientação da atenção, reavaliação positiva da situação, expressão das emoções*) e quatro opções de respostas que descrevem estratégias disfuncionais (*desamparo aprendido, ruminação, abuso de substâncias e reação impulsiva*).

Os respondentes são solicitados a escolher dentre as alternativas aquelas que melhor descrevem sua mais provável reação, sendo possível escolher mais de uma reação em cada um dos cenários. A diferença entre a quantidade de estratégias adaptativas e desadaptativas indica, em cada cenário, a capacidade do respondente em gerenciar adequadamente a expressão de suas emoções. Esta medida possui a vantagem de especificar a situação em que a estratégia é utilizada, distinguindo-se de outros instrumentos utilizados nas investigações de estratégias de regulação.

As estratégias de regulação emocional foram selecionadas pelos autores (Nelis et al., 2011) a partir de uma extensa revisão na literatura sobre regulação emocional que abrangeu o período de 1995 a 2008. Os autores proponentes da medida realizaram análises fatoriais exploratórias que resultaram em dois fatores significativos: redução da emoção negativa (*down-regulation*) e aumento da emoção positiva (*up-regulation*). Essa solução explica 42% da variância total de erros. A força da correlação entre os dois fatores ( $r= 0,49$ ) mostrou-se coerente com os pressupostos teóricos. Gondim et al. (*no prelo*) se propuseram a descrever as propriedades psicométricas do instrumento de perfil de regulação emocional em uma amostra brasileira e ainda criaram uma versão-reduzida do ERP com seis situações (três para emoções positivas e três para emoções negativas). Nesta validação foram especificados os alfas dos dois fatores: redução da emoção negativa (*down-regulation*), *alfa de Cronbach= 0,67*, e aumento da emoção positiva (*up-regulation*), *alfa de Cronbach= 0,73*.

Nesta tese, os cenários utilizados foram seis: três considerados eliciadores de emoções positivas (alegria, orgulho e contentamento) e três eliciadores de emoções negativas (raiva, tristeza e medo). Uma análise fatorial confirmatória (AFC) foi realizada com o uso do software AMOS - *Analysis of Moment Structures* (v.21, SPSS, An IBM Company, Chicago, IL), a partir das indicações de Marôco (2014) para a averiguação da qualidade de ajustamento do modelo composto pelos dois fatores já propostos na escala original do Perfil de Regulação Emocional-Revisado (Nelis et al., 2011), quais sejam: regulação descendente de emoção negativa (*down-regulation*) e regulação ascendente da emoção positiva (*up-regulation*).

O modelo bi-fatorial revelou um ajustamento bom ( $\chi^2/df= 1,99$ ; CFI= 0,978; GFI=0,980; TLI= 0,958; RMSEA= 0,063;  $P [\text{rmsea} \leq 0,05] < 0,275$ ). Os pesos fatoriais variaram de 0,36 a 0,83 no fator que representa a regulação de emoções negativas (*down-regulation*), e de 0,61 a 0,73 no fator da regulação das emoções positivas (*up-regulation*). A qualidade do ajustamento local, verificada a partir dos pesos fatoriais e da fiabilidade individual, apresentou-se adequada uma vez que os itens se demonstram com pesos fatoriais  $> 0,5$ , e fiabilidade individual  $\geq 0,25$ , com exceção do cenário da raiva ( $\lambda=0,36$ ), que obteve peso fatorial e fiabilidade individual ( $R^2=0,13$ ).

A análise da adequação do modelo indica um bom ajustamento da estrutura bi-fatorial aos dados. O modelo de dois fatores latentes, um que se refere ao sistema de regulação de emoções positivas (*up-regulation*), outro que se refere à regulação de emoções negativas (*down-regulation*), descreve bem os comportamentos que representam a regulação emocional.

#### **4.2.3 Escala de bem-estar subjetivo – EBES**

Esta escala, construída e validada no Brasil por Albuquerque e Tróccoli (2004), objetiva mensurar os três maiores componentes do bem-estar subjetivo: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. De acordo com os autores, parte dos itens incluídos na EBES foi retirada de escalas já existentes no exterior, enquanto outros foram elaborados e analisados em grupos de validação semântica. Uma análise dos componentes principais e a análise fatorial revelaram três fatores: afeto positivo (21 itens, explicando 24,3% da variância,  $\alpha = 0,95$ ); afeto negativo (26 itens, 24,9% da variância,  $\alpha = 0,95$ ) e satisfação-insatisfação com a vida (15 itens, 21,9% da variância,  $\alpha = 0,90$ ). Juntos, os três fatores explicaram 44,1 % da variância total do construto. Assim, o instrumento é composto de 62 itens divididos em duas partes. A primeira, que vai do número 1 ao 54, abrange afetos positivos e negativos (ex.: transtornado, inspirado, receoso), para os quais o indivíduo deve responder como tem se sentido ultimamente. As alternativas de respostas estão organizadas em uma escala likert de cinco pontos, abrangendo os seguintes extremos: 1= Nem um pouco e 5= Extremamente. A segunda parte é composta pelos 15 itens restantes e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação com a vida, como, por exemplo: "Estou satisfeito com minha vida"; "Minha vida está ruim". A escala abrange os extremos: 1= Discordo Totalmente e 6= Concordo Totalmente.

Nesta tese, uma análise fatorial confirmatória (AFC) foi realizada com o uso do software AMOS - *Analysis of Moment Structures* (v.21, SPSS, An IBM Company, Chicago, IL), a partir das indicações de Marôco (2014), para a averiguação da qualidade de ajustamento do modelo proposto pelos autores Albuquerque e Tróccoli (2004), considerando tanto as duas dimensões relacionadas aos afetos positivos e negativos quanto à dimensão satisfação com a vida.

Foi utilizado para esta análise, o procedimento de *Parceling*, que consiste na determinação de parcelas para se testar um modelo. A parcela consiste em um indicador que compreende a soma ou a média de dois ou mais itens, respostas ou comportamentos relacionados a um construto. A utilização do *parceling* permite que poucos parâmetros sejam necessários para se estimar um modelo. As vantagens apresentadas por este procedimento são: 1) O fato de que os modelos baseados em parcelas são mais parcimoniosos do que aqueles baseados em itens; 2) As parcelas diminuem a possibilidade de correlação entre os resíduos ou de cargas duplas; e 3) O *parceling* reduz as fontes de erro de amostragem (Little, Cunningham, & Shahar, 2002; MacCallum, Widaman, Zhang, & Hong, 1999).

O *parceling* pode ser realizado a partir de quatro distintas técnicas: Designação randômica (em que os itens são distribuídos em parcelas ao acaso); Equilíbrio item-construto (em que se consideram as cargas fatoriais dos itens a serem agregados); Construção prévia do questionário (em que itens positivos e itens negativos são agregados em parcelas); e Abordagem da dimensionalidade (em que itens pertencentes a uma mesma dimensão do construto são agregados). A dimensionalidade dos itens a serem parcelados deve ser determinada antes destas técnicas serem aplicadas (Little et al., 2002).

Portanto, com o intuito de se reduzir o número de variáveis manifestas neste modelo, o *parceling* foi realizado, especificamente a partir da técnica de construção de parcelas que considera a dimensionalidade dos itens. Nesta técnica, devem-se agregar itens pertencentes a uma mesma dimensão do construto, de modo que representem esta dimensionalidade. Os itens foram, portanto, agregados em 9 parcelas, considerando as dimensões do construto de BES: afetos positivos, sendo 3 parcelas com 7 itens cada uma; afetos negativos, sendo duas parcelas com 9 e uma com 8 itens; e satisfação com a vida, sendo 3 parcelas com 5 itens cada uma. As parcelas foram construídas a partir da média dos itens agregados sendo, após esta etapa, submetidas à análise fatorial confirmatória no AMOS.

O modelo tri-fatorial ajustado a uma amostra de 310 trabalhadores revelou um ajustamento bom ( $X^2/df = 2,1$ ; CFI = 0,990; GFI=0,963; TLI= 0,984; RMSEA = 0,062;



$P[\text{rmsea} \leq 0.05] < 0,177$ . Os pesos fatoriais variaram de 0,89 a 0,93 no fator que representa os afetos positivos, de 0,87 a 0,94 no fator que representa os afetos negativos, e de 0,81 a 0,89 no fator que representa a satisfação com a vida. A qualidade do ajustamento local, verificada a partir dos pesos fatoriais e da fiabilidade individual, apresentou-se adequada, uma vez que os itens apresentaram pesos fatoriais acima de 0,5 e a fiabilidade individual apresentou-se com valores  $\geq 0,25$  (Marôco, 2014).

O instrumento final utilizado neste estudo foi composto de uma seção de apresentação, apontando o grupo de pesquisa ao qual pertencem os responsáveis, o nome das pesquisadoras envolvidas e o tempo mínimo para a realização do questionário. Esta seção foi seguida pela apresentação do Termo de Consentimento, Livre e Esclarecido - TCLE, tendo sido considerados os aspectos éticos para a realização de pesquisas com seres humanos. Em seguida foram apresentados os três instrumentos especificados: Escala de Bem-estar Subjetivo, Perfil de Regulação Emocional (versão reduzida), e Inventário dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade. Por fim, foi solicitado o preenchimento de alguns dados pessoais e profissionais: sexo, idade, nível educacional, tempo de experiência, função de chefia, área de atuação, afastamento por motivos de saúde.

#### 4.3 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS

A coleta de dados foi realizada mediante um questionário autoadministrado via internet - *survey on-line*. A ferramenta utilizada para a construção do questionário foi o programa *EFSurvey* (<http://www.unipark.com>). O programa *EFSurvey* permite a construção de questionários e o compartilhamento do endereço eletrônico por e-mail ou por redes sociais, a fim de que se tornem acessíveis aos respondentes. Permite também a importação do banco de dados em diferentes formatos para programas em que os mesmos possam ser tratados e analisados (SPSS, Excel, etc.). Para diminuir a taxa de dados omissos, este tipo de questionário dispõe de uma opção mandatória que impede o participante de prosseguir com o preenchimento caso tenha deixado alguma pergunta sem resposta. Esta estratégia induz o preenchimento de todas as questões, embora, de acordo com Dillman, Tortora e Bowker (1998) possa favorecer a desistência do participante.

Dentre as vantagens do *survey online* podem ser destacadas: o alcance de várias pessoas em um curto espaço de tempo, independentemente da localização geográfica; a sensação de anonimato concedida ao participante; a eliminação de despesas com aquisição de

equipamentos de gravação, custos de viagens, telefones, etc; a possibilidade de escolha por parte dos participantes do lugar de onde irão responder as perguntas (casa, escritório, etc.) e do tempo necessário para finalizar o questionário (Evans & Mathur, 2005; Walter, 2013).

Para a operacionalização desta coleta foram utilizadas três diferentes formas: 1. Um *link* do *survey* foi enviado via e-mail e via rede social (*facebook*) a trabalhadores de diversas áreas no estado da Bahia; 2. Trabalhadores foram reunidos em um laboratório de informática e foi pedido que preenchessem o *survey*; e 3. O *link* (endereço eletrônico) foi repassado para trabalhadores pessoalmente, de forma escrita, e foi pedido que preenchessem o questionário relacionado àquele *link* assim que tivessem acesso à internet.

#### 4.4 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto desta pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Faculdade Adventista da Bahia - FADBA, por meio da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. A sua identificação encontra-se sob o CAAE de número 14375713.7.0000.0042 (Anexo A). De acordo com a Resolução 196/96, deve-se apresentar aos participantes, um termo de consentimento contendo informações relacionadas a pesquisa, como objetivo, instrumento utilizado, riscos e benefícios em participar da pesquisa, além de critérios de confidencialidade. Assim, os participantes, ao acessarem o questionário online, encontravam o “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido” (TCLE) (Apêndice B). Ademais, todos foram devidamente informados a respeito da livre participação e do direito de desistência, que poderia acontecer a qualquer momento, sem nenhum ônus ou prejuízo. As páginas contendo as perguntas do questionário só se tornavam acessíveis a partir da aceitação por parte dos participantes dos elementos contidos neste termo.

#### 4.5 PROCEDIMENTO DE ANÁLISE DE DADOS

O procedimento de análise de dados abrangeu o tratamento do banco de dados, mediante o qual foram primeiramente identificados os dados omissos (*missing value*), seguidos da exclusão dos sujeitos que não completaram todo o questionário. Foram realizadas análises exploratórias com o intuito de detecção dos *outliers* univariados. Tal procedimento considerou o critério proposto por Hair, Black, Babin, Anderson e Tatham (2009) em que

observações atípicas (escores-z) em grandes amostras são aquelas cujo escore padrão é maior do que 4. Assim, não foi encontrada nenhuma observação com este valor.

Se uma variável é normal multivariada, também apresenta normalidade univariada, embora o oposto não seja verdadeiro (Hair et al., 2009). Deste modo, a normalidade multivariada foi verificada a partir da análise dos resíduos padronizados com a utilização dos testes de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk, que de acordo com Field (2009) devem ter seu nível de significância maior do que 0,05. Ou seja, valores significativos (Sig.<0,05) indicam um desvio da normalidade. Os resíduos foram extraídos a partir de regressões lineares, em que as variáveis bem-estar subjetivo e suas dimensões, afetos positivos, afetos negativos e satisfação com a vida foram inseridas como variável dependente. Sendo, portanto, realizadas quatro análises de regressões com as variáveis independentes deste estudo para verificação dos resíduos multivariados.

Foi verificada, nestes dados, a existência de valores atípicos (*outliers*) que potencialmente afetariam os valores dos coeficientes de regressão. Para que os índices contemplassem o critério de normalidade foram retirados sete casos. Após a retirada destes, os dados apresentaram distribuição normal confirmada pelo teste de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk. As análises prosseguiram com a utilização de 303 participantes, sendo deste modo, preservados os pressupostos de normalidade. Assim, os 310 participantes foram utilizados apenas para a realização da análise confirmatória da escala de bem-estar subjetivo.

Uma análise de correlação bivariada foi realizada com o intuito de avaliar o grau do relacionamento linear existente entre as variáveis *up-regulation*, *down-regulation*, extroversão, neuroticismo e bem-estar subjetivo. O grau do relacionamento linear entre as variáveis foi mensurado pela estatística denominada de coeficiente de correlação (r) que varia entre 0 e -1 e entre 0 e 1. Dentre os vários tipos de coeficientes de correlação existentes, destaca-se o r de *Pearson*, sendo este um teste paramétrico considerado adequado para dados intervalares e com distribuição normal (Dancey & Reidy, 2006; Field, 2009). Este foi o teste utilizado nesta pesquisa. Os graus de relacionamentos entre as variáveis foram utilizados com o intuito de dar suporte à análise de regressão posteriormente realizada, na medida em que permitiram identificar correlações significativas entre a variável previsora e variável de saída. As variáveis que apresentaram correlações significativas com o Bem-estar subjetivo foram inseridas na análise de regressão múltipla.

Uma análise de regressão é um teste estatístico utilizado com o intuito de prever valores da variável dependente a partir de uma ou mais variáveis independentes. A análise de

regressão simples prevê uma variável de saída a partir de uma única variável previsoras, ao passo que na regressão múltipla, essa previsão se dá a partir de diversas variáveis previsoras. (Field, 2009). Não obstante, esta análise foi utilizada nesta pesquisa com o intuito de se indentificar o efeito moderador exercido por uma terceira variável na relação entre as variáveis dependentes e independentes.

Uma variável moderadora, seja quantitativa ou qualitativa, é aquela que afeta a direção ou a força da relação existente entre as variáveis dependentes e a independente (Baron & Kenny, 1986). Deste modo, quando o efeito que uma variável independente exerce sobre uma variável dependente depende de outra variável, pode-se afirmar que existe uma moderação. Neste caso, o efeito exercido de uma variável em outra está condicionado a variações de uma terceira variável (Vieira & Faia, 2014).

Para a realização da análise do efeito de moderação, fez-se necessário centrar as variáveis com relação à sua média, sendo estas transformadas em escores  $z$  (Marôco, 2014), evitando com este procedimento, a multicolinearidade dos dados. A presença de multicolinearidade consiste no estreito relacionamento linear existente entre as variáveis, o que dificulta a distinção dos efeitos diretos das variáveis independentes e moderadoras e do efeito multiplicativo da variável interativa sobre a variável dependente (Field, 2009; Vieira & Faia, 2014). As variáveis de interação foram criadas a partir da multiplicação das VIs e moderadoras, gerando, assim, quatro novas variáveis: neuroticismo  $\times$  *up-regulation*, extroversão  $\times$  *up-regulation*, neuroticismo  $\times$  *down-regulation*, extroversão  $\times$  *down-regulation*. Para suportar a hipótese de moderação, foi avaliado se os coeficientes de regressão de tais variáveis interativas foram significativamente diferentes de zero (Vieira & Faia, 2014).

Análises de regressão múltipla foram realizadas, sendo considerados o Bem-estar subjetivo e suas dimensões como variáveis dependentes, e como variáveis previsoras as variáveis independentes (extroversão e neuroticismo) e as moderadoras (*up-regulation e down-regulation*), e os termos de interações. A regressão foi realizada em blocos, sendo que no primeiro foram computadas as VIs e moderadoras sem as interações. No segundo bloco, foram adicionadas as variáveis de interação, resultando em dois distintos modelos. Após se obter os valores estimados da variável dependente em função da variável independente e da variável moderadora, foi utilizado o programa *ModGraph* (Jose, 2013). Este programa permitiu avaliar a significância da variável independente nos diferentes valores da variável moderadora, a partir de testes de significância dos declives (coeficientes de regressão) das duas retas obtidas.

Foram realizadas, portanto, quatro análises de regressão múltipla, sendo consideradas como variáveis dependentes o construto geral de bem-estar subjetivo, assim como cada uma de suas três dimensões: afetos negativos, afetos positivos, e satisfação com a vida. O objetivo foi o de gerar mais informação sobre os efeitos no BES. Apenas quando o bem-estar subjetivo e os afetos negativos foram considerados como variáveis dependentes, pôde-se encontrar efeitos de moderação significativos. Deste modo, o resultado dessas duas análises será demonstrado no capítulo quatro em detrimento das outras duas análises sem significância estatística.

Os resultados das análises de correlação e de regressão múltipla serão devidamente apresentados no capítulo cinco, seguidos pela sua discussão no capítulo seis.

## 5 RESULTADOS

Os dados coletados nesta pesquisa realizada com uma amostra de trabalhadores permitiram a identificação do perfil de regulação emocional destes participantes, analisando-se a prevalência da utilização de estratégias para regular emoções positivas de modo ascendente (*up-regulation*) e a prevalência da utilização de estratégias para regular emoções negativas de modo descendente (*down-regulation*). As porcentagens da utilização destas estratégias serão apresentadas neste capítulo.

Ademais, o intuito de se avaliar os relacionamentos lineares existentes entre as variáveis desta pesquisa, sendo estas, extroversão, neuroticismo, *up-regulation*, *down-regulation* e o bem-estar subjetivo, foi realizada uma análise de correlação de *Pearson*. Os resultados desta serviram de base para a realização de uma análise de regressão linear múltipla, procedimento comumente utilizado para se testar a moderação de uma terceira variável sobre a relação existente entre uma variável independente e outra dependente (Vieira & Faia, 2014). Com este tipo de análise buscou-se atingir o objetivo proposto de testar o papel moderador dos dois modos de regulação emocional – *up-regulation* e *down-regulation* – nas relações de predição entre duas dimensões da personalidade – extroversão e neuroticismo – e o bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores. Os resultados das análises de correlação e regressão múltipla foram apresentados nesta seção e ainda discutidos em capítulo posterior.

### 5.1 PREVALÊNCIA DA UTILIZAÇÃO DAS ESTRATÉGIAS *UP-REGULATION* E *DOWN-REGULATION*

A análise da utilização das estratégias se deu a partir da porcentagem extraída dos valores relativos a este uso, sendo considerado que para cada tipo de estratégia – adaptativas/desadaptativas e funcionais/disfuncionais – há uma possibilidade de escolha por parte dos participantes de 3.636. Por exemplo, se todos os 303<sup>2</sup> respondentes escolhessem todas as estratégias adaptativas seria possível o alcance do número de 3636 escolhas. Esse valor surge mediante a multiplicação do número de sujeitos, 303, pela quantidade de estratégias disponíveis para escolha em cada um dos três cenários, sejam positivos ou

---

<sup>2</sup> Para realização desta análise foram considerados apenas 303 trabalhadores sendo preservada a normalidade multivariada. O tópico 4.5 apresenta maiores detalhes.

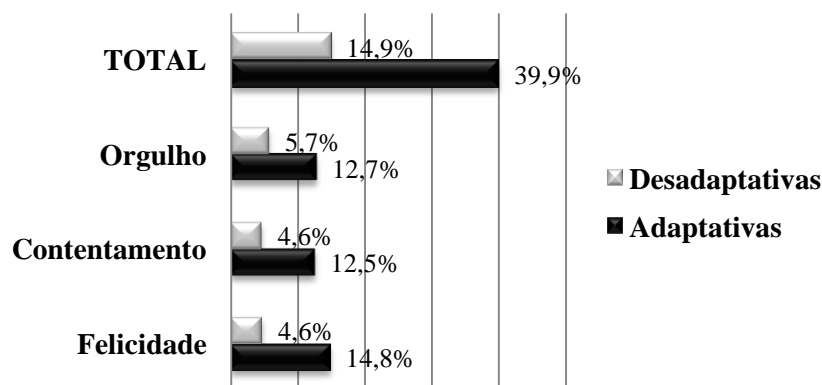
negativos. Considerando que cada cenário possui quatro estratégias de cada tipo (*down e up regulation*), a multiplicação resulta no número 12.

Sendo assim, a fórmula utilizada foi:

Quantidade de escolhas possíveis = N° de sujeitos x (n° de cenários x n° de estratégias de cada tipo).

Quantidade de escolhas possíveis =  $303 \times (3 \times 4) = 303 \times 12 = 3636$ .

O número 3636 serviu de base para o cálculo da porcentagem de utilização das estratégias de modo que foram observados os resultados da utilização de estratégias adaptativas e desadaptativas nos três cenários de emoções positivas – felicidade, contentamento e orgulho (*Figura 5*), bem como a utilização das estratégias funcionais e disfuncionais nos três cenários de emoções negativas – raiva, medo e tristeza (*Figura 6*).



*Figura 5:* Porcentagem da utilização de estratégias adaptativas e desadaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho.

As porcentagens apresentam um mesmo padrão observado nos três cenários de emoções positivas: as estratégias adaptativas foram mais utilizadas pelos trabalhadores do que as estratégias desadaptativas, sendo o total da utilização de ambas respectivamente 39,9% e 14,9%. Quanto à utilização das estratégias funcionais e disfuncionais, a *Figura 6* apresenta padrão similar de utilização, ou seja, as funcionais (33,9%) foram mais utilizadas que as disfuncionais (12,8%). Entretanto, no cenário eliciador da raiva, a diferença observada entre a porcentagem da utilização dos dois tipos de estratégias é menor do que a existente nos outros dois cenários, apontando para a utilização mais equitativa destes dois tipos de estratégias para tal emoção.

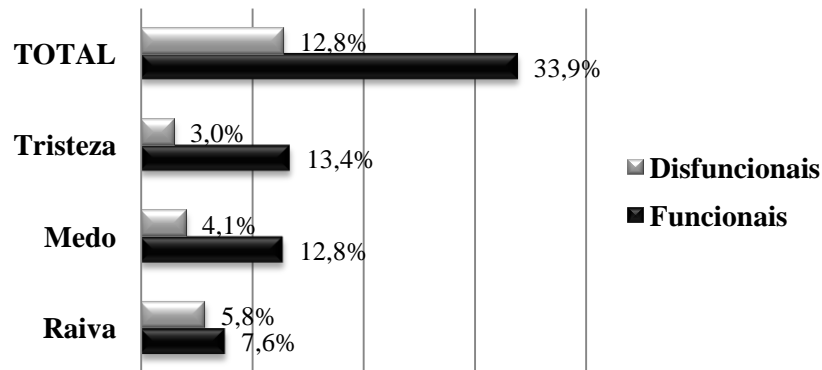


Figura 6: Porcentagem de estratégias funcionais e disfuncionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza

As figuras 7 e 8 demonstram, respectivamente, as porcentagens de cada uma das estratégias adaptativas e desadaptativas utilizadas pelos trabalhadores em cada um dos cenários eliciadores das emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho. Dentre essas, a *manifestação do comportamento* foi a mais escolhida pelos trabalhadores (11,6%) e a *capitalização* a menos selecionada (8,4%) mediante a possibilidade total de escolhas.

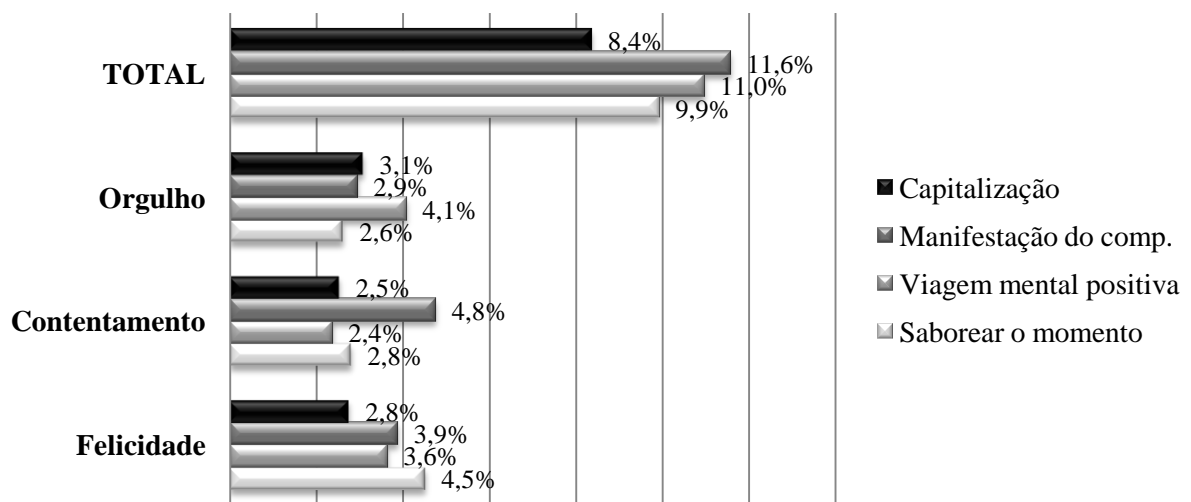


Figura 7: Porcentagem da utilização de estratégias adaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho.



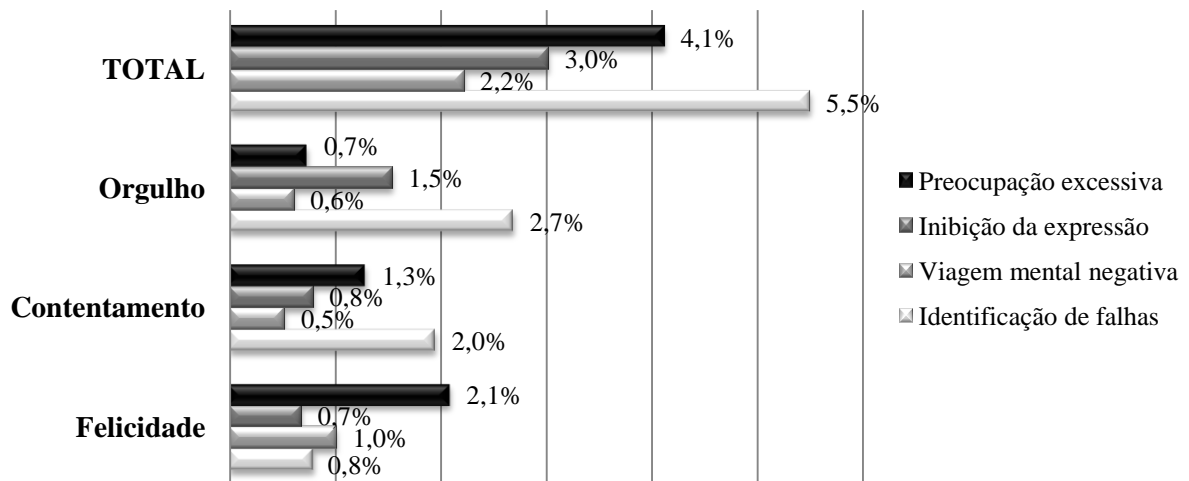


Figura 8: Porcentagem da utilização de estratégias desadaptativas nos cenários de emoções positivas: felicidade, contentamento e orgulho

As estratégias desadaptativas foram as menos utilizadas nos cenários positivos e, dentre elas, destaca-se a *identificação de falhas* (5,5%), em especial nos cenários de contentamento (2%) e orgulho (2,7%). A estratégia com menor índice de escolha foi a *viagem mental negativa* (2,2%), que nos cenários contentamento (0,5%) e orgulho (0,6%) apresentou menores índices do que as demais estratégias utilizadas nestes cenários.

Já as porcentagens das estratégias funcionais e disfuncionais utilizadas pelos trabalhadores em cada um dos cenários eliciadores das emoções negativas: medo, raiva e tristeza podem ser observadas nas figuras 9 e 10. Dentre as estratégias funcionais, a estratégia *modificação da situação* foi mais escolhida pelos trabalhadores (9,4%) e a *reorientação da atenção* foi selecionada em 6,6% das possibilidades de escolha para estratégias funcionais, sendo essas duas, respectivamente, as estratégias que obtiveram maior e menor índice de escolha nestes cenários.

Dentre as estratégias disfuncionais, destaca-se a utilização da estratégia *ruminação* (6,7%), em especial nos cenários de raiva (3,3%) e medo (2,6%). A estratégia com menor escolha foi o *abuso de substância* (0,5%), que não obteve porcentagem superior a 0,2% em nenhum dos três cenários de emoções negativas. No cenário de tristeza, a estratégia disfuncional mais utilizada foi o *desamparo aprendido*.

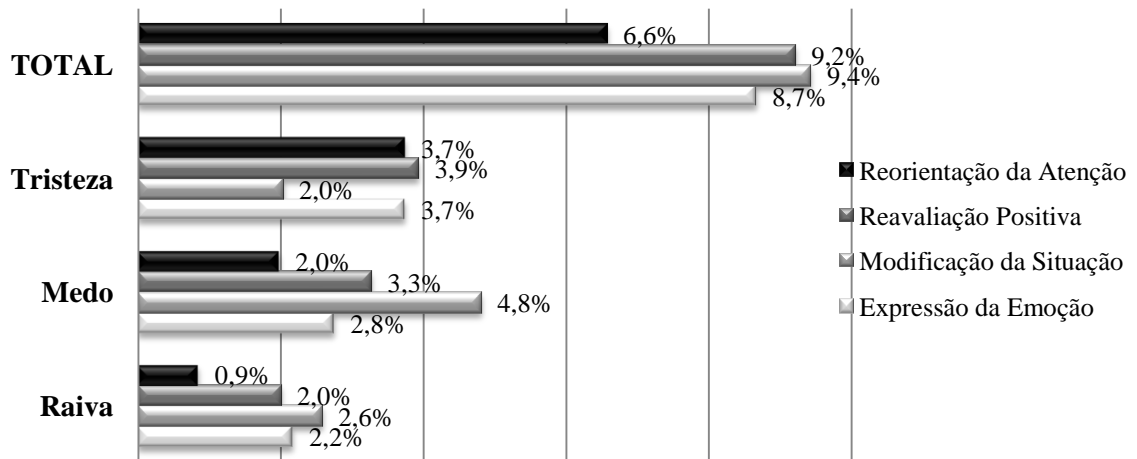


Figura 9: Porcentagem da utilização de estratégias funcionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza

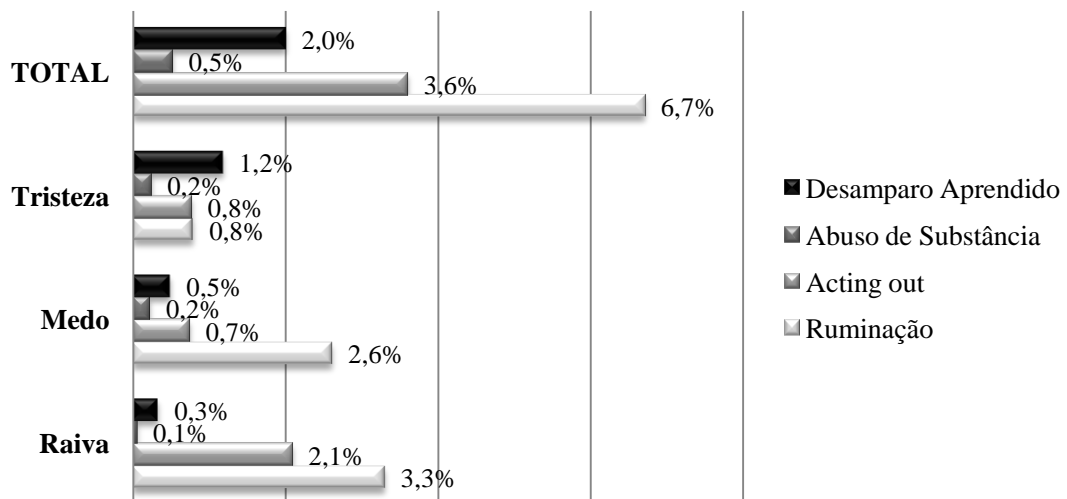


Figura 10: Porcentagem da utilização de estratégias disfuncionais nos cenários de emoções negativas: raiva, medo e tristeza

## 5.2 CORRELAÇÕES

Para a realização da análise de correlação de *Pearson*, todas as variáveis envolvidas nesta pesquisa foram consideradas. A matriz gerada no *output* do programa estatístico SPSS, possibilitou a visualização das correlações existentes entre o construto de bem-estar subjetivo e suas dimensões, com os dois modos de regulação emocional – *up-regulation* e *down-*

*regulation*. As correlações existentes entre os fatores de personalidade – extroversão, neuroticismo e o bem-estar subjetivo e suas dimensões também foram apresentadas nesta matriz (tabela 4).

Os resultados apresentados na tabela 4 apontam para correlações positivas moderadas entre os escores de bem-estar subjetivo e os dois modos de regulação: *up-regulation* (regulação ascendente das emoções positivas) e *down-regulation* (regulação descendente das emoções negativas) ( $r=0,41$  e  $r=0,43$ ,  $p<0.01$ ). Essas duas dimensões do perfil de regulação emocional também apresentaram correlações significativas com as três dimensões do bem-estar subjetivo, quais sejam: satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos. No caso da dimensão de afetos negativos, essas correlações também foram negativas para os dois modos de regulação.

A análise dos dados revela também uma associação positiva e moderada entre o traço de personalidade extroversão e as variáveis: bem-estar subjetivo e a dimensão de afetos positivos ( $r=0,42$  e  $0,48$ ,  $p<0.01$ ). Por sua vez, este traço se correlaciona de forma negativa com os afetos negativos, ainda que esta relação se demonstre de fraca intensidade.

*Tabela 4:* Matriz de correlações entre o bem-estar subjetivo, as estratégias up e down-regulation e os traços pessoais

	1	2	3	4	5	6	M	Dp
<b>Bem-estar subjetivo</b>	1.00						3.69	0.56
<b>Afetos negativos</b>	-0.86**	1.00					2.06	0.61
<b>Afetos positivos</b>	0.87**	-0.57**	1.00				3.36	0.70
<b>Satisfação com a vida</b>	0.84**	-0.60**	0.67**	1.00			3.70	0.67
<b>Up-regulation</b>	0.41**	-0.37**	0.33**	0.37**	1.00		3.01	3.68
<b>Down-regulation</b>	0.43**	-0.35**	0.42**	0.35**	0.47**	1.00	2.52	2.82
<b>Neuroticismo</b>	-0.70**	0.63**	-0.57**	-0.60**	-0.35**	-0.41**	3.00	0.89
<b>Extroversão</b>	0.42**	-0.25**	0.48**	0.37**	0.26**	0.24**	3.97	0.84

\*\* $p<0.01$ .

O bem-estar subjetivo apresentou significativa correlação negativa com o neuroticismo ( $r=-0,70$ ,  $p<0.01$ ) e, dentre suas dimensões, pode-se identificar os afetos positivos e satisfação com a vida apresentando correlações moderadas e negativas com este fator de personalidade ( $r=-0,57$  e  $-0,60$ ,  $p<0.01$ ). O mesmo padrão se demonstra nas correlações existentes entre esse

fator de personalidade e os dois modos de regulação emocional, *up e down-regulation* ( $r=0,35$ , e  $r=-0,41$ ,  $p<0,01$ ).

### 5.3 REGRESSÕES

Análises de regressão múltipla foram realizadas para se testar o efeito moderador da utilização de estratégias para regulação de emoções positivas e negativas (*up-regulation e down-regulation*) nas relações de predição entre duas dimensões da personalidade – extroversão e neuroticismo - e o bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores. Como variáveis dependentes foram considerados o construto geral de bem-estar subjetivo, assim como cada uma de suas três dimensões: afetos negativos, afetos positivos, e satisfação com a vida. Sendo, porém, encontrados resultados significativos apenas quando consideradas as variáveis dependentes: bem-estar subjetivo e afetos negativos, apresentaremos apenas esses valores.

A primeira regressão foi realizada sendo considerado como variável dependente o bem-estar subjetivo. A tabela 5 apresenta o resultado desta análise.

*Tabela 5:* Preditores do bem-estar subjetivo e variáveis de interação

Variáveis	Bem-estar subjetivo		
	b	SE b	$\beta$
Passo 1			
Constante	3,688	0,02	
Neuroticismo_C	- 0,32	0,02	-0,56*
Extroversão_C	0,13	0,02	0,23*
Down regulation_C	0,05	0,02	0,09**
Up regulation_C	0,06	0,02	0,11**
Passo 2			
Constante	3,727	0,22	
Neuroticismo_C	- 0,30	0,02	-0,53*
Extroversão_C	0,12	0,02	0,22*
Down regulation_C	0,06	0,02	0,12**
Up regulation_C	0,05	0,02	0,09**
Neuroticismo*Down regul _C	0,01	0,02	0,02
Neuroticismo*Up regul _C	0,04	0,02	0,08
Extroversão*Down regul _C	0,00	0,02	0,00
Extroversão*Up regul _C	-0,07	0,02	-0,13**

Nota:  $R^2$  ajustado=0,57 para o passo 1;  $R^2$  ajustado=0,60 para o passo 2.

\* $p < 0,001$  \*\* $p < 0,05$ .

Os resultados demonstram no passo 1 que as variáveis antecedentes e moderadoras estão associadas à variável critério de forma moderada ( $R=0,57$ ). Juntas essas variáveis são responsáveis por 58% da variância do bem-estar subjetivo. No passo 2 há um aumento da variância para 60%, o que possibilita um pequeno aumento da capacidade de explicação da variável critério. Para este modelo, a variável neuroticismo se mostra como um previsor negativo que impacta significativamente o bem-estar subjetivo, sendo seu coeficiente de regressão  $\beta = -0,53$  ( $t(310)=-12,90$ ,  $p<0.001$ ). As variáveis extroversão, *down-regulation* e *up-regulation* contribuíram de forma positiva para o modelo, apresentando respectivamente os valores de  $\beta=0,22$  ( $t(310)=5,8$ ,  $p<0.001$ ),  $\beta =0,12$  ( $t(310)=2,7$ ,  $p<0.05$ ) e  $\beta =0,09$  ( $t(310)=2,1$ ,  $p<0.05$ ). Os coeficientes de regressão padronizados demonstram que os traços de personalidade são mais fortes preditores que a regulação de emoções. No que se refere à significância das moderações, pode-se verificar que apenas a interação existente entre a extroversão e a *up-regulation* fez uma contribuição significativa para o bem-estar subjetivo, indicando que o efeito da extroversão sobre o BES foi moderado pela *up-regulation*. A contribuição foi negativa,  $\beta =-0,13$  ( $t(310)=-2,8$ ,  $p<0.05$ ), sinalizando para o fato de que a moderação impacta na direção da relação estabelecida entre a extroversão e o bem-estar subjetivo, cujo efeito direto, sem moderação, é positivo.

Os valores estimados da variável de saída (bem-estar subjetivo) em função da variável antecedente (*extroversão*) e da variável moderadora (*up-regulation*) foram obtidos a partir da utilização do programa *excel* o qual também viabilizou a construção dos gráficos de moderação. Já no programa *ModGraph* (Jose, 2013) foi possível avaliar a significância da *up-regulation* nos diferentes valores da extroversão, a partir de testes de significância dos declives (coeficientes de regressão) das duas retas obtidas. Estes resultados podem ser visualizados na figura 11.

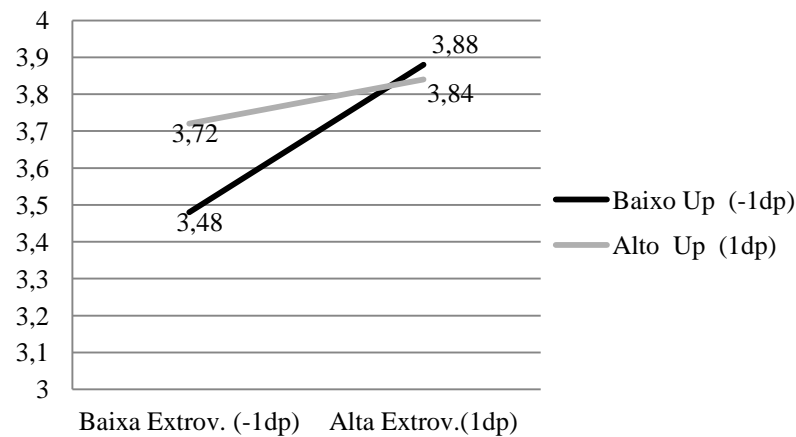


Figura 11: Resultados da moderação do efeito das *up-regulation* sobre o bem-estar subjetivo pela extroversão.

As retas apresentaram significância estatística apenas para níveis baixos de *up-regulation* ( $b = 0,2$ ;  $t = 6,14$ ;  $p < 0,01$ ), enquanto para níveis altos de *up-regulation* ( $b = 0,06$ ;  $t = 1,84$ ;  $p > 0,01$ ) não foi encontrada significância. Portanto, apenas para níveis baixos de *up-regulation*, os níveis de bem-estar subjetivo dos trabalhadores se alteraram de acordo com os traços de Extroversão, de modo que uma menor utilização de estratégias de regulação emocional, afeta de forma significativa o bem-estar de indivíduos que apresentam menos traços de extroversão, quando comparados com indivíduos que apresentam pontuação alta neste fator.

A segunda análise de regressão múltipla, apresentada na tabela 6, teve como variável dependente uma das dimensões do Bem-estar subjetivo: os afetos negativos, considerando os mesmos previsores utilizados na regressão anteriormente demonstrada, sendo estes: os dois modos de regulação, os dois fatores de personalidade e os quatro termos de interação.

Os resultados demonstram no passo 1 que as variáveis antecedentes e moderadoras estão associadas à variável critério de forma moderada ( $R = 0,43$ ). Juntas, essas variáveis são responsáveis por 43% da variância dos afetos negativos. Já no passo 2, há um aumento da variância para 47%, o que possibilita um aumento da capacidade de explicação da variável critério. Para este modelo, a variável neuroticismo se demonstra como um predictor positivo que impacta significativamente os afetos negativos, sendo seu coeficiente de regressão  $\beta = 0,53$  ( $t(310) = 10,90$ ,  $p < 0,001$ ). A variável *up-regulation* contribuiu significativamente de forma negativa para o modelo apresentando os valores de  $\beta = -0,11$  ( $t(310) = -2,25$ ,  $p < 0,05$ ). Já as variáveis *down-regulation* e extroversão não apresentaram contribuições significativas. No que se refere à significância das moderações, pode-se verificar que as interações existentes

entre neuroticismo X *up-regulation*, e extroversão X *up-regulation* fizeram uma contribuição significativa para os afetos negativos, indicando que o efeito desses dois fatores de personalidade sobre os afetos negativos foi moderado pelas estratégias *up-regulation*.

Tabela 6: Preditores dos afetos negativos e variáveis de interação

Variáveis	Afetos Negativos		
	b	SE b	$\beta$
Passo 1			
Constante	2,056	0,02	
Neuroticismo_C	0,34	0,03	0,55*
Extroversão_C	-0,04	0,02	-0,06
Down regulation_C	-0,02	0,03	-0,03
Up regulation_C	-0,09	0,03	-0,14**
Passo 2			
Constante	2,029	0,02	
Neuroticismo_C	0,32	0,03	0,53*
Extroversão_C	-0,03	0,02	-0,05
Down regulation_C	-0,04	0,03	-0,07
Up regulation_C	-0,07	0,03	-0,11**
Neuroticismo*Down regul _C	0,02	0,03	0,04
Neuroticismo*Up regul _C	-0,06	0,03	-0,10**
Extroversão*Down regul _C	-0,01	0,03	-0,02
Extroversão* Up regul _C	0,07	0,03	0,13**

Nota:  $R^2$  ajustado=0,43 para o passo 1;  $R^2$  ajustado=0,45 para o passo 2.  
\* $p < 0.001$  \*\* $p < 0.05$ .

A contribuição da interação entre neuroticismo X *up-regulation* foi negativa,  $\beta = -0,10$  ( $t(310) = -1,9$ ,  $p < 0,05$ ), sinalizando para o fato de que esta interação impacta na força da relação estabelecida entre a neuroticismo e os afetos negativos, cujo efeito direto, sem moderação, é maior. Já a contribuição da interação extroversão X *up-regulation*,  $\beta = 0,13$  ( $t(310) = 2,4$ ,  $p < 0,05$ ) foi positiva, sinalizando para o fato de que a moderação impacta na relação estabelecida entre a extroversão e os afetos negativos, cujo efeito direto, sem moderação, não apresentou nenhuma significância estatística.

A figura 12 permite identificar os valores da *up-regulation* nos níveis alto e baixo do Neuroticismo. Foi averiguado, também no programa *ModGraph* (Jose, 2013), analisar os testes de significância dos declives (coeficientes de regressão) das duas retas obtidas.

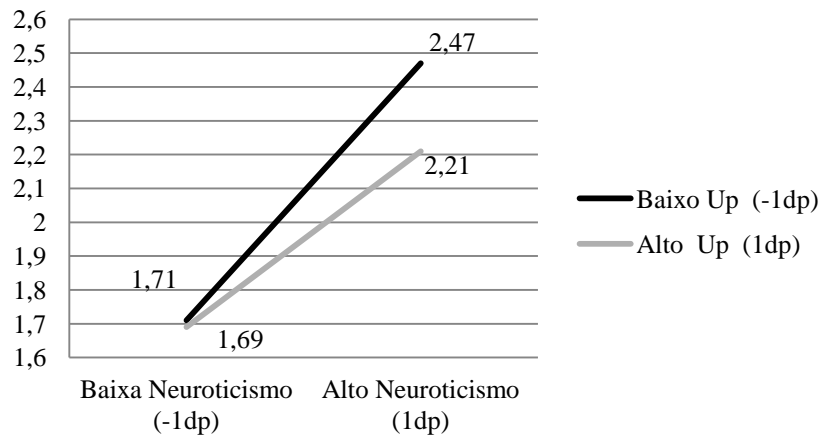


Figura 12: Resultados da moderação do efeito do neuroticismo sobre os afetos negativos pelo *up-regulation*

As duas retas apresentaram significância estatística para níveis altos ( $b = 0,26$ ;  $t = 6,17$ ;  $p < 0,001$ ) e baixos de *up-regulation* ( $b = 0,38$ ;  $t = 8,74$ ;  $p < 0,001$ ). Portanto, para os dois níveis de *neuroticismo*, os escores de afetos negativos se alteram de acordo com a utilização das estratégias de regulação emocional *up-regulation*, de modo que a utilização das *up-regulation* por indivíduos com traços de neuroticismo associa-se negativamente com os níveis de afetos negativos.

A análise das retas na figura 12 possibilitou a identificação de três importantes aspectos: 1. Indivíduos que pontuam alto em neuroticismo apresentam maiores escores de afetos negativos do que indivíduos que apresentam menos traços deste tipo de personalidade independente do uso de estratégias *up-regulation*; 2. Indivíduos que pontuam alto em neuroticismo e utilizam-se menos de estratégias *up-regulation* apresentam maiores escores de afetos negativos quando comparados a indivíduos que também pontuam alto neste fator e utilizam-se mais dessas estratégias; 3. Indivíduos que pontuam baixo em neuroticismo e utilizam-se menos de estratégias *up-regulation* apresentam maiores escores de afetos negativos do que indivíduos que pontuam também baixo neste fator e utilizam-se menos de tais estratégias. Assim, o mesmo padrão foi verificado para os dois níveis de neuroticismo, ou seja, aqueles que se utilizavam mais de estratégias *up-regulation* apresentavam menores índices de afetos negativos.

No que se refere à moderação do efeito da extroversão sobre os afetos negativos pela *up-regulation*, a figura 13 revela as duas retas obtidas para os níveis alto e baixo desse fator de personalidade.



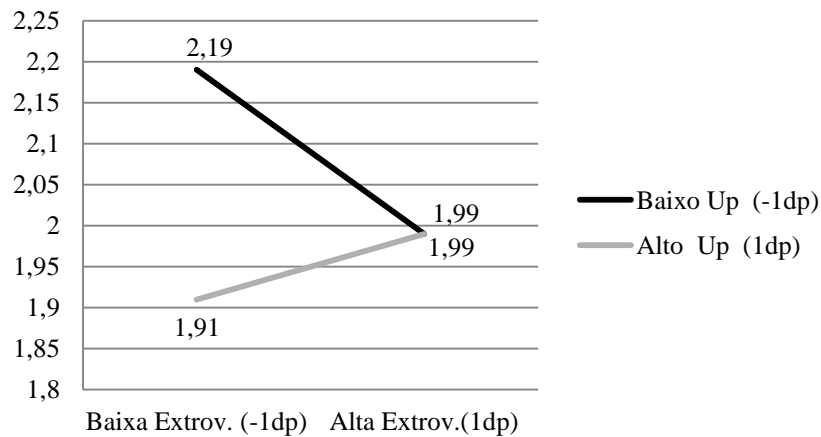


Figura 13: Resultados da moderação do efeito da extroversão sobre os afetos negativos pela *up-regulation*

Os valores do coeficiente de regressão dos testes  $t$  e da significância das três retas foram para níveis altos de *up-regulation*,  $b = 0,04$ ;  $t = 0,96$ ;  $p > 0,05$ , e para os níveis baixos,  $b = -0,1$ ;  $t = -2,42$ ;  $p < 0,05$ . Portanto, somente para níveis baixos de *up-regulation*, os valores de afetos negativos se alteraram quando considerados indivíduos com traços de extroversão, não havendo alterações significativas para os níveis altos.

A análise da figura indicou que maiores níveis de afetos negativos foram apresentados por indivíduos que pontuaram baixo em extroversão e que utilizavam menos estratégias de regulação emocional *up-regulation*. Por sua vez, indivíduos que pontuaram alto neste fator de personalidade e que faziam um menor uso de estratégias *up-regulation*, apresentaram menores níveis de afetos negativos.

A análise da figura 13 possibilitou duas importantes conclusões: 1. Indivíduos que pontuam baixo em extroversão e utilizam-se menos de estratégias *up-regulation* apresentam maiores níveis de afetos negativos; 2. Indivíduos que pontuam alto em extroversão e utilizam-se menos de estratégias *up-regulation* apresentam menores níveis de afetos negativos. Em síntese, indivíduos com baixa extroversão se beneficiam mais da *up regulation* na redução de afetos negativos que indivíduos extrovertidos.

## 6 DISCUSSÃO

A estrutura do perfil de regulação emocional permitiu a identificação de dois fatores: um relativo à regulação ascendente de emoções positivas (*up-regulation*) e outro relacionado à regulação descendente de emoções negativas (*down-regulation*). Foi possível constatar na amostra de trabalhadores do estudo, que os mesmos se utilizavam tanto de estratégias *up-regulation* para regulação de emoções positivas, quanto de estratégias *down-regulation* para regulação de emoções negativas. Tais estratégias, também denominadas de adaptativas e funcionais, respectivamente, foram mais utilizadas dentre os trabalhadores do que aquelas denominadas desadaptativas e disfuncionais. Este perfil de utilização das estratégias concedeu condições de se realizar afirmações concernentes à tendência existente entre tais indivíduos em regular as suas emoções a partir de estratégias associadas a consequências positivas para a saúde, funcionamento adaptativo e para o bem-estar subjetivo (Nelis et al., 2011; Tamir, 2011). Isto pode explicar o fato desses dois tipos de estratégias serem os mais utilizados pelos trabalhadores desta pesquisa.

Foi verificado que algumas estratégias foram mais utilizadas pelos trabalhadores do que outras. As características de cada estratégia e o tipo de emoção eliciada foram consideradas na interpretação da prevalência de maior ou menor uso das estratégias pela amostra de trabalhadores participantes da pesquisa. A estratégia adaptativa *manifestação do comportamento*, por exemplo, abrange a plena expressão de emoções positivas com comportamentos não verbais (Nelis et. al., 2011) e é mais utilizada no cenário de contentamento do que no cenário de orgulho. Pode-se interpretar que a manifestação ostensiva de emoções positivas, no caso do orgulho, possa insinuar pretensão, justificando sua menor utilização neste cenário.

A *modificação da situação* se destacou como a estratégia funcional mais utilizada, na medida em que permite a alteração da situação e da carga emocional do evento vivenciado pelo indivíduo (Nelis et al., 2011). A utilização desta estratégia foi maior nos cenários de raiva e medo do que no cenário de tristeza. Isto ocorreu provavelmente pelas características encontradas nestes tipos de emoção: a raiva está relacionada à autodefesa e é também utilizada na superação de obstáculos para se alcançar uma meta (Lemerise & Dodge, 2008). Já o medo envolve o temor de um infortúnio, um desejo de se defender ou fugir da situação. Essa emoção é ativada diante de uma ameaça (Öhman, 2008). A raiva e o medo abrangem emoções em que as situações que as evocam podem ser mais controladas por ações práticas (como

evitação, fuga ou ataque) do que a tristeza. De acordo com Peña-Sarrionandia, Mikolajczak e Gross (2015), *a modificação da situação* causa um impacto no início do processo gerador de emoção, entretanto, nem todas as situações são passíveis de serem modificadas neste momento, o que demanda o uso de outras estratégias.

Já ao utilizar a estratégia desadaptativa *identificação de falhas* em cenários positivos, o indivíduo foca a sua atenção naquilo que poderia ter sido melhor, ou, ainda, em elementos negativos de situações positivas (Nelis et al., 2011). A utilização desta estratégia em cenários de contentamento e orgulho sugere uma maior tendência encontrada nos indivíduos em identificar elementos negativos em situações que eliciam tais emoções positivas em comparação ao cenário eliciador de felicidade.

A *modificação da situação* se destacou como a estratégia funcional mais utilizada, na medida em que permite a alteração da situação e da carga emocional do evento vivenciado pelo indivíduo (Nelis et al., 2011). A utilização desta estratégia foi maior nos cenários de raiva e medo do que no cenário de tristeza. Isto ocorreu provavelmente pelas características encontradas nestes tipos de emoção: a raiva está relacionada à autodefesa e é também utilizada na superação de obstáculos para se alcançar uma meta (Lemerise & Dodge, 2008). Já o medo envolve o temor de um infortúnio, um desejo de se defender ou fugir da situação. Essa emoção é ativada diante de uma ameaça (Öhman, 2008). A raiva e o medo abrangem emoções em que as situações que as evocam podem ser mais controladas por ações práticas (como evitação, fuga ou ataque) do que a tristeza. De acordo com Peña-Sarrionandia, Mikolajczak e Gross (2015), *a modificação da situação* causa um impacto no início do processo gerador de emoção, entretanto, nem todas as situações são passíveis de serem modificadas neste momento, o que demanda o uso de outras estratégias. No caso do cenário de tristeza, a estratégia funcional mais utilizada foi a *reavaliação positiva*, em que o indivíduo tenta avaliar a situação mais positivamente (Nelis et al., 2011). Conforme Páez e Costa (2014), esta forma de regulação é especialmente eficaz quando os fatos ocorridos são graves ou insolúveis. Ela se associa a uma maior afetividade positiva e negativamente ao mal-estar.

Ao utilizar-se da estratégia disfuncional *ruminação*, o indivíduo põe o foco sobre os sentimentos e pensamentos associados a eventos negativos (Nelis et al., 2011), podendo incluir pensamentos negativos, catastrofismo, autculpabilização ou autorresponsabilização. Conforme discutem Páez e Costa (2014), a estratégia impede a modificação do significado do evento ocorrido e a adoção de estratégias que envolvam a solução do problema. No caso da tristeza, também era esperado que a estratégia de *ruminação* fosse utilizada, uma vez que ela

se encontra associada a traços de neuroticismo. Indivíduos com altos escores tendem a focar a sua atenção em sentimentos e experiências relacionados à tristeza, intensificando a vivência destes episódios (Zanom, Borsa, Bandeira, & Hutz, 2012). Entretanto, a estratégia mais utilizada neste cenário foi o *desamparo aprendido* (Nelis et al., 2011), que envolve um comportamento passivo em que os indivíduos se percebem como incapazes de lidar com o evento negativo, não fazendo nada para modificá-lo.

Como também observado, a estratégia disfuncional *abuso de substância* foi a menos utilizada em todos os três cenários. Associada ao uso exagerado de drogas lícitas ou ilícitas com o intuito de evitar as consequências emocionais de um determinado evento (Peña-Sarrionandia et al., 2015), é provável que essa estratégia seja a menos preferida pelas consequências que algumas destas substâncias podem provocar em longo prazo – por exemplo, queda na eficiência cognitiva e motora (Aronoff, Erdil, & Hartenbaum, 2005), embora em curto prazo sejam capazes de promover bem-estar.

No que se refere às análises das correlações de *pearson* realizadas nesta amostra, entre as variáveis moderadoras *up-regulation* e *down-regulation* e a variável dependente bem-estar subjetivo, demonstraram que a utilização de tais estratégias repercute no bem-estar, considerando que as mesmas estão associadas diretamente aos afetos positivos e negativos e à satisfação com a vida, dimensões que constituem este construto, como encontrado por Quoidbach et al. (2010). Corroborando com achados na literatura que apontam que as estratégias funcionais e adaptativas, ou seja, aquelas capazes de reduzir a emoção negativa (*down-regulation*) e aumentar as emoções positivas (*up-regulation*), estão associadas a maiores escores de bem-estar subjetivo. A utilização de *viagem mental positiva*, uma estratégia *up-regulation*, relacionou-se positivamente ao bem-estar subjetivo nos estudos de MacLeod e Conway (2005). A *reavaliação positiva da situação* foi associada positivamente ao bem-estar subjetivo em estudo realizado por Freire e Tavares (2011). A análise das correlações nesta amostra, portanto, permitiu constatar que uma maior utilização de tais estratégias de emoções positivas e negativas está associada a maiores níveis de bem-estar subjetivo.

Ao se analisar as correlações existentes entre dimensões do BES, afetos positivos e satisfação com a vida, e as estratégias *up-regulation* e *down-regulation*, pode-se verificar que estas se apresentam significativas. Estudos realizados por Bryant (2003) e Erisman e Roemer (2010) demonstraram que a utilização da estratégia adaptativa *saborear o momento presente* aumenta a intensidade e a frequência de emoções positivas. Esses achados são corroborados

pelas correlações positivas encontradas nesta amostra de trabalhadores entre a regulação das emoções positivas ou *up-regulation* e os afetos positivos, sugerindo que quanto mais se regulam emoções positivas mais estas emoções se encontram no indivíduo, não sendo possível inferir causalidade a partir destes dados.

A dimensão de afetos negativos está relacionada negativamente com as dimensões *up-regulation* e *down-regulation*. O uso da *reavaliação cognitiva*, estratégia funcional para regulação de emoções negativas, permite ao indivíduo experimentar mais emoções positivas, menos emoções negativas e maior satisfação com a vida (Nelis et al., 2011). Nota-se ainda que a regulação de emoções negativas está associada positivamente a afetos positivos, sugerindo que a regulação pode favorecer a existência deste tipo de afeto no indivíduo, não sendo possível inferir causalidade a partir destes dados. Também foi encontrada correlação negativa entre a regulação de emoções positivas (*up-regulation*) e os afetos negativos, sugerindo assim que quanto mais se regula, mais esse tipo de afeto diminui no indivíduo.

Na pesquisa realizada por Verduyn e Brans (2012) foi encontrada correlação positiva entre o fator extroversão e a frequência, intensidade e duração de emoções positivas. Do mesmo modo, foi encontrada correlação positiva entre o fator neuroticismo e a frequência e duração das emoções negativas. Maiores níveis de extroversão, envolvendo gregariedade, a autoavaliação positiva e os sentimentos de felicidade, tendem a estar associados com maior percepção de bem-estar subjetivo (Nunes et al., 2009). Estudos apontam que indivíduos extrovertidos possuem menor sensibilidade a estímulos negativos, o que contribui para maiores níveis de bem-estar nesse tipo de personalidade (Yuan et al., 2012).

Esta associação foi corroborada nesta pesquisa em que os dois construtos se correlacionaram positivamente. As relações positivas podem ter ocorrido em parte pelas interações sociais da extroversão, que abrange a busca por contato social e situações estimulantes, o que conduz ao bem-estar (Nunes, Hutz, & Nunes, 2010). O bem-estar também é nomeado de extroversão fácil. Parece relacionar o afeto positivo existente na felicidade com uma sociabilidade mais agradável, propiciando, por sua vez, uma melhor interação com outros (Diener, 2000; Seligman, 2004).

Foi possível indentificar também que as correlações entre neuroticismo e o BES foram negativas e de intensidade forte. Ao serem analisadas as dimensões do BES, como afetos positivos e satisfação com a vida, encontram-se correlações moderadas e negativas nas suas relações com o neuroticismo, assim como foi verificada correlação positiva entre este fator de personalidade e os afetos negativos. A literatura (e.g., Nunes et al., 2009) aponta que a

interpretação negativa feita por pessoas com altos níveis de neuroticismo sobre os eventos da vida tende a estar associada a níveis mais baixos de afetos positivos e satisfação com a vida e a níveis mais altos de afetos negativos. Os níveis mais elevados de ansiedade, sentimentos de solidão e incapacidade para lidar com problemas também podem ser responsáveis pela relação negativa com satisfação com a vida (Nunes et al., 2009).

As análises de regressões realizadas permitiram a identificação da existência da moderação de três importantes efeitos, sendo considerados como variável critério o bem-estar subjetivo como um construto geral e uma de suas três dimensões, os afetos negativos. Foram encontradas: 1ª Moderação do efeito da extroversão sobre o bem-estar subjetivo pela *up-regulation*; 2ª Moderação do efeito do neuroticismo sobre os afetos negativos pela *up-regulation*; e 3ª Moderação do efeito da extroversão sobre os afetos negativos pela *up-regulation*. Não foram encontradas moderações significativas quando consideradas a variável moderadora *down-regulation* e as variáveis critério afetos positivos e satisfação com a vida.

As moderações esperadas serão consideradas na discussão a seguir, apresentadas em dois blocos. No primeiro bloco, será discutida a moderação do efeito da extroversão sobre o bem-estar subjetivo e suas dimensões, pelo modo de regulação de emoções positivas *up-regulation*; e no segundo será considerada a moderação do efeito do neuroticismo sobre o bem-estar-subjetivo e suas dimensões, pelo modo de regulação de emoções negativas *down-regulation*. Nesta discussão, as hipóteses serão averiguadas e a partir dos resultados encontrados, estas serão confirmadas ou refutadas.

#### 6.1 MODERAÇÃO DO EFEITO DA EXTROVERSÃO SOBRE O BEM ESTAR-SUBJETIVO E SUAS DIMENSÕES PELO MODO DE REGULAÇÃO DE EMOÇÕES POSITIVAS UP-REGULATION

Os resultados da análise da moderação da variável *up-regulation* no efeito da extroversão sobre o bem-estar subjetivo permitiram concluir que apenas para níveis baixos de *up-regulation*, os níveis de bem-estar subjetivo dos trabalhadores participantes deste estudo se alteraram de acordo com os traços de Extroversão. Uma menor utilização de estratégias de regulação emocional, afeta de forma significativa o bem-estar subjetivo de indivíduos que apresentam menos traços de extroversão, quando comparados com indivíduos que apresentam pontuação alta neste fator. Nada se pode afirmar a partir dos dados, a respeito de indivíduos que se utilizam mais de estratégias *up-regulation*, uma vez que os resultados para esse nível de utilização das estratégias não apresentaram nenhuma significância.

O fator extroversão foi associado em vários estudos (Verduyn & Brans, 2012; Wilt, Nofle, Fleeson, & Spain, 2012), inclusive nesta pesquisa, com maiores níveis de afetos positivos, como também, de forma negativa, com afetos negativos. Indivíduos extrovertidos vivenciam mais afetos positivos, sendo esta relação explicada tanto por aspectos genéticos ou disposicionais, como por elementos situacionais (Komulainem et al., 2014). Ou seja, afetos positivos podem ser vivenciados por tais indivíduos devido à interação que os mesmos estabelecem com o meio social que o circunda. Indivíduos extrovertidos provocam indiretamente afetos positivos ao escolherem situações associadas a tais afetos beneficiando-lhes o bem-estar. Conforme afirmam Nunes et al. (2010), as interações sociais da extroversão, que abrangem a busca por contato social e situações estimulantes, podem conduzir ao bem-estar.

A dimensão extroversão-introversão é considerada uma disposição duradoura e estável (Zelenski, Santoro, & Whelan, 2012). De acordo com Lucas et al (2008) os indivíduos extrovertidos são mais competentes do que introvertidos em divertir-se sendo mais propensos a participarem de atividades sociais, o que por sua vez tende a favorecer a vivência de afetos positivos. Introvertidos tendem a apresentar reserva e distância social, exceto com amigos mais íntimos, possuem uma vida ordenada e buscam afastar-se de diversões barulhentas (Flores-Mendonza & Colom, 2006).

Evidências empíricas sugerem que introvertidos que agem como extrovertidos em algumas ocasiões e desenvolvem habilidades para agir deste modo por necessidade são capazes de aumentar seus níveis de felicidade (Fleeson, 2001; Fleeson, Malanos, & Achille, 2002; McNiel & Fleeson, 2006). Alguns pesquisadores (e.g., Zelenski, et al., 2012; Zelenski, et al., 2013) têm investigado o fato de indivíduos introvertidos não comportarem-se mais frequentemente como extrovertidos com o intuito de atingirem maiores níveis de felicidade. Neste caso, os indivíduos agiriam contra a sua própria disposição para atingirem algum objetivo ou sentirem-se mais felizes. Contudo, o comportamento contradisposicional pode causar estresse e consumir recursos autoregulatórios do ego. E mesmo que eles consigam divertir-se sem tais custos se fizerem presentes, podem também evitar agir como extrovertidos devido ao sentimento de inautenticidade. Entretanto, as pesquisas que buscam explicações associadas ao fato dos introvertidos não agirem de tal forma, ainda se encontram inconclusivas. O estudo desenvolvido nesta tese sugere que a aprendizagem do uso da *up-regulation* (regulação ascendente) pode beneficiar os introvertidos.

As diferenças individuais, em especial na dimensão extroversão-introversão, também são identificadas na regulação das emoções no contexto das organizações. Em ambientes laborais, as emoções devem ser gerenciadas a partir da utilização de estratégias que estejam de acordo com traços disposicionais dos indivíduos. De acordo com Grandey (2015), extrovertidos são capazes de fazerem uso de estratégias que exijam um sentimento inautêntico (estratégias de ação de superfície) não se demonstrando estressados ao utilizarem tais estratégias e ainda obtendo um bom desempenho interpessoal. Já indivíduos introvertidos demonstram dificuldades em utilizar tais estratégias. No entanto, os resultados encontrados neste estudo sugerem que embora a utilização eficaz de estratégias em tais contextos deva considerar os traços de personalidade, talvez seja possível ajudar indivíduos introvertidos a fazerem melhor uso de estratégias de regulação ascendente por meio de treinamentos que os façam incorporá-las em seu repertório comportamental (Bono & Vey, 2007; Chi, Grandney, Diamond, & Krimmel, 2011; Grandey, 2015; Judge, Wood, & Hurst, 2009). Indivíduos extrovertidos não necessitam fazer uso de tais tipos de estratégias, pois já se beneficiam pelas suas características pessoais comportamentais.

O uso de estratégias *up-regulation* contribui para o bem-estar independentemente do traço de extroversão. Em estudo realizado por Haga, Kraft e Corby (2009) verificou-se que o uso da *reavaliação cognitiva* contribui para satisfação com a vida. O aumento do bem-estar, associado à *reavaliação cognitiva*, foi mantido quando a extroversão foi controlada. Assim, pessoas que não possuem altos escores em extroversão têm uma chance bastante grande de serem felizes.

Já ao ser considerada uma das dimensões do bem-estar subjetivo, afetos negativos, a análise dos resultados indicou que maiores níveis de afetos negativos foram apresentados por indivíduos que pontuaram baixo em extroversão e que utilizavam menos estratégias de regulação emocional *up-regulation*. Por sua vez, indivíduos que pontuaram alto neste fator de personalidade e que faziam menor uso de estratégias *up-regulation*, apresentaram menores níveis de afetos negativos. Ou seja, os níveis de afetos negativos de indivíduos mais extrovertidos são menores ao serem comparados com introvertidos, mesmo considerando que os mesmos regulem pouco suas emoções positivas. Isso indica que a baixa utilização dessas estratégias é mais importante para a determinação dos níveis dos afetos negativos de indivíduos introvertidos. A utilização dessas estratégias parece ser mais necessária para tais indivíduos. Embora este efeito sobre os afetos negativos tenha sido verificado apenas para



baixos níveis de extroversão, e não para os altos, ele segue o mesmo padrão encontrado quando considerado o bem-estar subjetivo.

A primeira hipótese deste estudo, relacionada às relações entre extroversão e a *up-regulation* na predição do BES propôs que as estratégias *up-regulation* moderam a relação entre Extroversão e BES (construto geral e suas dimensões) de modo que: 1(a) Indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso de estratégias *up-regulation* de emoções positivas apresentam maiores níveis de bem-estar subjetivo. Este resultado foi esperado em virtude de se acreditar que extrovertidos apresentam uma tendência a potencializar efeitos positivos das situações em que as emoções positivas são ativadas, mas podem variar na intensidade de uso das estratégias *up-regulation*, o que teria impacto nos indicadores gerais de BES.

Como visto acima, tal hipótese não foi corroborada como havia sido predita, uma vez que apenas a interação entre uma menor utilização das estratégias de regulação foi observada. Todavia, foi identificado um importante efeito moderador quando se trata dessa menor utilização das estratégias *up-regulation*. Indivíduos que pontuam baixo neste fator de personalidade, os introvertidos, e fazem menor uso de tais estratégias, apresentam um prejuízo em seus níveis de bem-estar, sendo possível afirmar que a utilização dessas estratégias é mais necessária em tais indivíduos.

A hipótese 1(b) afirmava que indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso de estratégias *up-regulation* de emoções positivas, experimentariam mais afetos positivos e satisfação com a vida (duas dimensões de BES). Tal hipótese não foi corroborada, uma vez que não foram encontrados resultados significativos das interações entre *up-regulation* e o fator extroversão quando considerados estas duas dimensões do bem-estar subjetivo, que apontassem para uma efetiva contribuição da moderação dessas estratégias.

Já a hipótese 1(c) afirmava que indivíduos mais extrovertidos que fazem maior uso da *up-regulation* de emoções positivas apresentam menores níveis de afetos negativos (uma dimensão de BES). Este resultado foi esperado por se acreditar que a utilização das estratégias *up-regulation* por extrovertidos contribuiria para ajudar na redução dos afetos negativos que apresentam impacto negativo no BES. Como também visto acima, tal hipótese não foi corroborada como havia sido predita, uma vez que apenas a interação entre uma menor utilização das estratégias de regulação foi observada. Todavia, identificamos um importante efeito moderador quando se trata dessa menor utilização das estratégias *up-regulation*.

## 6.2 MODERAÇÃO DO EFEITO DO NEUROTICISMO SOBRE O BEM-ESTAR SUBJETIVO E SUAS DIMENSÕES PELO MODO DE REGULAÇÃO DE EMOÇÕES NEGATIVAS DOWN-REGULATION

Os resultados da análise da moderação da variável *up-regulation* no efeito do neuroticismo sobre os afetos negativos possibilitaram a constatação de que indivíduos que pontuaram maiores níveis de neuroticismo e fizeram menos uso das estratégias de regulação ascendente de emoções positivas apresentaram maiores índices de afetos negativos. O oposto foi verdadeiro para os indivíduos com maiores níveis de neuroticismo: os que regulavam mais conseguiram vivenciar menos afetos negativos. Este mesmo padrão relatado foi encontrado nos dois níveis deste fator de personalidade, indicando que a regulação de emoções positivas favorece a diminuição dos afetos negativos vivenciados por estes indivíduos. Estas afirmativas conduzem à conclusão de que a regulação de emoções positivas (*up-regulation*) beneficia de forma eficaz o bem-estar de indivíduos com traços de neuroticismo, ainda que de modo indireto, ou seja, diminuindo os níveis de afetos negativos.

Essa tendência é mais acentuada para os que pontuaram mais alto em neuroticismo, o que aponta para um aproveitamento maior na utilização deste tipo de estratégia quando se é mais necessário – ou seja, quando a própria estrutura de personalidade favorece a vivência de afetos negativos. Como afirma Ng (2009), mecanismos biológicos são responsáveis por essa relação, sendo a hereditariedade dos afetos negativos estimada em até 80%. Assim, os indivíduos que apresentaram alta pontuação em neuroticismo são mais beneficiados com este modo de regulação do que os que pontuaram baixo neste tipo de personalidade.

A regulação de emoções positivas mediante *up-regulation* ocorre pelo fato de serem agradáveis e apresentarem benefícios de curto e longo prazo para a adaptação psicológica. Assim, indivíduos são capazes de regular suas emoções positivas com o intuito de aumentá-las para sentirem-se bem ou, ainda, com o intuito de compensar ou reduzir emoções negativas (Livingstone & Srivastava, 2012). As emoções positivas podem amenizar o estresse, assim como ajudar o indivíduo a se restabelecer dos efeitos fisiológicos e psicológicos das emoções negativas (Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson & Levenson, 1998). Elas também podem iniciar um "aspiral ascendente", que aumenta a resiliência e o bem-estar ao longo do tempo (Fredrickson, 2000). Deste modo, pode-se compreender o fato de que os indivíduos com traços de neuroticismo que fazem mais uso da regulação ascendente de emoções positivas vivenciam uma diminuição dos seus afetos negativos, o que também pode significar ganhos para o seu bem-estar. A relação neuroticismo-afeto negativo não se daria de forma direta

sendo esta moderada pelo papel do processo de regulação emocional que levaria indivíduos com tais traços a vivenciarem menos afetos negativos a partir de uma maior utilização de estratégias de regulação (Wang, Shi & Li, 2009).

Indivíduos com alto nível de neuroticismo podem também gerir as suas experiências e expressões de emoções tendo em vista o alcance dos objetivos organizacionais. Efeitos positivos das emoções positivas, em especial, o bom desempenho nos contextos organizacionais, foram identificados por Isen e Baron (1991) e estão associadas à criatividade individual e grupal (Isen, 2003). Em estudo de meta-análise realizado por Lyubomirsky et al. (2005a), afetos positivos se mostraram mais associados a resultados de sucesso do que afetos negativos em uma ampla gama de domínios contextuais, incluindo o local de trabalho. Por demandas de regras de expressividade emocional no trabalho, os indivíduos que apresentam traços de neuroticismo podem buscar regular suas emoções positivas para serem bem-sucedidos.

Os resultados revelaram relacionamentos não esperados entre as variáveis estudadas. As hipóteses previam que a relação existente entre o fator neuroticismo e o bem-estar subjetivo, fosse moderada pela utilização de estratégias de regulação descendente de emoções negativas e não pelo uso de estratégias de regulação ascendente de emoções positivas como foi o caso. De modo que as hipóteses que tratavam da relação entre neuroticismo, *down-regulation* e BES foram refutadas. Estas prediziam que: 2 (a) Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam melhores indicadores de BES caso façam maior uso de estratégias *down-regulation*. Também se esperava o que foi proposto na hipótese 2 (b): Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam maiores níveis de afetos positivos e satisfação com a vida (duas dimensões do BES), caso façam maior uso de estratégias *down-regulation*; como também o que foi proposto na hipótese 2 (c): Indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentam maiores níveis de afetos negativos (uma dimensão do BES), caso façam pouco uso das estratégias *down-regulation* de emoções negativas.

Nenhuma dessas hipóteses pode ser confirmada, uma vez que não foram encontradas contribuições significativas das interações que envolviam as estratégias de regulação descendente de emoções negativas *down-regulation*. Todavia, foram encontradas contribuições significativas inesperadas quando consideradas as interações entre neuroticismo e *up-regulation*, apontando para um ganho em termos de redução dos afetos negativos a partir da utilização deste tipo de estratégia.

## 7 CONCLUSÕES

Ao buscar compreender as relações entre a regulação emocional, traços pessoais e bem-estar subjetivo de trabalhadores, objetivou-se testar o papel moderador de dois modos de regulação emocional – *up-regulation* e *down-regulation* – nas relações de predição entre duas dimensões da personalidade – extroversão e neuroticismo – e o bem-estar subjetivo de uma amostra de trabalhadores. Considera-se alcançado o objetivo desta pesquisa.

Emoções em contextos de trabalho podem demonstrar-se não funcionais ou desadaptativas, levando os indivíduos a comportarem-se de modo inapropriado. Lidar com as próprias emoções se torna um importante elemento a ser considerado neste contexto. A utilização de estratégias *up-regulation* para regulação de emoções positivas foi apontada nesta tese como primordial para o alcance de maiores níveis de bem-estar subjetivo e menores escores de afetos negativos de trabalhadores, não ignorando, entretanto, a influência preponderante da personalidade neste processo. As estratégias apresentaram-se como ferramentas úteis para serem utilizadas tanto por indivíduos introvertidos como por indivíduos com traços de neuroticismo. Destaca-se, em especial, o fato de serem estas mais eficazes e necessárias, ao serem utilizadas por indivíduos que mais necessitam de seus benefícios. Pode-se afirmar que trabalhadores com distintas características individuais vivenciam diferentes níveis de bem-estar subjetivo a depender do tipo e intensidade das estratégias de regulação emocional utilizada.

O primeiro conjunto de hipóteses deste estudo abrangeu as relações entre extroversão e a *up-regulation* na predição do BES e esperava que as estratégias *up-regulation* moderassem a relação entre extroversão e BES (construto geral e suas dimensões) de modo que indivíduos mais extrovertidos que fizessem maior uso de estratégias *up-regulation* de emoções positivas apresentassem maiores níveis de bem-estar subjetivo. Também se esperava que tais estratégias moderassem a associação entre extroversão e as três dimensões do BES de modo que indivíduos que fizessem maior uso de tais estratégias apresentassem mais afetos positivos e satisfação com a vida e menores escores de afetos negativos.

Tais hipóteses não foram corroboradas, todavia foi identificado o efeito moderador ao se tratar de uma menor utilização das estratégias *up-regulation* e sua interação com o bem-estar subjetivo e os afetos negativos. Indivíduos introvertidos, comparados aos extrovertidos, são mais prejudicados quando não fazem uso das estratégias de regulação emocional *up-regulation* no que se refere aos níveis de bem-estar e afetos negativos. Por conseguinte,

apresentam menores níveis de bem-estar subjetivo e maiores níveis de afetos negativos. Evidencia-se a importância da utilização de estratégias de regulação emocional *up-regulation*, em especial, por indivíduos cujos traços de personalidade não favorecem a vivência de felicidade.

O segundo conjunto de hipóteses, predizia que indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentariam melhores indicadores de BES caso fizessem maior uso de estratégias *down-regulation*. Também se esperava que indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentassem maiores níveis de afetos positivos e satisfação com a vida (duas dimensões do BES), caso fizessem maior uso de estratégias *down-regulation*; como também que indivíduos com mais traços de neuroticismo apresentassem maiores níveis de afetos negativos (uma dimensão do BES), caso fizessem pouco uso das estratégias *down-regulation* de emoções negativas. Tais hipóteses que tratavam da relação entre neuroticismo, *down-regulation* e BES foram refutadas. As estratégias *down-regulation* de emoções negativas não afetaram de modo significativo a relação estabelecida entre neuroticismo e as dimensões do BES, permitindo surgir em seu lugar o papel das estratégias *up-regulation* de emoções positivas. Estas últimas estratégias realizaram uma importante influência moderadora na relação entre o neuroticismo e os afetos negativos.

Os indivíduos com traços de neuroticismo que fazem mais uso da regulação ascendente de emoções positivas vivenciam uma diminuição dos seus afetos negativos, o que também pode significar ganhos para o seu bem-estar. As estratégias *up-regulation* se apresentam, neste caso, como instrumento de combate e proteção contra os afetos negativos e suas consequências.

Apesar de não terem sido encontrados os resultados hipotetizados, considera-se que os achados deste trabalho permitiram valiosa contribuição ao campo. Primeiro, verifica-se que os traços de personalidade contribuem de modo significativo na predição do bem-estar, e a interação das estratégias de regulação nesta relação conduzem a uma melhor compreensão destas relações. A regulação emocional necessária ao introvertido foi considerada dispensável pelo extrovertido. Já na relação entre neuroticismo e *up-regulation*, pode ser visto um importante efeito: os afetos negativos podem ser diminuídos pela utilização deste tipo de estratégia.

Dentro do contexto organizacional, nem sempre é possível selecionar pessoas extrovertidas ou "pessoas positivas", por acreditar que as mesmas se utilizem mais de estratégias *up-regulation* ou *down-regulation*. Estudos de intervenção têm demonstrado uma

melhor alternativa a esta questão. Diante dos melhores resultados demonstrados pela utilização de tais estratégias, os gestores podem desenvolver e treinar habilidades regulatórias eficazes para o desempenho. Tais habilidades ao serem treinadas são capazes de aumentar o bem-estar e melhorar os relacionamentos interpessoais (Grandey, 2015; Kotsou, Nelis, Grégoire, & Mikolajczak, 2011).

Evidencia-se deste modo, implicações para a gestão de pessoas dentro de contextos de trabalho. A força da hereditariedade dos traços de neuroticismo na determinação da escolha da regulação emocional pode ser considerada e atenuada a partir do treinamento de tais indivíduos. Indivíduos com traços de neuroticismo podem ser treinados a usar estratégias ascendentes de regulação emocional de afetos positivos com o intuito de regular suas emoções e alcançar menores níveis de afetos negativos. Assim, no lugar de se colocar o foco sobre a regulação dos efeitos negativos das emoções negativas para o alcance de maiores níveis de bem-estar, a utilização de estratégias adaptativas (*up-regulation*) surge como uma boa opção. A mesma possibilidade surge quando se considera os traços de extroversão-introversão. É possível, a partir de treinamentos direcionados, auxiliar na identificação de estratégias adequadas com o intuito de se estabelecer medidas compensatórias de alcance de maiores níveis de bem-estar subjetivo.

Ao final deste estudo, duas importantes limitações foram identificadas, sendo a primeira relacionada à utilização de apenas dois fatores de personalidade e a outra relacionada à amostra. Foram utilizados apenas dois fatores de personalidade, extroversão e neuroticismo, e não a totalidade dos componentes do Modelo dos Cinco Grandes Fatores (*Big Five*), o que limitou as análises. Isso ocorreu devido à quantidade de itens que a escala completa possui. O questionário ficaria extenso e poderia levar o participante à desistência ou ao descompromisso no momento de responder. Embora a escolha dos dois fatores tenha sido realizada a partir de embasamento teórico – por serem os dois fatores mais apontados na literatura como relacionados a emoções positivas e negativas – um estudo com os demais fatores poderia revelar relações antes não encontradas.

A outra limitação decorre do fato da amostra ter abrangido uma variedade de trabalhadores pertencentes a diferentes ramos. A não delimitação a um ramo ou tipo de atividade específico impossibilitou a realização de uma análise detalhada referente à contextualização na utilização de estratégias e na identificação das formas como indivíduos com traços de personalidade diferenciados poderiam regular suas emoções tendo em conta demandas específicas de trabalho.

Nesta pesquisa, também não foram encontrados, como esperado, efeitos significativos de moderação quando analisada a relação entre as estratégias de regulação de emoções negativas (*down-regulation*) e o bem-estar subjetivo. Pode-se inferir, para explicar este achado, singularidades nas características da amostra envolvida ou limitações do instrumento de mensuração das estratégias de regulação utilizadas, em que um dos cenários negativos obteve carga fatorial baixa.

Alguns aspectos que podem ser considerados lacunas para futuras pesquisas a serem realizadas na área serão apresentados a seguir, com vistas a um maior crescimento no campo da regulação emocional, personalidade e bem-estar. Primeiramente, pode-se averiguar que a intensidade e a motivação para se utilizar ou não estratégias de regulação *up-regulation* não foram verificadas neste estudo. Por quais motivos os indivíduos introvertidos não realizam *up-regulation*? Que explicações dentre as já existentes seriam consideradas as mais viáveis na compreensão deste fato? A identificação dos motivos conduziria a uma melhor compreensão dos elementos contextuais e disposicionais envolvidos na regulação, o que poderia permitir avaliar o papel das demandas de regras de exibição e sua relação com menores níveis de bem-estar subjetivo.

Um segundo aspecto refere-se à necessidade de maiores investigações sobre as outras dimensões de personalidade não contempladas neste estudo – conscienciosidade, abertura à experiência e agradabilidade. Que relações estas estabelecem com o bem-estar subjetivo e qual o papel das estratégias de regulação nestas relações? Essas questões devem também ser consideradas quando se investigam níveis baixos e altos de cada uma dessas dimensões, uma vez que cada um desses níveis apresentam características específicas que determinam sentimentos, pensamentos e comportamentos diferenciados.

Outro elemento importante que pode ser considerado em pesquisas futuras relaciona-se às regras culturais de exibição emocional. Os achados apontados por Miyamoto e Ma (2011) concedem elementos importantes associados à regulação de emoções. Para tais autores, os scripts culturais desempenham um papel ativo na determinação da experiência e regulação emocionais. Ou seja, há padrões estabelecidos culturalmente sobre como as emoções positivas e negativas devem ser experimentadas e combinadas (Miyamoto & Ryff, 2011). Emoções positivas são mais desejáveis na cultura ocidental do que na oriental. A forma de regulação das emoções está vinculada às crenças do que é desejável em uma cultura (Miyamoto & Ma, 2011).

Conhecer os padrões estabelecidos socialmente poderia esclarecer por que o efeito da moderação encontrada ter sido realizada pelas estratégias de regulação ascendente e não pela descendente. Qual seria o nível de intensidade das emoções positivas esperados pelos *scripts* culturais brasileiros que levaria os indivíduos à necessidade de regulá-las? Um estudo transcultural conduziria a uma compreensão mais profunda deste fenômeno.



## REFERÊNCIAS

- Ahmad, J., Ather, M. R., Hussain, M. (2014). Impact of big five personality traits on job performance (organizational commitment as a mediator). In *Management, Knowledge and Learning International Conference* (pp. 571-577). Eslovenia.
- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164. doi:10.1590/S0102-37722004000200008
- Albuquerque, I., & Lima, M. P. (2007). *Personalidade e Bem-estar Subjetivo: uma abordagem com Projectos Pessoais*. Recuperado em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0373.pdf>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: a psycho-lexical study. *Psychological monographs*, 47(1), i-171. doi: 10.1037/H0093360
- Andrade, J. M. (2008). *Evidências de validade do inventário dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade para o Brasil*. Tese de doutorado, Universidade de Brasília, Brasília.
- Aronoff, G. M., Erdil, M., & Hartenbaum, N. P. (2005). Medications, driving, and work. In J.B. Talmage & M. Melhorn (Eds.), *A physician's guide to return To work* (pp. 133-144). Chicago, IL: American Medical Association.
- Ashforth, B. E., & Humphrey, R. H. (1993). Emotional labor in service roles: The influence of identity. *Academy of Management Review*, 18(1), 88-115. doi: 10.5465/AMR.1993.3997508
- Bacon, S. F. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9(2), 181-192. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.181
- Balzarotti, S., John, O. P., & Gross, J. J. (2010). An Italian Adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(1), 61-67. doi: 10.1027/1015-5759/a000009

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1173–1182. doi: 10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Bonfim, M. C. & Gondim, S. M. G. (2010). Trabalho Emocional: demandas afetivas no exercício profissional. Salvador: EDUFBA.
- Bono, J. E., & Vey, M. A. (2007). Personality and emotional performance: Extraversion, neuroticism, and self-monitoring. *Journal of Occupational Health Psychology*, *12*, 177–192. doi: 10.1037/1076-8998.12.2.177
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well being*. Chicago, IL: Aldine Publishing.
- Brajsa-Zganec, A., Ivanovic, D., & Lipovcan, L. K. (2011). Personality traits and social desirability as predictors of subjective well-being. *Psihologijske Teme*, *20*(2), 261-276.
- Brotheridge, C., & Grandey, A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of “people work”. *Journal of Vocational Behavior*, *60*, 17–39. doi:10.1006/jvbe.2001.1815
- Bryant, F. B. (1989). A Four-Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring. *Journal of Personality*, *57*(4), 773-797. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, *12*(2), 175-196. doi:10.1080/0963823031000103489
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Campbell, A., Convergence, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Stage Foundation.
- Carvalho, C., Lourenço, P. R., & Peralta, C. (2012). *A emoção nas organizações*. Viseu, Portugal: PsicoSoma.

- Cattell, R. B. (1945). The description of personality: principles and findings in a factor analysis. *American Journal of Psychology*, 58, 69-90. doi:10.2307/1417576
- Cattell, R. B. (1957). *Personality and motivation structure and measurement*. New York: World Book.
- Chi, N.W., Grandey, A. A., Diamond, J. A., & Krimmel, K. R. (2011). Want a tip? Service performance as a function of extraversion and emotion regulation. *Journal of Applied Psychology*, 96(6), 1337-1346. doi: 10.1037/a0022884.
- Chiuzi, R. M., Siqueira, M. M. M., & Martins, M. C. F. (2012). As dimensões da organização positiva e seus impactos sobre o bem-estar dos trabalhadores. *Mudanças - Psicologia da Saúde*, 20(1-2), 21-40. doi:10.15603/2176-1019/mud.v20n1-2p31-40
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York: Academic press.
- Correia, A. T. M. (2012). *Relação entre os requisitos do Trabalho Emocional e a Dissonância Emocional em diferentes Sectores de Actividade - Enfermeiros e professores* (Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, Portugal.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). Introduction. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: contributions to positive psychology* (pp. 3- 14). New York: Oxford University Press.
- Dancey, C. P., & Reidy, J. (2006). *Estatística sem matemática para psicologia*. Porto Alegre: Artmed.
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R.D. (1998). Emotional intelligence: In search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989–1015. doi: 10.1037/0022-3514.75.4.989
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). A happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197–229. doi: 10.1037/0033-2909.124.2.197

- Dessen, M. C., & Paz, M. G. T. (2010). Bem-estar pessoal nas organizações: o impacto de configurações de poder e características de personalidade. *Psicologia: teoria e pesquisa*, 26(3), 249-256. doi: 10.1590/S0102-37722010000300018
- Diefendorff, J. M., Richard, E. M., & Yang, J. (2008). Linking emotion regulation strategies to affective events and negative emotions at work. *Journal of Vocational Behavior*, 73, 498–508. doi:10.1016/j.jvb.2008.09.006
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1995). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 107-127. doi:10.1007/BF01079721
- Diener, E. (1996). Subjective well-being in crosscultural perspective. In H. Grad, A. Blanco, & J. Georgas (Eds.), *Key Issues in Cross - Cultural Psychology* (pp. 319–330). Liese, Países Baixos: Swets & Zeitlinger.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W. G., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 492–503. doi: 10.1037/0022-3514.61.3.492
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of psychology*, 54, 403-425. doi:10.1146/annurev.psych.54.101601.145056
- Diener, E., Suh, E., Lucas R. E., & Smith H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276–302. doi: 10.1037/0033-2909.125.2.276
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.

- Dillman, D., Tortora, R., & Bowker, D. (1998). *Principles for constructing web surveys*. Technical Report. Social and Economic Sciences Research Center Washington, DC: Pullman. Recuperado de [http://www.websm.org/uploadi/editor/Dillman\\_1998\\_Principles\\_for%20Constructing.pdf](http://www.websm.org/uploadi/editor/Dillman_1998_Principles_for%20Constructing.pdf)
- Dixon, T. (2012). Emotion: The history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338–344. doi:10.1177/1754073912445814
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 645–649. doi:10.1016/j.janxdis.2009.02.001
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72-82. doi: 10.1037/a0017162
- Evans, J. R., & Mathur, A.(2005). The value of online survey. *Internet Research*, 15(2), 195-219. doi: 10.1108/10662240510590360
- Ferraz, R. B., Tavares, H., & Zilberman, M. L. (2007). Felicidade: uma revisão. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(5), 234-242. doi:10.1590/S0101-60832007000500005
- Ferreira, M. C., & Mendonça, H. (2012). *Saúde e bem-estar no trabalho: dimensões individuais e culturais*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Field, A. (2009). *Descobrimo a Estatística Usando o SPSS*. Porto Alegre: Artmed.
- Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 1011–1027. doi: 10.1037/0022-3514.80.6.1011
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as “good” as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1409–1422. doi: 10.1037/0022-3514.83.6.1406

- Flores-Mendoza, C. (2008). *Inventário de Personalidade NEO Revisado NEO PI-R - Manual*. São Paulo, SP: Vetor.
- Flores-Mendoza, C., Alvarenga, M. A. S., & Carvalho, H. W. (2005). Perfil dos traços de personalidade do cidadão brasileiro: um estudo com o NEO-PI Forma R. In *Livro de Resumos do VII Encontro Mineiro de Avaliação Psicológica*. Belo Horizonte, MG.
- Flores-Mendoza, C., & Colom R. (2006). *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais*. Porto Alegre: Artmed.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654. doi:10.1037//0003-066X.55.6.647
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and wellbeing. *Prevention & Treatment*, 3. doi:10.1037//1522-3736.3.1.31a
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in Positive Psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332. doi:10.1080/02699930441000238
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220. doi:10.1080/026999398379718
- Freire T., & Tavares D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184-8. doi:10.1590/S0101-60832011000500003
- Freitas, L. C. O., Teixeira, R.G., & Pasquali, L. (2005). Base teórica para a construção de um instrumento psicológico para medir o construto conscienciosidade. In Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (Org.), *Livro de Resumos do II Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica - Desafios para a formação, prática e pesquisa, resumos*. Gramado, RS.

- Gale, C. R., Booth, T., Mttus, R., Kuh, D., & Deary, I. J. (2013). Neuroticism and extraversion in youth predict mental wellbeing and life satisfaction 40 years later. *Journal of Research in Personality*, 47, 687–697. doi:10.1016/j.jrp.2013.06.005
- Galinha, I., & Pais-Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214.
- García, L. F. (2006). Teorias Psicométricas da Pernalidade. In C. Flores-Mendoza & R. Colom (Orgs.), *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais* (pp. 219-241). Porto Alegre: Artmed.
- Garcia, G., & Erlandsson, A. (2011). The Relationship Between Personality and Subjective Well-Being: Different Association Patterns When Measuring The Affective Component in Frequency and Intensity. *Journal of Happiness Studies*, 12, 1023–1034. doi:10.1007/s10902-010-9242-6
- Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjectivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43–50.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. In L. Wheeler (Ed.), *Review of personality and social psychology* (Vol. 2, pp. 141-165). Beverly Hills, CA: Sage.
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality psychology in Europe* (Vol. 7, pp. 7–28). Tilburg, Países Baixos: Tilburg University Press.
- Gonçalves, S. M. M., & Leite, A. P. T. T. (2009). Bem-estar Subjectivo no Trabalho: Contribuições da Psicologia Positiva para a Gestão de Pessoas. In Associação Educacional Dom Bosco (Org). *SEGET – Simpósio de Excelência em Gestão e Tecnologia*. Resende, RJ: AEDB.
- Gondim, S. M. G. (2013). Emoções. In P. Bendassolli & J. Borges-Andrade (Orgs.), *Dicionário de Psicologia Organizacional e do Trabalho*. Porto Alegre: Artmed.
- Gondim, S. M. G., Pereira, C., Hirschle, A.L.T., Palma, E. M. S., Alberton, G.D., Paranhos, J., Santana, V., & Ribeiro, W. R. B. (no prelo). Perfil de Regulação Emocional: Adaptação e validação de uma medida de características pessoais de regulação das emoções. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4).

- Graham, J. R., & Shier, M. L. (2010). The social work profession and subjective well-being: The impact of a profession on overall subjective well-being. *British Journal of Social Work, 40*(5), 1553-1572. doi:10.1093/bjsw/bcp049
- Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 95-110. doi: 10.1037//1076-8998.5.1.95
- Grandey, A. A. (2015). Smiling for a Wage: What Emotional Labor Teaches Us About Emotion Regulation, *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26*(1), 54-60. doi:10.1080/1047840X.2015.962444
- Grandey, A., Dieffendorf, J., & Rupp, D. E. (Eds.). (2012). *Emotional labor in the 21st century: Diverse perspectives on emotion regulation at work*. New York: Psychology Press/Routledge.
- Graziano, L. D. (2005). *A felicidade revisitada: Um estudo sobre bem-estar subjetivo na visão da Psicologia Positiva*. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214-219. doi:10.1111/1467-8721.00152
- Gross, J. J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. *Emotion, 13*(3), 359–365. doi:10.1037/a0032135
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2a ed.). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry, 26*, 1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: American Psychological Association.



- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765-781. doi:10.1080/02699931.2011.555753
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: Support for the affect-level and affective- reactivity views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 279–288.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 10(3), 271–291. doi:10.1007/s10902-007-9080-3
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2009). *Análise Multivariada de dados* (6ª ed). Porto Alegre, RS: Artmed.
- Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Londres: University of California Press.
- Hulsheger, U.R., & Schewe, A. F. (2011). On the costs and benefits of emotional labor: a meta-analysis of three decades of research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 16(3), 361-89. doi:10.1037/a0022876
- Hutz, C. S. & Nunes, C. H. S. S. (2001). *Escala Fatorial de Neuroticismo*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Isen, A. M. (2003). Positive affect as a source of human strength. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 179–195). Washington, DC: American Psychological Association.
- Isen, A. M., & Baron, R. A. (1991). Positive affect as a factor in organizational behavior. In B. M. Staw & L. L. Cummings (Eds.), *Research in organizational behavior* (pp. 1–53). Greenwich, CT: JAI Press.

- Izard, C. E. (2010). The many meanings/aspects of emotion: Definitions, functions, activation, and regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370. doi:10.1177/1754073910374661
- Izard, C. E., & Ackerman, B. P. (2000). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2. ed., pp. 253–264). New York: The Guilford Press.
- John, O. P., Donahue, E. M., & Kentle, R. L. (1991). *The Big Five Inventory--Versions 4a and 54*. Berkeley, CA: University of California, Berkeley, Institute of Personality and Social Research.
- John O. P., & Gross J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation strategies: links to global traits, dynamic, and social cognitive constructs. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York: The Guilford Press.
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158). New York: Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: theory and research* (2. ed., pp. 102-138). New York: Guilford.
- Jose, P. E. (2013). *ModGraph-I: A programme to compute cell means for the graphical display of moderational analyses: The internet version, Version 3.0*. Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand. Recuperado de <http://pavlov.psyc.vuw.ac.nz/paul-jose/modgraph/>
- Judge, T. A., Woolf, E. F., & Hurst, C. (2009). Is emotional labor more difficult for some than for others? A multilevel, experience sampling study. *Personnel Psychology*, 62, 57–88. doi: 10.1111/j.1744-6570.2008.01129.x
- Kafetsios, K., & Loumakou, M. (2007). A comparative evaluation of the effects of trait Emotional Intelligence and emotion regulation on affect at work and job satisfaction. *Int. J. Work Organisation and Emotion*, 2(1), 71-87. doi: 10.1504/ijwoe.2007.013616
- Kahneman, D. (2012). *Pensar rapido, pensar despacio*. Madrid: Debate.

- Kaiser, H. F. (1970). A second-generation little jiffy. *Psychometrika*, 35(4), 401-415. doi:10.1007/BF02291817
- Keyes, C. L. M. (2006). Subjective Well-Being in Mental Health and Human Development Research Worldwide: An Introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1–10. doi:10.1007/s11205-005-5550-3
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kim, E., & Yoon, D. (2012). Why does service with a smile make employees happy? A social interaction model. *Journal of Applied Psychology*, 97, 1059–1067. doi: 10.1037/a0029327.
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47, 748–756. doi: 10.1016/j.jrp.2013.07.002
- Komulainen, E., Meskanen, K., Lipsanen, J., Lahti, J. M., Jylh, P., Melartin, P., Wichers, M., Isometsa, M., & Ekelund, J. (2014). The Effect of Personality on Daily Life Emotional Processes. *PLoS ONE*, 9 (10), e110907. doi:10.1371/journal.pone.0110907
- Kotsou, I., Nelis, D., Grégoire, J., & Milkolajczak, M. (2011). Emotional plasticity: Conditions and effects of improving emotional competence in adulthood. *Journal of Applied Psychology*, 96, 827–839. doi: 10.1037/a0023047.
- Lemerise E. A. & Dodge, K. A. (2008). The development of anger and hostile interactions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Orgs.). *Handbook of Emotions* (pp. 730-741). New York: Guilford.
- Letzring, T. D., & Adamcik, L. A. (2015). Personality traits and affective states: Relationships with and without affect induction. *Personality and Individual Differences*, 75, 114–120. doi:10.1016/j.paid.2014.11.011
- Little, T. D., Cunningham, W. A., & Shahar, G. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. doi:10.1207/S15328007SEM0902\_1

- 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*, 504–516. doi:10.1016/j.jrp.2012.05.009
- Livingstone, K. M., & Srivastava, S. (2014). Personality and positive emotion. In M. Tugade, M. Shiota, & L. Kirby (Eds.), *Handbook of Positive Emotions* (pp. 82–99). New York: Guilford.
- Lucas, R. E. (2008). Personality and subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 171–194). New York: The Guilford Press.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). Subjective well being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 471-484). New York, NY: Guilford.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. In E. Diener (Org.). *The Science of Well-Being, Vol. 37* (pp. 75-102). Países Baixos: Springer. doi:10.1007/978-90-481-2350-6\_4
- Lucas, R. E., Le, K., & Dyrenforth, P. S. (2008). Explaining the extraversion/positive affect relation: sociability cannot account for extraverts' greater happiness. *Journal of Personality*, *76*(3), 385-414. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00490.x
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M. & Lucas, R.E. (2012). Subjective Well-Being and Adaptation to Life Events: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(3), 592-616. doi: 10.1037/a0025948
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005a). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*, 803-855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005b). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111-131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111
- MacLeod, A. K., & Conway, C. (2005). Well-being and the anticipation of future positive experiences: The role of income, social networks, and planning ability. *Cognition & emotion*, *19*(3), 357-373. doi:10.1080/02699930441000247
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: fundamentos teóricos, software e aplicações*. Portugal: Report Number.b

- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, *5*, 175-190. doi:10.1037/1528-3542.5.2.175
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, *4*, 84–99. DOI: 10.1037/1082-989X.4.1.84
- McCrae, R. R. (2006). O que é personalidade? In C. Flores-Mendoza & R. Colom-Marañón (Orgs.), *Introdução à Psicologia das Diferenças Individuais* (pp. 203-218). Porto Alegre: Artmed.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1991). Adding liebe und arbeit: The full Five-Factor Model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *17*, 227–232. doi:10.1177/014616729101700217.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*(2), 175-215. doi:10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x
- McNiel, J. M., & Fleeson, W. (2006). The causal effects of extraversion on positive affect and neuroticism on negative affect: Manipulating state extraversion and state neuroticism in an experimental approach. *Journal of Research in Personality*, *40*, 529–550. doi: 10.1016/j.jrp.2005.05.003
- Mikolajczak, M. (2009). La régulation des émotions négatives. In M. Mikolajczak, J. Quoidbach, I. Kotsou, & D. Nelis (Eds.). *Les compétences émotionnelles* (pp. 153-191). Paris, FR: Dunod.
- Mikolajczak, M., Tran, V., Brotheridge, C. & Gross, J. J. (2009). Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labour. In C. E. J. Härtel, N. M. Ashkanasy, & W. J. Zerbe (Eds.), *Research on Emotion in organizations: Emotions in groups, organizations and cultures* (pp. 245-273). Bingley, Inglaterra: Emerald.
- Miller, K. I., Considine, J., & Garner, J. (2007). "Let me tell you about my job": Exploring the Terrain of Emotion in the Workplace. *Management Communication Quarterly*, *20*(3), 231-260. doi: 10.1177/0893318906293589

- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion, 11*, 1346-1357. doi:10.1037/a0025135
- Miyamoto, Y., & Ryff, C. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion, 25*, 22-30. doi:10.1080/02699931003612114
- Morris, J., & Feldman, D. (1996). The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor. *Academy of Management Review, 21*(4), 986-1010.
- Morris, J., & Feldman, D. (1997). Managing emotions in the workplace. *Journal of Managerial Issues, 9*(3), 257-274.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist, 55*(1), 56-67. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.56
- 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.
- Ng, W. (2009). Clarifying the relation between neuroticism and positive emotions. *Personality and Individual Differences, 47*(1), 69–72. doi: 10.1016/j.paid.2009.01.049.
- Ng, W., & Diener, E. (2009). Personality Differences in Emotions: Does Emotion Regulation Play a Role? *Journal of Individual Differences, 30* (2):100–106. doi: 10.1027/1614-0001.30.2.100
- Ng, W., & Diener, E. (2013). Daily Use of Reappraisal Decreases Negative Emotions Toward Daily Unpleasant Events. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(5), 530-545. DOI: 10.1521/jscp.2013.32.5.530
- Niven, K., Sprigg, C. A., & Armitage, C.J. (2012). Does emotion regulation protect employees from the negative effects of workplace aggression? *European journal of work and organizational psychology, 1–36*. doi:10.1080/1359432X.2011.626200
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 66*(6), 574-583. doi: 10.1037/h0040291

- Nunes, C. H. S. S. (2007). Lançamento da Escala Fatorial de Extroversão (EFEX) e Escala Fatorial de Socialização (EFS). *Avaliação Psicológica*, 6(1), 103-106.
- Nunes, C. H. S. S. & Hutz, C. S. (2007a). *Escala Fatorial de Socialização – Manual técnico*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Nunes, C. H. S. S. & Hutz, C. S. (2007b). *Escala Fatorial de Extroversão – Manual técnico*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Nunes, C. H. S. S., Hutz, C. S., & Giacomoni, C. H. (2009). Associação entre bem-estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica* 8(1), 99-108.
- Nunes, C. H. S. S., Hutz, C. S., & Nunes, M. F. O. (2010). *Bateria Fatorial de Personalidade (BFP): Manual técnico*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. J. J. M., & Zeelenberg, M. (2011). *Emotion Regulation and Well-being*. New York: Springer.
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L.F. Barrett (Orgs.), *Handbook of Emotions* (pp. 709-729). New York: Guilford.
- Oishi, S., Kesebir, S. & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095-1100. doi:10.1177/0956797611417262
- Páez, D., & Costa, S. (2014). Regulación afectiva (de emociones y estado de ánimo) en el lugar de trabajo. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14(2), 190-203.
- Panaccio, A., & Vandenberghe, C. (2012). Five-factor model of personality and organizational commitment: The mediating role of positive and negative affective states. *Journal of Vocational Behavior*, 80, 647–658. DOI:10.1016/j.jvb.2012.03.002
- Paschoal, T., & Tamayo, A. (2008). Construção e validação da escala de bem-estar no trabalho. *Avaliação Psicológica*, 7(1), 11-22.
- Passareli, P. M., & Silva, J. A. (2007). Psicologia Positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24(4), 513-517.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164-172. doi:10.1007/978-90-481-2354-4\_5
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. (2015). Making the most of our emotions: Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions. *Frontiers in Psychology, 6*, 160. doi:10.3389/fpsyg.2015.00160
- Penney, L. M., David, E., & Witt, L. A. (2011). A review of personality and performance: Identifying boundaries, contingencies, and future research directions. *Human Resource Management Review, 21*, 297–310. doi: 10.1016/j.hrmr.2010.10.005
- Pervin, L. A., & John, O. P. (2004). *Personalidade: Teoria e Pesquisa* (8a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences, 49*, 368-373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048
- Quoidbach, J., Nelis, D., Mikolajczak, M., & Hansenne, M. (2007). Development and validation of a typical performance Emotional Regulation Profile (ERP-Q). In *Annual meeting of the Belgian Association for Psychological Science*. Louvain-la-Neuve, Bélgica.
- Ready, R. E., & Robinson, M. D. (2008). Do older individuals adapt to their traits?: Personality–emotion relations among younger and older adults. *Journal of Research in Personality, 42*, 1020–1030. doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2008.02.004.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008). The development of personality traits in adulthood. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3<sup>a</sup> ed., pp. 375–398). New York: Guilford Press.
- Rodrigues, A. P. G., & Gondim, S. M. G. (2014). Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. *RAM - Revista de Administração Mackenzie, 15*(2), 38-65. doi: 10.1590/S1678-69712014000200003
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141



- Sampieri, H. R., Collado, F. C., & Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de pesquisa* (3a ed.). São Paulo: MacGraw-Hill.
- Santos, I. E. (2009). *Manual de métodos e técnicas de pesquisa científica* (6a ed.). Niterói, RJ: Impetus.
- Scalabrin, A. C. (2002). *Do hedonismo à eudaimonia: Tratado de bem-estar psicológico no trabalho*. Trabalho de conclusão de curso, Faculdade de economia, administração e contabilidade, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Schaubroeck, J., & Jones, J. R. (2000). Antecedents of workplace emotional labor dimensions and moderators of their effects on physical symptoms. *Journal of Organizational Behavior*, 21, 163–183. doi: 10.1002/(sici)1099-1379(200003)21:23.3.co;2-c
- Schultz D. P. & Schultz S. E. (2006). *Teorias da personalidade*. São Paulo: Thompson Learning Edition.
- Scorsolini-Comin, F., & Ruwer, L. M. E. (2010). O bem-estar subjetivo como dimensão de análise da saúde do trabalhador. In Universidade Estadual Paulista (Ed.) *VII Seminário de Saúde do Trabalhador e V Seminário O Trabalho em Debate “Saúde Mental Relacionada ao Trabalho”*. Franca, SP: UNESP.
- Scorsolini-Comin, F., & Santos M. A. (2010). Psicologia positiva e os instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 440-448. doi:10.1590/S0102-7972201000030000
- Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2012). A medida positiva dos afetos: bem-estar subjetivo em pessoas casadas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(1), 11-20. doi:10.1590/S0102-79722012000100003
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

- Serbena, C. A., & Raffaelli, R. (2003). Psicologia como disciplina científica e discurso sobre a alma: Problemas epistemológicos e ideológicos. *Psicologia em Estudo*, 8(1), 31-37. doi:10.1590/S1413-73722003000100005
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2010). Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421. doi: 10.1177/1468017310380486
- Silva, I. B., & Nakano, T. C. (2011). Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade: Análises de pesquisas. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 51-62.
- Silva, R. S., Schlottfeldt, C.G., Rozenberg, M. P., & Santos, M. T. (2007). Replicabilidade do Modelo dos Cinco Grandes Fatores em medidas da personalidade. *Mosaico-estudos em psicologia*, 1(1), 37-49.
- 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(2), 201-209.
- Soto, C. J. (2015). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45-55. doi: 10.1111/jopy.12081
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134, 138-161. doi: 10.1037/0033-2909.134.1.13
- Suhail, K. & Chaudhry, H. R. (2004). Predictors of subjective wellbeing in an eastern Muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376. doi: 10.1521/jscp.23.3.359.35451
- Sydney-Agbor, N., Nwankwo, B. E., Iroegbu, M., Obi, T. C., & Agu, S. A. (2013). The Big Five Personality Traits and Job Involvement: An Investigation of University Lecturers in South Eastern Nigeria. *Open Science Repository Psychology*. doi:10.7392/openaccess.23050430

- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7. doi:10.1177/1754073910388685
- Totterdell, P., & Niven, K. (2014). *Workplace moods and emotions: A review of research*. Charleston, SC: Createspace Independent Publishing.
- Tran, V. (2009). Les émotions dans le monde de l'entreprise et du travail. In D. Sander & K. Scherer (Eds.), *Traité des psychologie des émotions*. (pp.333-358) Paris: Dunod.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311- 333. doi:10.1007/s10902-006-9015-4
- Tupes, E., & Christal, R. (1992). *Recurrent personality factors based on trait ratings*. *Journal of Personality*, 60(2), 225-251. doi: 10/1111/(ISSN) 1467-6494
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Rotterdam, Países Baixos: Erasmus Universite.
- Vieira, V. A., & Faia, V. S. (2014). Efeitos Moderadores Duplos e Triplos na Análise de Regressão. In *Encontro da ANPAD*, 38, Rio de Janeiro, RJ, Brasil.
- Verduyn, P, & Brans, K. (2012). The relationship between extraversion, neuroticism and aspects of trait affect. *Personality and Individual Differences*, 52, 664–669. doi:10.1016/j.paid.2011.12.017
- Vittersø, J. (2001). Personality traits and subjective well-being: Emotional stability, not extraversion, is probably the important predictor. *Personality and Individual Differences*, 31, 903–914. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00192-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00192-6)
- Walter, O. M. F. C. (2013). Análise de ferramentas gratuitas para condução de *survey online*. *Produto & Produção*, 14(2), 44-58.

- Wang, L., Shi, Z., & Li, H. (2009). Neuroticism, Extraversion, emotion regulation, negative affect and positive affect: The mediating roles of reappraisal and suppression. *Social Behavior and Personality*, 37(2), 193-194. doi: 10.2224/sbp.2009.37.2.193
- Watson, D., Clark, E., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063
- Wharton, A. S. (2009). The sociology of emotional labor. *Annual Review of Sociology*, 35, 147–165. doi: 10.1146/annurev-soc-070308-115944
- Wilt, J. Nofle, E.E., Fleeson, W., & Spain, J.S. (2012). The dynamic role of personality states in mediating the relationship between extraversion and positive affect. *Journal of Personality*, 80(5), 1205-1236. doi:10.1111/j.1467-6494.2011.00756.x
- Woyciekoski, C; Natividade, J. C. & Hutz, C. S. (2014). As contribuições da personalidade e dos eventos de vida para o bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(4), 401-409.
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do Bem-estar Subjetivo. *Psico*, 43(3), 280-288.
- Yuan, J., Zhang, J., Zhou, X., Yang, J., Meng, X., Zhang Q., & Li, H. (2012). Neural mechanisms underlying the higher levels of subjective well-being in extraverts: Pleasant bias and unpleasant resistance. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 175-192. doi:10.3758/s13415-011-0064-8
- Zanom, C., Borsa, J. C., Bandeira, D. R., & Hutz, C. S. (2012). Relações entre pensamento ruminativo e facetas do neuroticismo. *Estudos de psicologia - Campinas*, 29(2), 173-181. doi:10.1590/S0103-166X2012000200003
- Zelenski, J. M., Santoro, M. S., & Whelan, D. C. (2012). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior. *Emotion*, 12, 290–303. doi:10.1037/a0025169
- Zelenski, J. M., Whelan, D. C., Nealis, L. J., Besner, C. M., Santoro, M. S., & Wynn, J. E. (2013). Personality and Affective Forecasting: Trait Introverts Underpredict the Hedonic Benefits of Acting Extraverted. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(6), 1092–1108. DOI: 10.1037/a0032281

## APÊNDICE A - Instrumento da pesquisa

### ESCALA 1. Bem-estar subjetivo

A seguir encontra-se uma lista de sentimentos e afetos. Registre, na escala abaixo, a intensidade com que tem sentido cada um deles nos últimos dias.

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

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões sobre sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, assinale a alternativa que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada.

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

48. Estou satisfeito com minha vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
50. Avalio minha vida de forma positiva.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
52. Mudaria meu passado se eu pudesse.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
55. Gosto da minha vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
56. Minha vida está ruim.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
57. Estou insatisfeito com minha vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
58. Minha vida poderia estar melhor.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
60. Minha vida é “sem graça”.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
61. Minhas condições de vida são muito boas.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
62. Considero-me uma pessoa feliz.	_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_

## ESCALA 2. Personalidade

A seguir, encontram-se algumas características que podem ou não lhe dizer respeito. Por favor, escolha a alternativa na escala abaixo que melhor expresse sua opinião em relação a você mesmo e marque no local indicado. Vale ressaltar que não existem respostas certas ou erradas.

### Eu me vejo como alguém que...

1	2	3	4	5	6
Discordo Totalmente	Discordo Fortemente	Discordo Parcialmente	Concordo Parcialmente	Concordo Fortemente	Concordo Totalmente
01. É conversador e comunicativo.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
02. É assertivo e não teme expressar o que sente.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
03. É depressivo e triste.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
04. É temperamental e muda de humor facilmente.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
05. É reservado.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
06. É emocionalmente estável e não se altera facilmente.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
07. É, às vezes, tímido e inibido.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
08. É relaxado e controla bem o estresse.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
09. Mantém-se calmo nas situações tensas.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
10. É sociável e extrovertido.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
11. É cheio de energia.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_
12. Fica tenso com frequência.					_1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_

- |                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 13. Fica nervoso facilmente.     | _1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_ |
| 14. Gera muito entusiasmo.       | _1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_ |
| 15. Preocupa-se muito com tudo.  | _1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_ |
| 16. Tende a ser quieto e calado. | _1_ _2_ _3_ _4_ _5_ _6_ |

### ESCALA 3. Perfil de Regulação Emocional

A seguir você encontrará seis situações do cotidiano. Em cada uma delas tendemos a reagir de modo diferenciado. Escolha a(s) alternativa(s) que melhor represente(m) sua maneira de lidar com estas situações.

**1) Faz mais de 30 minutos que você procura uma vaga de estacionamento no centro da cidade. Quando você finalmente encontra uma vaga livre, um motorista lhe ultrapassa e rouba a sua vaga. Isso claramente o irrita!**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Você não diz nada, mas fica se “roendo” por dentro.
- b) Você diz para você mesmo que afinal não é tão grave assim. Você tenta encontrar algo de positivo na situação. Por exemplo: você encontrará talvez uma vaga mais próxima do lugar para onde você vai.
- c) Você demonstra seu descontentamento buzinando várias vezes.
- d) Nesse tipo de situação, nada como uma bebida, um “baseado” ou outras substâncias relaxantes para se acalmar.
- e) Você tenta esquecer esse incidente aumentando o volume do rádio ou pensando em outras coisas positivas.
- f) Você sempre teve dificuldades em se posicionar e não vê o que é possível ser feito. Você se sente desencorajado(a).
- g) Você abre sua janela e fala educadamente com o motorista que aquele comportamento não foi certo. Se ele não devolver a vaga, você sai sem criar problema. Não vale a pena se desgastar por tão pouco!
- h) Você decide parar de se irritar por causa de uma vaga de estacionamento e entra no primeiro estacionamento pago.

**2) Você acabou de completar uma tarefa importante, porém, chata e que você vivia adiando (fazer uma reforma, fazer uma boa faxina, fazer um favor para alguém, etc). Você fica satisfeito com o seu trabalho e aliviado (a). Em uma palavra você está contente.**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Você não conseguiu relaxar completamente. Imediatamente as preocupações e/ou outras coisas a serem feitas ocupam a sua mente.
- b) Você conta ou mostra para pessoas próximas o que você conseguiu fazer hoje.
- c) Você dá um suspiro de alívio e se permite um momento de descanso.
- d) Você está contente, mas não pode deixar de reconhecer alguns detalhes negativos do trabalho que fez. (ex.: tempo de execução da tarefa, pequenas imperfeições, acabamentos...).
- e) Você desfruta o momento. Você admira o seu trabalho e pensa: “Que coisa bem feita!”

- f) Você acha que ter chegado ao fim desse trabalho é um milagre. É raro finalizar uma tarefa tão chata e você pensa que não conseguirá fazê-la de uma próxima vez.
- g) Você reavalia as horas gastas nesta tarefa. Graças a sua paciência e perseverança, você alcançou seu objetivo. Assim, o esforço é sempre recompensado!
- h) Você nem se permite respirar e imediatamente começa outra tarefa.

**3) O relacionamento com seu(sua) namorado(a) acabou recentemente, apesar de uma semana antes do término do namoro vocês estarem pensando em morar juntos. Foi ele(a) quem decidiu terminar o relacionamento. Isso o deixa muito triste.**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Você sobrevive ao término do namoro abatido(a). De todo jeito, você diz não ter sorte no amor e não vê o que poderia mudar!
- b) Tira um tempo para cuidar de si ou para fazer outras coisas de que gosta.
- c) Você tenta se sentir melhor, exagerando no uso de várias substâncias (por exemplo, alimentos, álcool, maconha).
- d) Você confia a alguém mais próximo, pois precisa falar com alguém como se sente.
- e) Você tenta recuperar o controle da situação (por exemplo, se inscreve em um clube de esporte, site de encontros, festas...). Você define as suas prioridades para que o próximo relacionamento seja melhor.
- f) Você olha fotos antigas enquanto ouve músicas tristes.
- g) Você tenta ver o lado positivo das coisas. Este término, embora seja difícil, é uma oportunidade para recomeçar, fazer coisas que você não tinha tempo de fazer e, possivelmente, conhecer alguém que combine mais com você.
- h) Apesar da decisão sem volta de seu(sua) ex-namorado(a), você tenta reconquistá-lo(a) de todas as formas.

**4) Você passa um fim de semana romântico. O cenário é perfeito. Seu(sua) parceiro(a) é demais e você está se sentindo particularmente feliz.**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Apesar de um fim de semana muito agradável, você não pode deixar de perceber alguns pontos negativos que impedem que a estadia seja perfeita.
- b) Você tenta desfrutar o momento, colocando todo o resto de lado.
- c) O fim de semana é perfeito. Isso é bom demais para ser verdade. Você teme que algum pensamento estrague esse momento.
- d) Você está rindo, brincando, abraçando seu/sua parceiro(a) ... Enfim, você se permite extravasar toda a sua alegria.
- e) Quando está sozinho (a), você lembra os bons momentos juntos e/ou as razões pelas quais seu relacionamento é tão valioso.
- f) Você curte o momento, mas por razões diferentes (por exemplo, medo de ridículo, não é o seu estilo, culpa...) você tenta não se “deixar levar” e contém a sua alegria.
- g) Nos dias seguintes, você compartilha esse bom momento com pessoas próximas (ou escreve em seu diário).
- h) O fim de semana é perfeito. No entanto, você não pode deixar totalmente de lado as suas preocupações atuais (por exemplo, trabalho, família...).



**5) Você tem que fazer uma apresentação oral para várias pessoas. Já fez isso antes e não se saiu muito bem. Você recebeu muitas críticas de sua apresentação. A ideia de reviver uma situação de exposição pública, dentro de poucos dias, o aterroriza.**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Você tenta se distrair fazendo uma atividade que lhe é agradável. Você preparou a sua apresentação e espera o dia chegar como outro qualquer.
- b) Você não para de pensar nisto, se concentra sobre o que poderia dar errado e se estressa até o dia da apresentação.
- c) Você compartilha seus medos e busca ao seu redor o apoio e aconselhamento.
- d) Você estabelece um plano de ação para ter mais chances de sucesso. Você define o problema e planeja diferentes soluções para se sentir mais seguro(a) (ensaio, relaxamento, informações sobre como melhorar a sua apresentação).
- e) Você diz que nunca vai chegar lá e se sente "um zero à esquerda".
- f) Dias antes da apresentação, você usa substâncias relaxantes (por exemplo, álcool, maconha, medicamentos...) para diminuir sua ansiedade.
- g) Você tenta ver o lado positivo da situação: será um bom exercício para você e, se as coisas derem errado, não será o fim do mundo!
- h) Desde o anúncio da data de apresentação o estresse toma conta de você. Ele o paralisa e o impede de trabalhar na sua apresentação. Sendo possível, você encontra uma "excelente razão" que lhe impede de fazer a sua apresentação.

**06. Depois de meses de trabalho duro, você, enfim, obteve o diploma ou a promoção tão sonhada. Não foi fácil e você tem muito mérito de ter chegado lá. Você está muito orgulhoso(a). Pessoas próximas se reuniram para organizar uma pequena festa em sua homenagem.**

*Entre as proposições seguintes, assinale a(s) reação(ões) que mais reflete(m) sua maneira de reagir neste tipo de situação.*

- a) Durante a festa, você não consegue deixar de pensar em outras coisas (por exemplo, a apreensão relacionada à sua nova situação profissional, problemas pessoais...).
- b) Nos dias seguintes, você reflete bastante sobre o seu sucesso: esforços e qualidades que você demonstrou, o orgulho das pessoas próximas, perspectivas futuras...).
- c) Enquanto todo mundo lhe felicita, você acha que talvez não fez tanto para merecer isso. Foi com certeza um golpe de sorte e isso não vai acontecer novamente.
- d) Você está orgulhoso(a) de si mesmo(a) e demonstra isso. (por exemplo, gritando/chorando de alegria, gestos de vitória...).
- e) Apesar do prazer pelo sucesso, uma parte de você não pode deixar de pensar que poderia ter feito melhor.
- f) Este é o seu momento de glória e você o aproveita ao máximo. Você tem trabalhado duro e merece todos os elogios.
- g) Você está orgulhoso(a) de si mesmo, mas outras razões (por exemplo, o medo do ridículo, modéstia, reserva...) impedem que você expresse seu orgulho e comemore o seu sucesso plenamente.
- h) Nos dias seguintes, você anuncia as novidades e compartilha o seu sucesso com aqueles ao seu redor.

#### 4. Dados Sociodemográficos

**Sexo:**

- Feminino
- Masculino

**Idade (em anos):** \_\_\_\_\_

**Nível educacional:**

- Médio Completo
- Superior Incompleto
- Superior Completo
- Pós-graduação
- Outro \_\_\_\_\_

**Tempo de experiência (em anos):** \_\_\_\_\_

**Exerce Função de Chefia?**

- Sim
- Não

**Indique sua área de atuação:**

- Administração Pública
- Alojamento e Turismo
- Agricultura, Pecuária e Serviços relacionados
- Artes, Cultura e Esporte
- Atividades Financeiras, Seguros e Serviços relacionados
- Comércio
- Comunicação e Informação
- Construção
- Educação
- Indústria
- Saúde
- Serviços domésticos
- Transporte
- Marinha, Exército ou Aeronáutica
- Aviação Civil

**No ano passado, você se afastou do trabalho por motivos relacionados à saúde?**

- Não, nunca me afastei do meu trabalho atual por motivos relacionados à saúde.
- Sim, já me afastei do trabalho atual. Meu afastamento foi de até 15 dias.
- Sim, já me afastei do trabalho atual. Meu afastamento foi superior a 15 dias.

**Seu afastamento teve motivos originados de:****Responda essa questão apenas se selecionou 'sim' na questão anterior.**

- Problemas relacionados à saúde psicológica (depressão, ansiedade, fobias, etc).
- Problemas relacionados ao aparelho digestivo.
- Problemas relacionados à circulação sanguínea ou doenças cardiovasculares.
- Problemas relacionados a ossos e músculos.
- Outro(s)? Qual(is)? \_\_\_\_\_

## **APÊNDICE B - Termo de consentimento livre e esclarecido**

Declaro ter conhecimento de que estou participando de um estudo conduzido por um grupo de pesquisadores da Universidade Federal da Bahia - BA, cujo principal objetivo é compreender as relações entre o bem estar, as emoções e a personalidade.

Declaro que minha participação consistirá apenas em preencher, individualmente, um questionário sobre meus dados sociodemográficos (idade, escolaridade, sexo, etc) e um outro questionário contendo perguntas sobre minhas emoções, estilo de personalidade e bem-estar.

Eu não terei nenhum custo ou compensação financeira ao participar desta pesquisa e o benefício da minha participação será contribuir com o desenvolvimento do conhecimento científico na compreensão dos fatores relacionados ao bem-estar. O único risco a que estou sujeito é o de não ficar à vontade com as perguntas relacionadas ao meu jeito de ser e posso, caso isso ocorra, interromper imediatamente a minha participação.

Estou informado(a) de que, se houver qualquer dúvida a respeito dos procedimentos adotados durante a condução da pesquisa, terei total liberdade para questionar ou mesmo me recusar a continuar participando da investigação.

Meu consentimento, fundamentado na garantia de que as informações apresentadas serão respeitadas, assenta-se nas seguintes restrições:

- a) Os nomes dos participantes da pesquisa não serão divulgados em hipótese alguma;
- b) Todas as informações individuais terão o caráter estritamente confidencial;
- c) Os pesquisadores estão obrigados a me fornecer, quando solicitados, as informações coletadas;
- d) Posso, a qualquer momento, solicitar aos pesquisadores que os meus dados sejam excluídos da pesquisa.

**Pesquisadora Responsável:** Wilma Raquel Barbosa Ribeiro

Instituto de Psicologia  
Rua Aristidis Novis, Estrada de São Lázaro, 197  
Salvador, BA - Fone: (71) 8707.1083

Ao confirmar a participação, passo a concordar com a utilização das informações para os fins a que se destina, ou seja, divulgação científica, observando as diretrizes universalmente aceitas da ética na pesquisa científica, desde que sejam respeitadas as restrições acima tratadas.

**ANEXO A – Aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa**