

A Regulação Emocional como Moderadora da Relação entre Afeto Positivo e Negativo e Bem-Estar Psicológico

Amanda Borges Fortes*

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-4969-5873>

Saulo Tractenberg**

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil
ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7625-5534>

Carolina Saraiva de Macedo Lisboa***

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul - PUC-RS, Porto Alegre, RS, Brasil
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-2199-9824>

RESUMO

A capacidade de influenciar a experiência e expressão das emoções pode ser fundamental para a saúde mental. Sabe-se que a regulação emocional possui relação com alterações no afeto positivo e negativo dos indivíduos, sendo estas capazes de influenciar seu bem-estar. A relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar tem sido discutida na literatura, entretanto, ainda se desconhece o papel da regulação emocional nesta relação. Sendo assim, o presente estudo investigou se a Regulação Emocional (RE) exerce função moderadora na relação entre afeto positivo e negativo e o bem-estar. Para isso, foi realizado um *survey online*, com uma amostra de 857 participantes com idades entre 18 e 70 anos ($M= 30,55$). Os participantes responderam a Escala de Bem-Estar Psicológico, a Escala de Afetos Positivos e Negativos e o Questionário de Regulação Emocional. Os resultados revelaram que a supressão emocional exerce efeito moderador, enfraquecendo a relação positiva entre afeto positivo e bem-estar, enquanto a reavaliação cognitiva exerce função moderadora, enfraquecendo a relação negativa entre afeto negativo e bem-estar. Destaca-se a importância de desenvolver habilidades de tolerância e de regulação das reações emocionais para ajudar os indivíduos a ampliarem o leque de comportamentos para lidar com o sofrimento para promover bem-estar.

Palavras-chave: emoção, regulação emocional, afeto, bem-estar.

Emotion Regulation as a Moderator of the Relationship between Positive and Negative Affect and Psychological Well-Being

ABSTRACT

The ability to deal with the experience and expression of emotions can be fundamental to mental health. Emotion regulation is related to changes in the positive and negative affect of individuals which could influence well-being. The association between positive and negative affect and well-being has been discussed in the literature, but the role of emotion regulation in this relationship is still unknown. The present study investigated whether the ER plays a moderating role in the relationship between positive and negative affect and well-being. An online survey was conducted with a sample of 857 participants aged between 18 and 70 years old ($M = 30.55$). Participants answered the Psychological Well-Being Scale, Positive and Negative Affections Scale and Emotional Regulation Questionnaire. Results revealed that while the emotion suppression has a moderating effect, weakening positive relationship between positive affect and well-being, the cognitive reappraisal has a moderating function, weakening negative relationship between negative affect and well-being. It highlights the importance of developing skills of tolerance and regulation of emotions to deal with suffering and to promote well-being.

Keywords: emotion, emotion regulation, affect, well-being.

Regulación Emocional como Moderadora de la Relación entre el Afecto Positivo y Negativo y el Bienestar Psicológico

RESUMEN

La capacidad de influenciar una experiencia y expresión de emociones puede ser fundamental para la salud mental. La regulación emocional puede alterar afectos positivos y negativos de los individuos. La relación entre afecto positivo y negativo y bienestar es discutida en la literatura, sin embargo, aún se desconoce el papel de la regulación emocional en esta relación. Por lo tanto, el presente estudio ha investigado la función moderadora en la Regulación Emocional, y su relación entre los afectos positivos y negativos y el bienestar. Se realizó un *survey online*, en una muestra de 857 participantes entre 18 y 70 años ($M = 30,55$). Los participantes respondieron la Escala de Bienestar Psicológico, Escala de Afectos positivos y negativos y el Cuestionario de Regulación Emocional. Los resultados revelaron que la supresión emocional ejerce un efecto moderador, debilitando la relación positiva entre el afecto positivo y el bienestar, mientras que la reevaluación cognitiva ejerce una función moderadora, debilitando la relación negativa entre el afecto y negativo y el bienestar. Destaca la importancia de desarrollar habilidades de tolerancia y regulación de las reacciones emocionales para ayudar las personas a ampliar la gama de comportamientos para trabajar con el sufrimiento y para promover el bienestar.

Palabras clave: emoción, regulación emocional, afecto, bienestar.

As emoções são componentes extremamente importantes que influenciam comportamentos, pensamentos, decisões e interações, além de auxiliar na construção e manutenção de laços sociais e bem-estar pessoal (Lazarus, 1991). Entende-se que as emoções são desencadeadas quando a interação entre uma pessoa e seu ambiente possui um significado, ativando múltiplos sistemas de respostas durante essa interação. Isso ocorre devido às emoções possuírem potencial de auxiliar na adaptação dos indivíduos à vida diária, sugerindo que a capacidade de influenciar sua experiência e expressão pode ser fundamental para a saúde mental e bem-estar (Garnefski & Kraaij, 2006).

A capacidade de influenciar a ocorrência, intensidade, duração e expressão das emoções é denominada regulação emocional (RE) (Gross, 1998). Através da orquestração de processos regulatórios dos sistemas biológico, social, comportamental e cognitivo, os indivíduos são capazes de produzir respostas adequadas às exigências ambientais, mesmo que diante de intensa experiência emocional (Aldao, Sheppes, & Gross, 2015). Ou seja, a RE pode ser considerada como mecanismo capaz de influenciar a ocorrência, intensidade, duração e expressão das emoções, permitindo que o sujeito interaja com seu ambiente de maneira adaptativa (Aldao et al., 2015; Gross & John, 2003). Os pesquisadores da área da RE buscam identificar as diferentes maneiras pelas quais os indivíduos regulam as suas emoções e se estão associadas a melhores resultados de saúde mental a longo prazo (Gross, 2015).

De acordo com a Teoria da Regulação Emocional, a maneira pela qual as pessoas regulam suas emoções pode ser vista como estratégias de RE (Gross & John, 2003). O processo de RE pode ser considerado adaptativo quando as estratégias utilizadas são apropriadas ao contexto e utilizadas para modular as emoções aproximando o indivíduo do seu objetivo (Gross, 2015). Em contrapartida, quando as estratégias não alteram a resposta emocional na direção dos objetivos desejados, ou os custos a longo prazo são maiores que os benefícios a curto prazo, o processo de RE é considerado desadaptativo (Garnefski & Kraaij, 2006). Desse modo, a RE adaptativa se diferencia da desadaptativa na medida em que influencia na expressão ou inibição da emoção de acordo com as exigências do contexto e os objetivos do indivíduo (Aldao et al., 2015).

Gross e John (2003) propuseram investigações utilizando estratégias de RE. Assim, observa-se um crescente interesse das pesquisas em relação ao impacto em termos afetivos, cognitivos e sociais de duas estratégias específicas: reavaliação cognitiva e supressão emocional. A reavaliação cognitiva é um tipo de modificação cognitiva cujo foco consiste na tentativa de modificar cognitivamente a forma de avaliar a situação de modo a alterar a resposta emocional. A supressão emocional, por sua vez, se insere no nível da modulação da

resposta cujo foco é posterior ao impacto emocional, e consiste na tentativa de alterar o comportamento/expressão emocional (Gross, 1998) – por exemplo, manifestar um sorriso ainda que esteja sentindo raiva do outro. Em seus estudos iniciais, James Gross (1998), sugeriu que a RE adaptativa pode envolver dois processos distintos: níveis altos de reavaliação cognitiva e níveis baixos de supressão emocional.

As duas estratégias de regulação emocional foram testadas experimentalmente em vários estudos. Em um estudo, os participantes foram instruídos a suprimir ou a reavaliar as reações emocionais negativas eliciadas em um filme. Enquanto a supressão emocional deixou intacta a experiência da emoção negativa, a reavaliação cognitiva diminuiu tanto a experiência, quanto a expressão da emoção negativa (Gross, 1998). Além disso, as evidências mostraram que há influência entre a reavaliação cognitiva e a supressão emocional na memória social (por exemplo, nomes ou fatos sobre indivíduos). O experimento foi testado e os resultados encontrados sugerem que usar a supressão como estratégia de regulação emocional é cognitivamente desgastante podendo, inclusive, prejudicar as interações sociais diferentemente da reavaliação cognitiva (Butler et al., 2003).

O processo de reavaliação cognitiva envolve reinterpretar estímulos emocionais negativos de maneira não emocional, enquanto a supressão expressiva envolve inibir emoções negativas (Gross & John, 2003). Comportamentos desadaptativos, neste sentido, podem estar associados a dificuldades de regulação emocional (Garnefski & Kraaij, 2006; John, 2014; Santana & Gondim, 2016). Por exemplo, na tentativa de reduzir ou aliviar a experiência de emoções negativas, indivíduos que exibem déficit na regulação emocional são mais propensos a comportamentos de risco, como o uso de substâncias (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001).

Além disso, indivíduos que preferencialmente utilizam a supressão emocional em suas relações interpessoais têm tendência a evitar relações emocionalmente próximas. Conforme encontrado no estudo de Gross e John (2003), esta estratégia foi relacionada à inautenticidade, o que mostra que indivíduos que a utilizam cronicamente são menos propensos a compartilhar suas experiências emocionais reais. Relacionamentos afetivamente próximos muitas vezes dão origem a sentimentos fortes e a pedidos para que estes sejam compartilhados. Por outro lado, indivíduos que utilizam mais frequentemente a reavaliação cognitiva têm tendência a partilhar as suas emoções, estabelecendo relações afetivamente próximas com os seus pares (Gross & John, 2003). Assim, o uso dessas diferentes estratégias tem consequências importantes e bastante diferentes para o funcionamento interpessoal.

Os estudos mais recentes sobre a RE não se limitam à regulação de emoções negativas, englobando também as positivas, de acordo com a adaptação dos objetivos do indivíduo ao contexto (Braunstein, Gross & Ochsner, 2017). A capacidade de regular emoções têm sido também associada à boa performance na vida profissional e nos relacionamentos interpessoais, à diminuição da experiência de afeto negativo e, por fim, ao bem-estar (Gross, 2015). Evidências empíricas sugerem que indivíduos que possuem boa capacidade de RE tendem a ter níveis mais elevados de bem-estar (Gross & John, 2003). O bem-estar é um conceito amplo que está intimamente associado a emoções positivas (Diener, Sapyta, & Suh, 1998).

Diversos estudos têm investigado a relação do bem-estar com processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas de saúde mental, como autoestima, *coping*, habilidades sociais, resiliência e afeto positivo (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, & Hughes, 2003; Ryff & Singer, 2008). De forma geral, os resultados têm revelado que, quando as pessoas mantêm afeto positivo, seus níveis de satisfação com a vida e bem-estar aumentam proporcionalmente (Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). Apoiando indiretamente essa relação, alguns estudos mostram que estratégias específicas de RE foram sugeridas como associadas ao aumento e/ou diminuição de afeto positivo e negativo (Braunstein et al., 2017; Gross, 2015). No entanto, ainda não se tem claro se as estratégias específicas de regulação emocional são capazes de interferir na relação existente entre afeto positivo e negativo e bem-estar psicológico.

Se as estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) forem eficientes para influenciar a relação entre afeto e bem-estar psicológico, se tornará válido o desenvolvimento de intervenções clínicas que busquem o treinamento dessas estratégias com o objetivo de regular o afeto positivo e negativo. Por esta razão, torna-se importante investigações que procurem relacionar tais fatores, estabelecendo possíveis relações de moderação entre as variáveis estudadas, a exemplo do papel da RE. Neste sentido, o objetivo deste estudo foi investigar se a regulação emocional exerce função moderadora na relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar psicológico.

Método

Participantes

Participaram deste estudo 857 participantes, com idades entre 18 e 70 anos ($MD = 30,55$; $DP = 11,49$), de ambos os sexos (sendo 70% do sexo feminino). Em relação à descrição da amostra, destaca-se que 69,3% são do sul do Brasil, 36,1% possuem pós-graduação, 42,8% são solteiros e 22,4% possuem renda familiar entre 03 e 06 salários mínimos. A amostra inicial do estudo foi composta por 965 sujeitos, entretanto, 108 questionários foram excluídos por estarem incompletos, totalizando a amostra final de 857 participantes.

Procedimentos

Foi realizado um levantamento (*survey*) *online* através da plataforma *Qualtrics*. Este é um sistema de organização e coleta de dados para pesquisas via *web* que possibilita utilizar e responder questionários eletronicamente. A partir da divulgação da pesquisa nas redes sociais, as pessoas acima de 18 anos que se interessaram em participar acessaram um *link*, através do qual foram direcionados para a plataforma de pesquisa onde responderam os instrumentos. Todos os participantes que responderam a pesquisa manifestaram o entendimento e a concordância com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O projeto de pesquisa foi previamente avaliado pela Comissão Científica da Faculdade de Psicologia e pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) (CAAE n. 84310518.6.0000.5336), reconhecido pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS). Todos os participantes responderam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Online (TCLE), manifestando entendimento e concordância com sua participação voluntária no estudo.

Instrumentos

Ficha de Dados Pessoais e Sociodemográficos. O questionário sociodemográfico utilizado foi elaborado para uso nesta pesquisa e visou a caracterização da amostra em relação à idade, gênero, escolaridade, profissão, histórico de saúde e renda familiar.

Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP). Instrumento elaborado por Ryff (1989) e traduzido, adaptado e validado para o Brasil por Machado, Bandeira e Pawlowski (2013). Os autores que realizaram a adaptação da escala para o Brasil optaram por descartar itens que comprometessem as propriedades psicométricas do instrumento ($n = 48$), totalizando em uma escala de 36 itens. A EBEP consiste em uma escala tipo *Likert* de 1 a 6 (1= “discordo totalmente” e 6 = “concordo totalmente”), referente à maneira como o indivíduo lida consigo mesmo e com a sua vida. Além do escore total da EBEP (o qual sugere o valor da dimensão total de bem-estar psicológico), pode-se optar por utilizar as seis subescalas: relações positivas com os outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, crescimento pessoal, propósito na vida e autoaceitação. A consistência interna (*alfa de Cronbach*) das subescalas variou de 0.77 a 0.89.

Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS). Escala desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1998) e adaptada e validada para o Brasil por Carvalho et al. (2013). A PANAS é uma escala de autorrelato composta por 20 itens que medem estados emocionais positivos e negativos. A escala consiste no formato *Likert*, variando entre 1= “nunca” e 5= “quase sempre”, referente à frequência na qual os participantes vivenciaram emoções específicas nas duas últimas semanas. A consistência interna das duas escalas na versão em português são altas ($\alpha = 0.87$ na escala de Afeto Negativo e $\alpha = 0.88$ na escala de Afeto Positivo).

Questionário de Regulação Emocional (ERQ). Escala elaborada por Gross e John (2003) e validada no Brasil por Gouveia et al. (2018). Trata-se de um instrumento de autorrelato envolvendo dez itens referentes aos processos de regulação emocional, sendo seis de reavaliação cognitiva e quatro de supressão emocional. Altos escores em uma destas facetas indica propensão a usar determinada estratégia de regulação emocional. A ERQ contém dez itens numa escala *Likert* de 7 pontos – do 1 (discordo totalmente) ao 7 (concordo totalmente). O alfa de *cronbach* variou entre 0.60 para a subescala de supressão emocional e 0.66 para a subescala de reavaliação cognitiva.

Análise de Dados

Os dados foram tratados no software SPSS 24.0 (IBM Corp, Armonk, NY). Foram conduzidas análises descritivas das variáveis incluídas no estudo, assim como explorado o seu padrão de distribuição para adequação ao uso de testes paramétricos. Análises de moderação foram realizadas com a macro PROCESS, que estima uma equação de regressão via *Ordinary*

Least Squares (OLS): $\hat{Y} = i + c_1X + c_2M + c_3XM + e_j$, onde \hat{Y} = variável dependente (bem-estar), X = variável preditora (afeto positivo e afeto negativo), e M = variável moderadora (regulação emocional), usando escore centrado na média. Cada termo da equação possui um valor de significância associada e um valor de F que indica se a interação (c_3XM) muda significativamente a quantidade de variância explicada pelo modelo (como indicado por R^2). Foram utilizados os Modelos 1 e 2 da macro PROCESS no software SPSS 24.0. O nível de significância adotado foi 5%.

Resultados

As intercorrelações entre as variáveis podem ser observadas na Tabela 1. Conforme observado na tabela, foram encontradas correlações positivas fortes entre bem-estar psicológico e afeto positivo ($p < 0,001$) e correlações negativas fortes entre bem-estar psicológico e afeto negativo ($p < 0,001$). Observa-se ainda correlação positiva moderada entre bem-estar psicológico e reavaliação cognitiva ($p < 0,05$) e correlação negativa moderada entre bem-estar psicológico e supressão emocional ($p < 0,05$).

Tabela 1

Intercorrelações entre as Variáveis do Estudo (N=857)

	<i>M(DP)</i>	1	2	3	4	5	6
1. Idade	30,55±11,49	1	,230*	,195*	-,251*	,016	-0,44
2. Bem-estar	170,01±23,55	-	1	,671**	-,546**	,249*	-,264*
3. Afeto positivo	33,62 ±8,09	-	-	1	-,381*	,183*	-,186*
4. Afeto negativo	21,97 ±7,98	-	-	-	1	-,271*	,151*
5. Reavaliação cognitiva	28,29 ±7,14	-	-	-	-	1	,010
6. Supressão emocional	14,61 ±4,47	-	-	-	-	-	1

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

Para investigar se a RE modera a relação entre afeto positivo e negativo e o grau de bem-estar psicológico, realizaram-se análises de moderação, tendo como desfecho o bem-estar psicológico. Para esta análise, as variáveis predictoras (afeto positivo e negativo) e moderadores (reavaliação cognitiva e supressão emocional) foram padronizadas em escores Z e criados termos de interação.

Os resultados revelaram que o afeto positivo está relacionado positivamente ao bem-estar ($b=1.16$, $SE=0.24$, $t=4,82$, $p<0,01$). Paralelamente, verificou-se que a supressão emocional exerce efeito moderador, enfraquecendo a relação positiva entre afeto positivo e bem-estar ($b=0,04$, $SE=0,01$, $t=3,15$, $p<0,01$) (Figura 1). Por outro lado, os resultados revelaram que o afeto negativo está relacionado negativamente ao bem-estar ($b=-2,26$, $SE=0,32$, $t=-6,92$, $p<0,01$). Entretanto, a reavaliação cognitiva exerce função moderadora, enfraquecendo a relação negativa entre afeto negativo e bem-estar ($b=0,02$, $SE=0,01$, $t=2,34$, $p<0,01$) (Figura 2). A Tabela 2 apresenta os modelos que apresentaram significância estatística e maior poder explicativo (R^2) em relação ao bem-estar psicológico.

Tabela 2*Modelos de Moderação Testados com o Bem-Estar como Variável Dependente*

	b	SE b	R ²	ΔR ²
<i>Modelo 1</i>				
Afeto positivo	1.16	0.24		
Supressão emocional	-2.21	0.51		
Afeto positivo X Supressão emocional	0.04	0.14	.48*	.07*
<i>Modelo 2</i>				
Afeto negativo	-2.26	0.32		
Reavaliação Cognitiva	-0.27	0.29		
Afeto negativo X Reavaliação cognitiva	0.02	0.01	.31*	.05*

* $p<0,05$

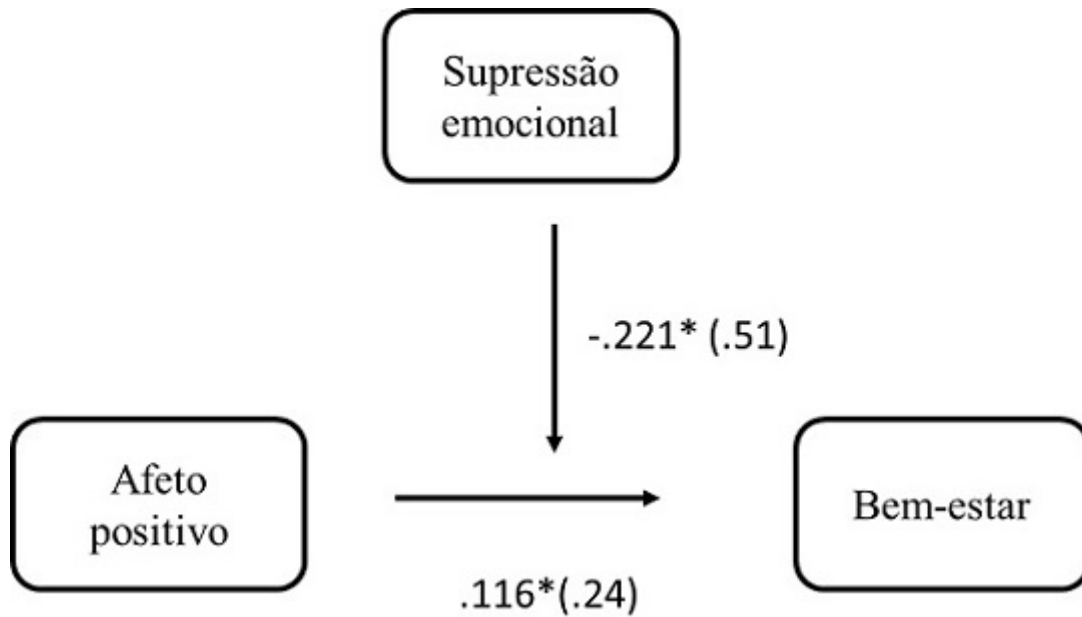


Figura 1. Moderação da supressão emocional entre o afeto positivo e o bem-estar.

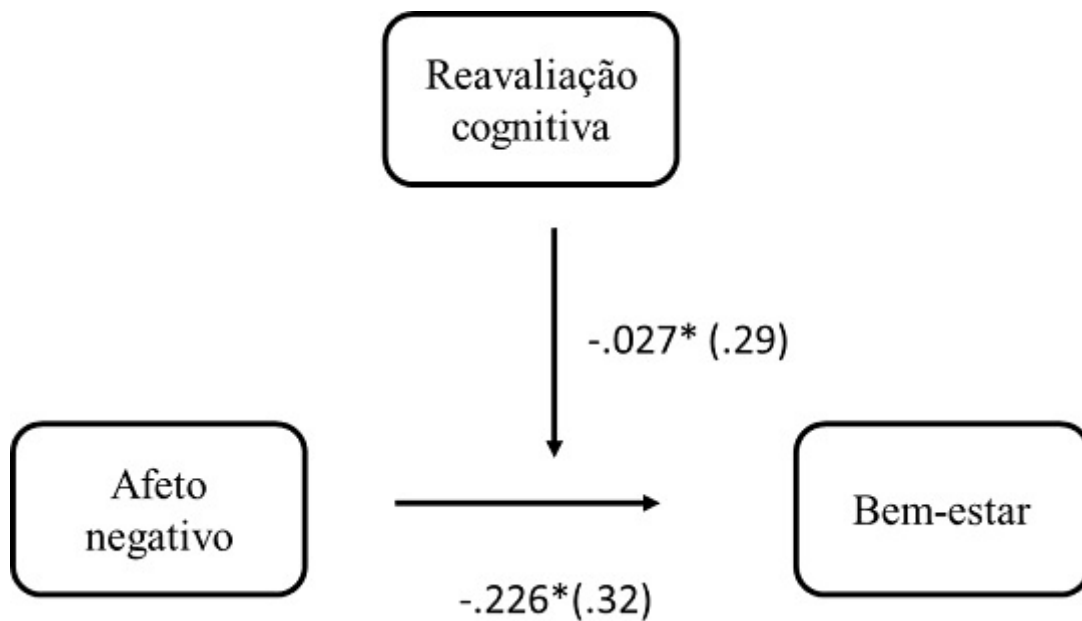


Figura 2. Moderação da reavaliação cognitiva entre o afeto negativo e o bem-estar.

Discussão

O presente estudo foi pioneiro na investigação da relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar através da análise de moderação de estratégias de RE. Análises de correlação mostraram que o aumento de afeto positivo está associado com o aumento de bem-estar, enquanto o aumento de afeto negativo está associado com diminuição de bem-estar. Como resultado principal, identificou-se que a maneira com que os indivíduos regulam as

suas emoções pode influenciar na relação entre afeto e bem-estar. O estudo evidenciou que a supressão emocional, como variável moderadora, é capaz de diminuir a força da relação positiva entre afeto positivo e bem-estar psicológico. Por outro lado, verificou-se que a reavaliação cognitiva, como variável moderadora, é capaz de diminuir a força da relação negativa entre afeto negativo e bem-estar psicológico.

Os estudos sobre emoções e afetos sugerem que as características de emoções positivas são distintas daquelas de emoções negativas e, portanto, merecem atenção separada (Garland, Gaylord, & Fredrickson, 2011). Nota-se que indivíduos com altos índices de afeto negativo apresentam maior tendência ao estresse, ao aborrecimento e à ansiedade. Maiores níveis de afeto negativo também estão associados à baixa autoestima e à insegurança (Castro, Soares, Pereira, & Macedo, 2017). Entretanto, os resultados encontrados revelaram que indivíduos que tendem a fazer mais uso da estratégia de reavaliação cognitiva podem enfraquecer a associação existente entre afeto negativo e bem-estar, enquanto a estratégia de supressão emocional não se mostrou significativa nessa relação.

Com base nos resultados encontrados, a reavaliação cognitiva exerceu função moderadora na relação entre o afeto negativo e o bem-estar. Por ser considerada uma estratégia focada no antecedente emocional, ela se torna capaz de alterar o significado de uma situação potencialmente desagradável e pode estar associada a níveis reduzidos de emoção negativa e aumento do bem-estar (Goldin, McRae, Ramel, & Gross, 2008). Esse achado sugere que indivíduos que têm a tendência de reinterpretar as situações, de forma a alterar o impacto emocional subsequente, têm maiores níveis de bem-estar associado ao afeto negativo. Desta forma, a reavaliação cognitiva pode enfraquecer tanto a experiência quanto a expressão de emoções negativas (Gross & John, 2003), influenciando positivamente no bem-estar. Este tipo de estratégia é utilizado quando as pessoas optam por alterar características emocionais das situações, geralmente desagradáveis (Gross & Thompson, 2007). Tendo isso em vista, confirma-se a influência da reavaliação cognitiva nas situações geradoras de afeto negativo.

Indivíduos que tendem a usar mais reavaliação cognitiva são mais propensos a terem relações mais próximas com os seus pares. Uma das possíveis explicações para isso é que esta estratégia está associada à busca de apoio e de suporte social para aliviar estados emocionais negativos (Gross & John, 2003). Conforme visto na revisão da literatura, a partilha de emoções intensas pode estar associada a relacionamentos emocionalmente próximos e sentimento de conexão interpessoal (McRae & Gross, 2020).

A supressão emocional não exerceu função moderadora na relação entre o afeto negativo e o bem-estar. Diferentemente da reavaliação cognitiva, a supressão emocional é

uma estratégia comportamental, focada na inibição da resposta (por exemplo, expressões faciais, verbais e gestos) (Gross & Thompson, 2007). Embora grande parte das pesquisas descrevam a supressão emocional como uma estratégia desadaptativa de RE, torna-se válido destacar que as mesmas estratégias podem ser mais ou menos adaptativas dependendo do contexto em que elas são usadas (McRae, Heller, John, & Gross, 2011). A RE é considerada adaptativa quando as estratégias utilizadas são apropriadas ao contexto e utilizadas de forma flexível para modular as emoções e engajar-se em comportamentos direcionados aos objetivos do indivíduo.

Deve-se considerar que os pesquisadores estão reconhecendo cada vez mais a importância do ajuste estratégia-situação, isto é, a configuração entre as estratégias de RE e os contextos nos quais elas são usadas (Aldao et al., 2015). Ainda, as estratégias de RE não são consideradas adaptativas ou desadaptativas de forma universal (Brockman, Ciarrochi, Parker, & Kashdan, 2017). Diariamente as pessoas experenciam uma série de respostas emocionais negativas, que devem ser cuidadosamente avaliadas. Os estudos mais atuais têm trazido a ideia de que o uso de reavaliação cognitiva não garante resultados benéficos (Ford & Troy, 2019; McRae & Gross, 2020; Milyavsky, et al., 2019). Se as emoções são importantes para o desenvolvimento da personalidade, reduzir essas emoções pode gerar embotamento afetivo e sentimento de inautenticidade (McRae & Gross, 2020).

É importante que se tenha habilidades para diminuir emoções negativas, como ansiedade ou tristeza, em uma reunião de negócios ou em uma entrevista de emprego. Entretanto, pode não ser adaptativo diminuir emoções negativas, como raiva, em uma negociação injusta no trabalho (Swerdlow, Pearlstein, Sandel, Mauss, & Jhonson, 2020). Embora saiba-se que o uso frequente da supressão emocional possa resultar em desfechos negativos para relacionamentos interpessoais e bem-estar, entende-se que, se utilizada em contextos adaptativos e direcionados para objetivos específicos, ela pode não implicar negativamente, tampouco positivamente, na relação entre afeto negativo e bem-estar.

No que diz respeito à relação entre afeto positivo e bem-estar, não surpreendentemente encontrou-se que estas variáveis estão associadas positivamente. Uma das principais pesquisadoras sobre esta temática se dedica a evidenciar que o bem-estar está intimamente ligado ao afeto positivo (Diener et al., 1998). Em apoio a esta teoria, há evidências de que as mudanças fisiológicas que acompanham as emoções positivas tendem a ter efeito benéficos para a saúde (Garland et al., 2011). Com base nos achados deste estudo, o uso de reavaliação cognitiva não exerceu efeito significativo, enquanto o uso de supressão emocional exerceu função moderadora, enfraquecendo a relação entre o afeto positivo e o bem-estar.

A supressão emocional é, por definição, implementada após a geração da emoção e produz um comportamento expressivo diminuído (Goldin et al., 2008). Pesquisadores têm descoberto que a supressão da emoção é útil quando as pessoas querem alterar sua expressão emocional, mas falha em fornecer alívio subjetivo para a experiência de emoções negativas (Brockman et al., 2017). Entretanto, a supressão de emoções positivas pode resultar na diminuição da experiência dessas emoções. Com base nos achados do estudo, a supressão de afetos positivos pode resultar em menor experiência de bem-estar.

Algumas limitações devem ser notadas como oportunidades para futuros estudos. O reconhecimento da RE como uma variável contextual provou ser um dos quebra-cabeças mais complexos no estudo das emoções; e os instrumentos de medidas para a flexibilidade de RE ainda são escassos (Aldao et al., 2015; Gross, 2015). Novos estudos podem aprofundar o entendimento a respeito da RE como uma variável contextual, bem como investigar a escassez de instrumentos para avaliar essa condição. Além disso, há um crescente campo de pesquisa que tem encontrado que a RE não necessariamente ocorre em níveis conscientes e controlados. Recomenda-se que as futuras pesquisas investiguem a RE como um possível processo implícito e automático.

O caráter transversal adotado não permite inferir causalidade acerca das variáveis investigadas, portanto desfechos longitudinais e/ou experimentais poderão complementar os achados. Ainda, o estudo foi realizado no contexto brasileiro, com participação preponderante de indivíduos da região sul do país. Tal fato impossibilita a generalização dos achados, tendo em vista as diferenças culturais relacionadas à forma de lidar com as emoções. A amostra não foi randomizada e estratificada por gênero e idades, e houve maior número de participantes do gênero feminino. Assim, na continuidade de pesquisa sobre essa temática, recomenda-se a inclusão de outros contextos culturais e atenção às características individuais dos participantes que podem influenciar na forma como experenciam e expressam as emoções. Além disso, sugere-se também que futuras pesquisas se dediquem à investigação de possíveis intervenções com enfoque na regulação emocional como forma de prevenção e promoção da saúde mental e do bem-estar.

Considerações Finais

No presente estudo foi investigado se a RE poderia moderar a relação entre o afeto positivo e afeto negativo e o bem-estar. Os resultados evidenciaram que as estratégias de RE exercem influência significativa entre o afeto e o bem-estar. Enquanto estratégias de

reavaliação cognitiva podem se configurar como um fator protetivo na relação entre afeto negativo e bem-estar, estratégias de supressão emocional podem ser um fator de risco para afeto positivo e bem-estar. A ideia de que podemos mudar as nossas emoções ao invés de experimentá-las passivamente é promissora no campo da saúde mental e do bem-estar. Face à crescente valorização do construto de RE como um possível fator etiológico e mantenedor de quadros psicopatológicos, torna-se válido destacar a valorização da produção científica nesta área.

As intervenções clínicas que visam a regulação emocional para tratar psicopatologias são cada vez mais comuns. O uso menos frequente de estratégias amplamente adaptativas, como reavaliação e, em menor medida, o uso excessivo de estratégias desadaptativas, como supressão, caracterizam de forma consistente grupos clínicos com transtornos de humor (Aldao et al., 2015). As terapias cognitivas visam diretamente o treinamento das habilidades de reavaliação cognitiva (Goldin et al., 2008) e as evidências empíricas mostram o sucesso disso na diminuição de sintomas de depressão e ansiedade (Gross, 2015).

Diante do exposto, o presente estudo faz contribuições que merecem ser destacadas. Primeiro, o enfoque na RE como uma variável que pode influenciar a relação entre afeto positivo e negativo e bem-estar. Essa contribuição tem implicações clínicas, visto que enfatiza a importância do treino de habilidades para regular afeto positivo e negativo. Destaca-se a necessidade de futuros estudos desenvolverem intervenções com enfoque nas habilidades de tolerância e de regulação das reações emocionais para que indivíduos ampliem o leque de comportamentos para lidar com o sofrimento para promover bem-estar.

Referências

- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation Flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. doi: 10.1007/s10608-014-9662-4
- Braunstein, L., Gross, J., & Ochsner, L. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: A multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1454-1558. doi: 10.1093/scan/nsx096
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P., & Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113. doi: 10.1080/16506073.2016.1218926

- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67. doi: 10.1037/1528-3542.3.1.48
- Carvalho, H. W. D., Andreoli, S. B., Lara, D. R., Patrick, C. J., Quintana, M. I., Bressan, R. A., Melo, M., F., Mari, J. D., & Jorge, M. R. (2013). Structural validity and reliability of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Evidence from a large Brazilian community sample. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 35(2), 169-172. doi: 10.1590/1516-4446-2012-0957
- Castro, J., Soares, M. J., Pereira, A. T., & Macedo, A. (2017). Associação entre perfeccionismo e afeto negativo e positivo: O papel da regulação emocional cognitiva e do stresse/coping percebidos. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 39(2), 77-87. doi: 10.1590/2237-6089-2016-0042
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37. doi: 10.1207/s15327965pli0901_3
- Ford, B. Q., & Troy, A. S. (2019). Reappraisal reconsidered: A closer look at the costs of an acclaimed emotion-regulation strategy. *Current Directions in Psychological Science*, 28(2), 195-203. doi: 10.1177/0963721419827526
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67. doi: 10.1007/s12671-011-0043-8
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053. doi: 10.1016/j.paid.2006.04.010
- Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The Neural Bases of Emotion Regulation: Reappraisal and Suppression of Negative Emotion. *Biological Psychiatry*, 63(6), 577-586. doi: 10.1016/j.biopsych.2007.05.031
- Gouveia, V. V., Moura, H. M. D., Oliveira, I. C. V. D., Ribeiro, M. G. C., Rezende, A. T., & Brito, T. R. D. S. (2018). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Evidence of construct validity and internal consistency. *Psico-USF*, 23(3), 461-471. doi: 10.1590/1413-82712018230306
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(5), 271-299. doi: 10.1037/10892680.2.3.271
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi: 10.1080/1047840X.2014.940781

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: The Guilford Press.
- John, O. P. (2014). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333. doi: 10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press on Demand.
- Machado, W. D. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272. doi: 10.1590/S0103-166X2012000400013
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9. doi: 10.1037/emo0000703
- McRae, K., Heller, S. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2011). Context-dependent emotion regulation: Suppression and reappraisal at the Burning Man festival. *Basic and Applied Social Psychology*, 33(4), 346-350. doi: 10.1080/01973533.2011.614170
- Milyavsky, M., Webber, D., Fernandez, K., Kruglanski, A., Goldenberg, A., Suri, G., & Gross, J. (2019). To reppraise or not to reppraise? Emotion regulation choice and cognitive energetics. *Emotion*, 19(6), 964-981. doi: 10.1037/emo0000498
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368-373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, C. D., Keyes, C. L., & Hughes, D. L. (2003). Status inequalities, perceived discrimination, and eudaimonic well-being: Do the challenges of minority life hone purpose and growth?. *Journal of health and Social Behavior*, 44(3), 275-291. doi: 10.2307/1519779

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1), 58-68. doi: 10.5935/1678-4669.20160007
- Swerdlow, B., Pearlstein, J., Sandel, D., Mauss, I., & Jhonson, S., (2020). Maladaptive behavior and affect regulation: A functionalist perspective. *Emotion*, 20(1), 75-79. doi: 10.1037/emo0000660
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of personality and social psychology*, 80(1), 53-67. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/2000-14236-004>
- Watson, D., Clark, L. A., & 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. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/buy/1988-31508-001>

Endereço para correspondência

Amanda Borges Fortes

Avenida Ipiranga, 6681 prédio 11 sala 929, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90619-900

Endereço eletrônico: amandabfortes@gmail.com

Saulo Tractenberg

Avenida Ipiranga, 6681 prédio 11 sala 929, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90619-900

Endereço eletrônico: saulogantes@gmail.com

Carolina Saraiva de Macedo Lisboa

Avenida Ipiranga, 6681 prédio 11 sala 929, Porto Alegre - RS, Brasil. CEP 90619-900

Endereço eletrônico: carolina.lisboa@pucrs.br

Recebido em: 15/05/2020

Reformulado em: 26/10/2020

Aceito em: 08/02/2021

Notas

* Psicóloga, graduada pela Universidade PUCRS e Mestre em Psicologia Clínica pela PUCRS.

** Psicólogo, Mestre e Doutor em Cognição Humana pela PUCRS, Professor da UNISINOS.

*** Psicóloga, Mestre e Doutor em Psicologia do Desenvolvimento pela UFRGS, Professora da PUCRS.

Financiamento: A pesquisa relatada no manuscrito foi financiada pela bolsa de mestrado/doutorado da primeira autora (CAPES/PUCRS).

Este artigo de revista **Estudos e Pesquisas em Psicologia** é licenciado sob uma *Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada*.