

RELAÇÃO ENTRE BEM-ESTAR SUBJETIVO E O FATOR REALIZAÇÃO NO  
MODELO DOS CINCO GRANDES FATORES DE PERSONALIDADE

Roberta Araujo

Monografia apresentada como exigência parcial do Curso de Especialização em  
Psicologia Clínica – Ênfase em Avaliação Psicológica – sob orientação do  
Prof. Dr. Claudio Simon Hutz

Universidade Federal do Rio Grande do Sul  
Instituto de Psicologia  
Porto Alegre, Dezembro/2010.

## SUMÁRIO

	Pág.
Resumo.....	3
Capítulo I	
Introdução .....	4
1.1 O Modelo Dos cinco Grandes Fatores (CGF) .....	6
1.2 Bem-estar subjetivo .....	8
Capítulo II	
Método .....	11
2.1 Participantes .....	11
2.2 Instrumentos .....	11
2.3 Procedimentos .....	12
Capítulo III	
Resultados e Discussão.....	13
Capítulo IV	
Considerações Finais.....	15
Referências.....	16

## RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar se existem relações entre Bem-Estar Subjetivo (BES) e o Fator Realização definido no modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade utilizando as escalas EFR (Escala Fatorial de Realização - Versão Preliminar) para a avaliação do Fator Realização e as escalas de Satisfação de Vida e Escala dos Afetos para a avaliação do BES. Existem diferentes modelos explicativos sobre o BES, mas as principais propostas defendem que personalidade é um elemento central para a determinação dessa variável. Consideramos aqui o BES como uma importante variável psicológica que se refere à forma como as pessoas julgam suas vidas. A amostra deste estudo foi composta por 60 participantes de ambos os sexos com idade entre 20 e 49 anos. Os resultados indicaram que há relações entre BES e o Fator Realização. Foram encontradas correlações entre satisfação de vida e afetos positivos (componentes do BES) e do fator realização com afetos positivos e negativos. Os resultados demonstram associações que contribuem e corroboram com os achados de outros estudos já realizados e encontrados na literatura.

**Palavras-chave:** Bem-estar subjetivo, cinco grandes fatores de personalidade, realização.

## **CAPÍTULO I: INTRODUÇÃO**

Muitos estudos já foram feitos a respeito das patologias, das fraquezas e das perdas das pessoas, mas ainda é recente o interesse em pesquisas sobre os aspectos positivos do potencial humano, sobre o que há de melhor em cada um de nós e sobre como podemos usar essas características para desfrutar de mais qualidade de vida.

Perguntas como “o que é a felicidade?” ou “o que faz as pessoas felizes?” são antigas, mas o interesse de investigar a motivação dos indivíduos a esse respeito observando pessoas saudáveis e “de bem com a vida” ainda é atual, embora já se possa observar a crescente curiosidade por parte dos pesquisadores dentro desta perspectiva. Muitos estudiosos acreditam inclusive, que algumas pessoas são mais propensas a ser mais felizes que outras devido à sua personalidade.

Passareli e Silva (2007) referem que este novo foco em estudos sobre forças e potencialidades humanas significa uma mudança de interesses, antes concentrados apenas em emoções negativas e tão frequentes em pesquisas empíricas, para o surgimento de um novo grupo de pesquisas interessadas em emoções positivas.

Desta forma, introduzimos o conceito de bem-estar subjetivo, também chamado por alguns autores de felicidade, satisfação, estado de espírito e afeto positivo, para pensarmos em como as pessoas avaliam suas vidas, em como e por que as pessoas experienciam suas vidas positivamente.

De acordo com Giacomoni (2004), nos últimos trinta anos, o estudo do bem-estar subjetivo tem sido guiado por duas concepções de funcionamento. A primeira diferencia o afeto positivo do afeto negativo e define a felicidade como o equilíbrio entre os dois e a segunda, enfatiza a satisfação de vida como o principal indicador do bem-estar.

Além destas concepções os fatores de personalidade tem se destacado como principais preditores do bem-estar subjetivo e o modelo de personalidade mais utilizado nesses estudos têm sido o dos Cinco Grandes Fatores (CGF). (Ruiz, 2005 como citado em Nunes, Hutz e Giacomoni, 2009, p 3 ).

Algumas pesquisas já realizadas sobre as relações entre Bem-estar subjetivo (BES) e o modelo dos CGF indicam que principalmente Extroversão e Neuroticismo associam-se ao

BES. Estudos longitudinais também têm pesquisado o efeito dos CGF em relação ao BES como os de Costa e McCrae (1980), que concluíram que Extroversão é um bom preditor de afeto positivo e Neuroticismo um bom preditor de afeto negativo ao longo de um período de cinco anos. Diener e Lucas (1998, como citado em Nunes, Hutz e Giacomoni, 2009) concluíram que escores de Extroversão e Neuroticismo foram capazes de predizer o nível de satisfação de vida ao longo de um período de quatro anos. O fator Socialização também é um fator importante na predição de BES e há resultados contraditórios envolvendo os demais fatores.

## O Modelo Dos cinco Grandes Fatores de Personalidade

De acordo com o levantamento realizado por Andrade (2008), é somente após décadas de pesquisa, que a taxonomia do *Big Five* – modelo dos Cinco Grandes Fatores (CGF) de personalidade – tem alcançado certo consenso. O modelo dos CGF é uma versão moderna da Teoria de Traço que representa um avanço conceitual e empírico no campo da personalidade, descrevendo dimensões humanas básicas de forma consistente e replicável.

As cinco dimensões da personalidade não representam uma perspectiva teórica particular, mas são derivadas de análises dos termos da linguagem que os indivíduos usam em seus ambientes naturais para descrever a eles próprios e os outros (John & Srivastava, 1999) e este modelo de personalidade tem recebido grande atenção de pesquisadores tanto no contexto internacional quanto no contexto nacional (Hutz & cols., 1998).

John e Srivastava (1999), a partir de uma vasta revisão da literatura, apresentam as etapas que originaram o modelo dos CGF de personalidade. Como ponto inicial são citados os estudos de Klages em 1926, Baumgarten em 1933 e Allport e Odbert em 1936, que com base na abordagem léxica, extraíram do dicionário termos relevantes associados à personalidade.

Após sucessivas etapas de estudos operacionalizados por vários pesquisadores, é citado o estudo pioneiro de Cattell, que a partir do uso da análise fatorial, originou uma lista relativamente resumida de variáveis. Cattell estimulou outros pesquisadores a examinarem a estrutura dimensional dos traços de personalidade.

Resumidamente, o modelo dos CGF de personalidade originou-se a partir de amplas análises sobre os adjetivos usados para descrever a personalidade, bem como a partir da utilização de análises fatoriais de vários testes e instrumentos de medida.

Os CGF têm sido concebidos como um modelo compreensivo dos traços de personalidade e é visto por vários teóricos como a base para uma representação adequada da estrutura da personalidade (Pervin & John, 2004). A justificativa de que os CGF representam dimensões básicas da personalidade é baseada em quatro linhas de raciocínio e evidência empírica: (1) estudos longitudinais e de observação cruzada têm demonstrado que os cinco fatores são disposições duradouras que se manifestam em padrões de comportamentos; (2) os traços relatados para cada fator são encontrados em uma variedade

de teorias de personalidade, bem como na linguagem usual de descrição desses traços; (3) os fatores são encontrados em diferentes idades, sexos, raças e nacionalidades, embora eles variem em algum grau nas diferentes culturas; e (4) evidências de hereditariedade sugerem que os fatores possuem uma base biológica (Costa & McCrae, 1992).

Conforme assinalam Nunes e Hutz (2007), com base na literatura, o interesse pelo modelo dos CGF de personalidade deve-se, em grande parte, ao acúmulo de evidências de sua universalidade e aplicabilidade em diferentes contextos.

Costa & McCrae (1999, citados em Pervin & John, 2004) consideram os CGF como tendências básicas que possuem uma base biológica. Essas tendências básicas – disposições para agir e sentir de determinadas maneiras – não são influenciadas diretamente pelo ambiente. Os autores sugerem que existe uma maturação intrínseca da personalidade, segundo a qual os traços de personalidade funcionam mais propriamente como expressões da biologia humana do que como produtos de experiências da vida. Tanto as adaptações características quanto as influências ambientais externas determinam as escolhas e decisões que o indivíduo faz com o passar do tempo, que são refletidas na sua biografia objetiva e também no seu autoconceito.

O modelo dos CGF de personalidade é um modelo hierárquico, geralmente, medido em dois níveis. No nível inferior, estão traços bastante específicos; no nível superior, os cinco fatores amplos. As cinco dimensões representam a personalidade no nível mais alto de abstração e cada dimensão resume um grande número de características distintas e específicas da personalidade (John & Srivastava, 1999).

As aplicações possíveis deste modelo são numerosas. Pode ser utilizado para orientar na escolha da carreira profissional, no diagnóstico de personalidade e psicopatologias, além de orientar decisões relacionadas com o tratamento psicológico. O uso do modelo dos CGF de Personalidade permite, ainda, segundo Vasconcelos e Tróccoli (2005), um passo à frente nas estratégias de treinamento e de seleção de pessoal, uma vez que favorece a passagem da simples detecção de psicopatologias para a busca de adequação de perfis e implantação de estratégias de aumento na motivação pré-treinamento.

Ressalta-se, todavia, que apesar da grande concordância em relação às dimensões de personalidade, nem todos os pesquisadores endossam o modelo dos CGF de personalidade. Para alguns críticos não é concebível uma lista de poucos fatores que seja capaz de

descrever a complexidade da personalidade humana. Outros concordam que existam cinco fatores, no entanto, discordam sobre quais são eles (Schultz & Schultz, 2006).

Na literatura é observada uma variedade de pesquisas que relacionam traços de personalidade do modelo dos CGF com diversos construtos. Por exemplo, pode-se citar pesquisas que relacionam os CGF com absenteísmo no ambiente de trabalho, atitudes, valores e normas sociais, auto-estima, auto-estima conjuntamente com dedicação no trabalho, bem-estar subjetivo, comportamentos de cidadania organizacional, comportamento sexual, *coping*, desempenho no trabalho, desordens de personalidade, inteligência, preconceito, uso de álcool e tabagismo.

No Brasil, os cinco fatores têm sido denominados Extroversão, Socialização (também chamado por alguns autores de Amabilidade), Realização (também denominado Conscienciosidade), Neuroticismo e Abertura (Hutz e cols., 1998; Nunes & Hutz, 2002).

O Fator Realização, que iremos destacar neste estudo é apenas um dentre os cinco domínios da personalidade de acordo com o Modelo dos Cinco Grandes Fatores. Esse fator, de acordo com Pervin e John (2004), avalia o grau de organização, persistência e motivação do indivíduo no comportamento dirigido para os objetivos. Compara pessoas confiáveis e obstinadas com aquelas que são apáticas e descuidadas.

### **Bem-Estar Subjetivo**

Diferentes abordagens vêm investigando a qualidade de vida das pessoas ao longo do tempo. Dentre as quais Giacomoni (2004), destaca a Economia, os cientistas sociais e o bem-estar subjetivo.

A Economia, segundo a autora, avalia a qualidade de vida das sociedades através da quantidade de bens, mercadorias e serviços que são produzidos pelas comunidades. Os cientistas sociais adicionam à avaliação objetiva da Economia, indicadores sociais como baixas taxas de crime, expectativa de vida, respeito pelos direitos humanos e distribuição dos recursos. Já o bem-estar subjetivo vai buscar o como e o porquê as pessoas experienciam suas vidas positivamente.

Diener (1984) agrupou as definições de bem-estar subjetivo (BES) e felicidade em três categorias. Na primeira categoria concebe o bem-estar através de critérios externos, tais

como virtude ou santidade, e a felicidade, nas normas que definem o que é desejável, não é pensada como um estado subjetivo, mas antes como o possuir alguma qualidade desejável.

A segunda categoria de definição de bem-estar tem sido chamada de satisfação de vida e utiliza os padrões dos respondentes para determinar o que é a vida feliz, investiga os questionamentos sobre o que leva as pessoas a avaliar suas vidas em termos positivos. A terceira categoria considera o BES como sendo o estado que denota uma preponderância do afeto positivo sobre o negativo. Enfatiza a experiência emocional de satisfação ou prazer e aponta o quanto a pessoa está experienciando emoções positivas ou negativas durante um período específico da vida, ou o quanto a pessoa está predisposta a essas emoções.

O autor também propõe que existem três aspectos do bem-estar subjetivo que são importantes de serem destacados. O primeiro aspecto é a subjetividade, pois o bem-estar reside dentro da experiência do individual. O segundo consiste no entendimento de que o bem-estar não é apenas a ausência de fatores negativos, mas também a presença de fatores positivos, enquanto o terceiro aspecto salienta que o bem-estar inclui uma medida global ao invés de somente uma medida limitada de um aspecto da vida.

Ostrom (1969, como citado em Giacomoni, 2004, p.44) coloca que o BES é uma atitude e como tal possui pelo menos dois componentes básicos, o afeto e a cognição. O componente afetivo envolve os componentes emocionais e pode ser dividido em afeto positivo e afeto negativo e o componente cognitivo, refere-se aos aspectos racionais e intelectuais.

No entanto, de acordo com Nunes, Hutz e Giacomoni (2009), o fato de se considerar que o BES envolve um conjunto de categorias com componentes cognitivos e emocionais ainda é recente. Não se trata de uma avaliação objetiva feita por observadores com relação à qualidade de vida de uma pessoa, mas de uma avaliação pessoal, subjetiva, de cada indivíduo sobre a qualidade de sua própria vida, sobre a satisfação experienciada no seu cotidiano.

Assim, BES representa uma avaliação pessoal sobre quão feliz o indivíduo se sente, independente do contexto e condições sócio econômicas, saúde, sucesso e outras variáveis que poderiam permitir uma avaliação objetiva de qualidade de vida.

Diener (1984; 2000; 2002, como citado em Snyder e Lopez, 2009), traz o conceito de BES como sinônimo de felicidade, como algo envolvendo nossa experiência de prazer e

nossa apreciação das recompensas da vida. Uma combinação de afeto positivo - na ausência de afeto negativo - e satisfação geral com a vida.

Mas nem todos concordam na percepção de BES e felicidade como sinônimos e outra corrente de estudiosos vai um pouco mais além para dizer que o bem-estar seria igual a felicidade mais um significado, ou seja, seria ir além de vivenciar as “coisas prazerosas” tendo foco nos objetivos de todas as nossas ações.

Em resumo, vamos pensar aqui em BES como uma importante variável psicológica que se refere à forma como as pessoas julgam as suas vidas.

## **CAPÍTULO II: MÉTODOS**

### **Participantes**

Participaram deste estudo 60 pessoas, de ambos os sexos, com idade entre 20 e 49 anos, sendo que 40% eram homens e 60% mulheres. Todos os participantes tinham no mínimo o ensino médio completo, estavam em vida profissional ativa e responderam a três escalas, EFR (Escala Fatorial de Realização – Versão Preliminar), Escala de Satisfação de Vida e Escala de Afetos. A idade média da amostra que respondeu a estas escalas foi de 34,7 anos (DP=7,8).

### **Instrumentos**

#### **ESCALA FATORIAL DE REALIZAÇÃO (VERSÃO PRELIMINAR):**

Composta por 110 itens que descrevem sentimentos, opiniões e atitudes, com grade de respostas em escala likert de 1 a 7, onde quanto mais a frase é apropriada para descrever o participante que a preenche maior deve ser o valor a ser marcado por ele na escala.

#### **ESCALA DE SATISFAÇÃO DE VIDA:**

Foi aplicada a escala de Satisfação de Vida de Pavot e Diener (1993) adaptada para o português por Hutz, Bardagi, Souza & Sternert, (2010), que é composta de cinco itens como: “A minha vida está próxima do meu ideal”. Esta escala apresenta consistência interna adequada ( $\alpha=0.91$ ).

#### **ESCALA DE AFETOS:**

*Afeto Positivo e Afeto Negativo:* estas variáveis foram mensuradas pela Escala de Afeto Positivo e Negativo (PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988; adaptada para o português por Giacomoni & Hutz, 1997). Esta escala é formada por dois fatores ortogonais: afeto positivo e afeto negativo. Ambos apresentam consistência interna adequada (Alfas de Crombach de 0.88 e 0.86, respectivamente). Cada fator é composto por 20 adjetivos que representam humores e emoções dos sujeitos, como, por exemplo: “amável”, “cuidadoso”,

“afrito”, “impaciente”. Cada adjetivo é avaliado pelos participantes em uma escala Likert de 5 pontos.

### **Procedimentos**

Os participantes deste estudo foram testados individualmente e preencheram aos instrumentos em seus locais de trabalho ou residência, na presença do pesquisador. Foram explicados os objetivos da pesquisa e comunicado que o sigilo dos resultados e o anonimato dos participantes seriam mantidos.

A participação no estudo foi voluntária e não houve pagamento ou quaisquer outras formas de indução para os participantes, que estavam cientes do direito de interromper sua participação a qualquer momento, sem nenhum prejuízo. A todos aqueles que consentiram foi solicitada a assinatura de um termo de consentimento informado, obedecendo às regras de conduta ética na pesquisa com seres humanos.

### CAPÍTULO III: RESULTADOS E DISCUSSÃO

Num primeiro momento, os dados foram transpostos para uma planilha única e foi realizada a inversão dos itens indicados para o cálculo dos resultados dos participantes nas facetas investigadas pelas escalas que responderam. Para esta análise foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson.

Com relação ao sexo dos respondentes, estudos realizados anteriormente demonstraram que os escores de homens e mulheres eram similares em todos os componentes do BES, indicando que os escores brutos poderiam ser utilizados para análises posteriores. Portanto, não havendo diferenças significativas em satisfação de vida, afeto positivo e afeto negativo em função desta variável, a mesma não foi levada em consideração. A idade dos participantes também não demonstrou ser relevante nas correlações.

As médias e DP's das variáveis foram equivalentes às dos instrumentos originais, validados para uso no Brasil, como aparecem descritas na Tabela 1.

Tabela 1. Média e Desvio Padrão das variáveis (N=60)

	Média	DP
Realização	205,2	28,34
Satisfação de Vida	22,3	3,85
Afeto Positivo	34,6	4,73
Afeto Negativo	33,8	5,46

Em seguida, foram verificadas as correlações entre as escalas para avaliação do BES e o Fator Realização. Dos componentes do BES os afetos foram os que apresentaram maior associação com o Fator Realização, afeto positivo ( $r = 0,30$ ;  $p < 0,05$ ) e afeto negativo ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,05$ ). Esse resultado indica que pessoas que vivenciam realizações em suas vidas e/ou se sentem realizadas, experimentam ambos os afetos, positivos e negativos, podendo demonstrar-se ansiosas quando as coisas não vão bem. A Tabela 2 apresenta estas correlações.

Tabela 2. Correlação entre as escalas de BES e o fator Realização (N=60)

	Realização
Satisfação de Vida	0,06
Afeto Positivo	0,30*
Afeto Negativo	0,31*

\*  $p < 0,05$

Também foram encontradas correlações significativas entre satisfação de vida e afeto positivo ( $r = 0,23$ ;  $p < 0,05$ ) e entre os afetos positivo e negativo ( $r = 0,58$ ;  $p < 0,01$ ). O resultado aponta que pessoas com melhor consistência de afetos positivos podem sentir-se mais satisfeitas em relação aos fatos da vida e que ambos os afetos estão presentes nas pessoas em maior ou menor intensidade.

## **CAPÍTULO IV: CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Apesar de todos os avanços, a área do bem-estar subjetivo ainda precisa de maiores investigações com estudos que permitam avaliações mais sofisticadas e a inclusão de outras medidas que não somente as de auto-relato.

Pesquisas sobre as relações entre a personalidade e o bem-estar subjetivo fornecem informações importantes e devem ser aprimoradas. A literatura aponta que os componentes cognitivos e afetivos do bem-estar apresentam-se consistentes nas pessoas ao longo do tempo e das situações, correlacionando-se com traços específicos e construtos da personalidade. Estudos também já demonstraram que a tendência a experimentar emoções fortes ou leves é estável ao longo do tempo.

Outras abordagens teóricas acreditam que os indivíduos, ao avaliarem suas vidas, comparam-se a variados padrões incluindo outras pessoas, condições passadas, aspirações e níveis ideais de satisfação e necessidades ou metas. O julgamento das satisfações está baseado nas discrepâncias entre as condições atuais reais e esses padrões de comparação. A discrepância que envolve uma comparação com um padrão mais elevado resultará na diminuição da satisfação, enquanto, uma comparação em direção inferior ocasionará um aumento da satisfação (Giacomoni, 204).

Tendo em vista as questões levantadas, o presente projeto buscou investigar se haviam correlações entre os componentes cognitivos e afetivos do BES e o Fator Realização descrito no Modelo dos Cinco Grandes Fatores de Personalidade, concluindo ao final que existem sim correlações e que estas nos sugerem a possibilidade de novos estudos no intuito de obter respostas mais generalizáveis.

É possível pensar que aqueles que possuem afetos positivos mais evidentes sintam-se mais realizados em suas vidas, mas que ao mesmo tempo não deixam de experimentar os afetos negativos.

A intensidade dos afetos não se correlaciona com os indicadores do bem-estar, como demonstram pesquisas já realizadas, mas os indicadores do BES se correlacionam com o Fator Realização, conforme vimos neste estudo.

## Referências

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, DF, Brasil.

Costa, P. T. Jr. & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653-665.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Giacomoni, C. H. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12(1), 43-50.

Giacomoni, C. H., & Hutz, C. S. (1997). *A mensuração do bem-estar subjetivo: Escala de afeto positivo e negativo e escala de satisfação de vida*. Trabalho apresentado na Reunião Anual do Congresso Interamericano de Psicologia. São Paulo, SP.

Hutz, C. S., Bardagi, M. P., Souza, L. K., & Sternert, F. (2010). *Adaptação, validação e normatização da Escala de Satisfação de Vida*. Artigo submetido para publicação.

Hutz, C. S., Nunes, C. H., Silveira, A. D., Serra, J., Anton, M. & Wieczorek, L. S. (1998). O desenvolvimento de marcadores para avaliação da personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 11(2), 395-411.

John, O. P. & Srivastava, S. (1999). The big-five trait taxonomy: history, measurement, and theoretical perspectives. Em L. Pervin e O. P. John (Orgs.), *Handbook of personality: theory and research*, (2a ed, pp. 102-138). Nova York: Guilford Press.

Nunes, C. H. S. da S. & Hutz, C. S. (2007). Construção e validação da escala fatorial de socialização no modelo dos cinco grandes fatores de personalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20(1), 20-25.

Nunes, C. H. S., Hutz, C. S. & Giacconi, C. H. (2009). Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, 8(1), 99-108.

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, 164-172.

Pervin, L. A. & John, O. P. (2004). *Personalidade: teoria e pesquisa* (8a ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). Os princípios do prazer: entendendo a afetividade positiva, as emoções positivas, a felicidade e o bem-estar. In *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.

Schultz, D. P. & Schultz, S. E. (2006). *Teorias da personalidade*. São Paulo: Thompson Learning Edições.

Vasconcelos, T. S. & Tróccoli, B. T. (2005). Construção da versão completa do Inventário dos Cinco Fatores de Personalidade – ICFP [Resumo]. Em Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica (Org.), *II Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica, Resumos*. Gramado: IBAP.

Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1063-1070.