



UNIVERSIDADE
AUTÓNOMA
DE LISBOA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA E DE ACONSELHAMENTO

UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

“LUÍS DE CAMÕES”

**«O IMPACTO DOS MOTIVOS E DAS ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO
EMOCIONAL NO STRESSE EM ADULTOS»**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e de Aconselhamento

Autora: Carina Amaral dos Santos

Orientadora: Professora Doutora Tânia Raquel Pais Brandão

Número da candidata: 30005393

Janeiro de 2022

Lisboa

Agradecimentos

Agradeço ao Instituto Universitário Egas Moniz e à Universidade Autónoma de Lisboa, bem como a todos professores, que me ensinaram o saber psicológico, no decorrer da Licenciatura e Mestrado, respetivamente.

À médica psiquiatra, Doutora Maria João Avelino, do Hospital Psiquiátrico de Lisboa. À Professora Doutora Teresa Andrade, responsável pelo estágio académico na Creche do Monte da Caparica. À Dra. Fátima Lourenço do Centro Hospitalar Barreiro-Montijo e a todos pacientes que segui, nestes locais.

À Professora Doutora Telma Almeida com quem tive o prazer de trabalhar e cuja exigência e mestria me deram a possibilidade única de publicar artigos científicos em revistas de renome internacionais. À Professora Doutora Iris Almeida, pela ajuda na interiorização das normas da APA e à Professora Doutora Ana Cristina Neves que me auxiliou a mim e à minha amiga e colega Raquel Gonçalves quando partimos para a experiência académica em Madrid, no projeto Erasmus+. Às Coordenadoras e Professoras Doutoradas Cristina Soeiro e Mónica Pires.

Aos “bons” que passaram pela minha vida ao longo destes últimos anos e que tanto me ensinaram.

Àqueles com os quais me cruzei e cruzo quotidianamente, uma vez que aprendo todos os dias com eles.

A todos os que me fizeram evoluir pessoal e academicamente, contribuindo, de certo, para o meu futuro como profissional.

À minha família, namorado e a todos os meus amigos e amigas.

Por fim, mas não menos importante, à minha orientadora de dissertação de mestrado, a Professora Doutora Tânia Brandão pela incansável disponibilidade, prontidão em dar resposta e em ajudar-me a terminar esta nova etapa da minha vida.

A todos e todas um “Muito obrigada!”.

Como referiu um médico e escritor Argentino: “*Não somos responsáveis pelas emoções, mas sim pelo que fazemos com elas*” (Jorge Bucay).

Resumo

Esta dissertação teve como objetivo explorar de que forma os motivos pelos quais as pessoas regulam as suas emoções estão associados ao stresse experienciado e de que modo a supressão expressiva ajuda a explicar esta associação. Participaram neste estudo transversal 400 adultos da comunidade (75% mulheres; M idade = 35.45; DP = 12.47). Os participantes responderam a um conjunto de escalas de autorrelato online que avaliam os motivos associados à regulação emocional, à supressão expressiva e ao stresse. Foram testados vários modelos de mediação com recurso à macro PROCESS. Os resultados mostram que os motivos pró-hedónicos, contra hedónicos, pró-sociais e relacionados com a gestão de impressões estão associados aos níveis de stresse experienciados pelos indivíduos, e que a supressão expressiva ajuda a explicar estas associações. Em particular, os motivos pró-hedónicos estão associados ao uso de menos supressão expressiva que, por sua vez, está associada a menor stresse experienciado; já os motivos contra hedónicos, pró-sociais e relacionados com a gestão de impressões estão associados ao uso de mais supressão expressiva que, por sua vez, estão associados a mais stresse experienciado. Não foram encontradas associações significativas entre os motivos relacionados com a *performance*, a supressão expressiva e o stresse. Os resultados deste estudo mostram a importância dos motivos para a seleção das estratégias de regulação emocional e as suas consequências. Em termos práticos, salientam a necessidade de se reduzir o uso da supressão expressiva trabalhando os motivos associados à sua escolha de forma a contribuir para a redução do stresse experienciado pelos indivíduos.

Palavras-chave: Motivos; Regulação Emocional; Supressão expressiva; Stresse.

[PsycINFO Codes: 2340; 2360]

Abstract

This study aimed to explore how the reasons why people regulate their emotions are associated with the levels of stress experienced, and how expressive suppression helps to explain this association. A total of 400 adults from the community (75% female; M age = 35.45; SD = 12.47) participated in this cross-sectional study. Participants filled out a set of online self-report measures assessing motives associated with emotion regulation, expressive suppression and stress. Various mediation models were tested using the macro-PROCESS. Results showed that pro-hedonic, counter-hedonic, pro-social, and impression management motives were associated with the levels of stress experienced by individuals, and that expressive suppression contributed to explain these associations. In particular, pro-hedonic motives were associated with the use of less expressive suppression which, in turn, was associated with less stress experienced; whereas counter-hedonic, pro-social, and impression management-related motives were associated with the use of more expressive suppression which, in turn, was associated with more stress experienced. No significant associations were found between performance-related motives, expressive suppression and stress. The results of this study highlighted the importance of motives in the selection of emotion regulation strategies and their consequences. In practical terms, they stress the need to reduce the use of expressive suppression by working on the motives associated with its choice in order to contribute to the reduction of stress experienced by individuals.

Key-words: Motives; Emotional Regulation; Expressive Suppression; Stress.

[PsycINFO Codes: 2340; 2360]

Índice

Resumo.....	IV
Abstract	V
Índice	VI
Introdução.....	12
Parte I - Revisão da literatura	15
1. Regulação Emocional.....	16
1.1 Definição de regulação emocional	16
1.2 Modelo processual de Gross	18
1.2.1 Supressão expressiva.....	21
1.2.2 Reinterpretação cognitiva.....	22
1.3 Regulação emocional e stresse	24
2. Motivos associados à regulação emocional	28
2.1 Definições dos diferentes tipos de motivos.....	30
2.2 Modelo motivacional de Tamir	33
2.3 Motivos e funcionamento psicológico	35
2.4 Motivos e seleção de estratégias de RE.....	38
Parte II - Estudo Empírico.....	41
O presente estudo	42
Objetivo geral	42
Objetivo específico.....	43
Metodologia	43
Participantes	43
Instrumentos	46
Questionário Sociodemográfico	46
Questionário de Regulação Emocional	46
Escala de Depressão, Ansiedade e Stresse – 21	47
Escala de Motivos associados à RE	47
Procedimento.....	48
Análise de Dados.....	49

Resultados	50
Estatística Descritiva	50
Correlações.....	50
Modelos de Mediação	52
Discussão.....	56
Limitações e pistas para investigação futura.....	59
Implicações práticas do presente estudo	60
Conclusão.....	61
Referências	63
ANEXOS.....	77
Anexo 1 - Consentimento Informado.....	77
Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico	79

Lista de Tabelas

Tabela 1 - *Caraterização da Amostra*

Tabela 2 - *Variáveis em Estudo*

Tabela 3 - *Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo*

Lista de Figuras

Figura 1. *Processo do Modelo de Regulação Emocional Alterado de Gross (2015), adaptado de Nozaki e Mikolajczak (2020)*

Figura 2. *Taxonomia dos motivos associados à regulação emocional (RE)*

Figura 3. *Modelo de mediação proposto*

Figura 4. *Modelo de mediação relativo aos motivos pró-hedônicos*

Figura 5. *Modelo de mediação relativo aos motivos contra hedônicos*

Figura 6. *Modelo de mediação relativo aos motivos relacionados com a performance*

Figura 7. *Modelo de mediação relativo aos motivos pró-sociais*

Figura 8. *Modelo de mediação relativo aos motivos de gestão de impressões*

Lista de Siglas, Acrónimos e Abreviaturas

UAL - Universidade Autónoma de Lisboa

SE - Supressão expressiva/emocional

RE - Regulação emocional

RC - Reavaliação/reinterpretação cognitiva

QRE - Questionário de Regulação Emocional

PSPT - Perturbação de stresse pós-traumático

MREA - “Modelo de Regulação Emocional Alargado”, de James Gross

IE - Inteligência emocional

ERQ - “*Emotion Regulation Questionnaire*”

ERGS - “*Emotion Regulation Gross Scale*”

EMARE - Escala de Motivos associados à Regulação Emocional

EDAS-21 - Escala de Depressão, Ansiedade e Stresse – 21

DASS-21 - “*Depression Anxiety Stress Scale - 21*”

CIP - Comissão de Ética do Centro de Investigação da Universidade Autónoma de Lisboa

Lista de Anexos

Anexo 1 - Consentimento Informado

Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico

Introdução

A presente dissertação visa apreender as implicações dos antecedentes e dos consequentes dos motivos subjacentes aos seus objetivos individuais. Deste modo, implica perceber o impacto dos motivos e das estratégias de regulação emocional (RE) adotadas pelo indivíduo em função dos seus objetivos, compreendendo se existem estratégias de RE específicas que originem mais stresse nos adultos. Em específico, pretende-se perceber se a supressão expressiva (SE) é uma estratégia que exponencia a experiencição de stresse e se existe alguma associação entre os diferentes tipos de motivos, as várias estratégias de RE e o stresse, bem como a implicação deste último para o funcionamento psicológico individual.

As emoções são exacerbadas ou diminuídas pelos indivíduos de acordo com a circunstância em que se encontram (Shaver & Mikulincer, 2007), de forma a alcançarem o objetivo que pretendem alcançar e resultando de construtos e avaliações após interações com o meio (Mikulincer & Shaver, 2020). A intensidade e qualidade das emoções demonstra-nos o modo de cogitar e agir de determinado indivíduo exposto a um contexto ou circunstância particular (Biggs et al., 2017). Assim, Xavier (2019) define as emoções como manifestações físicas que levam um organismo a passar à ação.

A RE pode ser definida como um conjunto de esforços realizados através de diversas estratégias que um indivíduo utiliza de forma a alterar uma determinada resposta emocional (Gross, 1998), pelo que os sujeitos regulam as suas emoções, especialmente as negativas, numa tentativa de influenciarem o itinerário das mesmas e de reduzirem o stresse que delas pode advir (Xavier, 2019).

As estratégias de RE que promovem um maior envolvimento com as experiências emocionais têm sido associadas a *outcomes* mais positivos, no entanto, estes resultados nem sempre são consistentes, precisamente por não terem em consideração os motivos da pessoa ou o contexto em que são abordados (Eldesouky, 2015).

A SE é uma estratégia de RE que parece ser essencialmente negativa dependendo de motivos subjacentes ao comportamento adotado, uma vez que, a inibição das emoções (i.e., a supressão), tende a ser percebida pelo outro interveniente como um problema comunicacional, associando-se à incapacidade de expressar o que se está a sentir (Benyamini & Karademas, 2019; Ojha & Gola, 2018).

Segundo Tamir (2016), os motivos na base da RE não são necessariamente emocionais, sendo categorias amplas de resultados desejados (i.e., agir de forma a atingir um objetivo). Estes motivos parecem ser usados por forma a regular as emoções, trazendo,

maioritariamente, benefícios ao indivíduo em questão. Deste modo, a escolha de determinada estratégia de RE tem consequências mais ou menos adaptativas (Eldesouky, 2015, Tamir et al., 2019).

Os motivos impactam tanto a saúde como o funcionamento psicológico dos sujeitos (Beauchaine & Zisner, 2017). Ao longo desta dissertação, a estratégia de RE que será mais estudada será a SE por ser baseada na inibição consciente da expressão emocional (Eldesouky & Gross, 2019), associando-se, por norma, a sintomatologia negativa, a perturbações do foro mental e ao stresse (variável deste estudo) (Eldesouky, 2015; Wilding, 2017), bem como a menos bem-estar emocional (Eldesouky, 2015; Vaz, 2009; Millgram et al., 2018).

Os efeitos da SE parecem depender de diversos fatores, tais como: o sexo, contexto e flexibilidade com que é empregue pelo sujeito, havendo inconsistência no que à sua eficácia diz respeito (Eldesouky & Gross, 2019), podendo ter múltiplos *outcomes* (Rogier et al., 2019), porém, estes são tendencialmente negativos, dado que inibir as emoções pode originar perturbações, tais como ansiedade e/ou depressão (Millgram et al., 2018).

A literatura que se tem dedicado ao estudo dos diferentes tipos de motivos e à sua relação com o funcionamento psicológico individual é deveras recente, havendo mais estudos que se focam nos antecedentes, tentando explicar a escolha motivacional dos sujeitos (e.g., Alves, 2017; Eldesouky & Gross, 2019; Millgram et al., 2018), do que nos consequentes ou *outcomes* dos motivos e objetivos pessoais, havendo apenas um artigo que associa diferentes motivos ao bem-estar individual (Ortner et al., 2018).

Posto isto, o presente estudo visa testar o papel mediador da SE na associação entre motivos e stresse, dado que a exploração da associação entre os motivos e a RE, e em particular entre motivos e a SE parece uma temática pouco aprofundada pela comunidade científica (Eldesouky, 2015; Eldesouky & English, 2019b; English et al., 2017).

A presente dissertação está estruturada em duas partes: uma primeira parte focada no embasamento teórico, ou seja, na revisão da literatura; e uma segunda parte respeitante ao próprio estudo empírico.

Na revisão da literatura é inicialmente introduzida a temática da regulação das emoções e abordada a definição de RE, posteriormente é explicado o “Modelo processual” de James Gross, a “supressão expressiva” (variável do presente estudo), e a “reinterpretação cognitiva”, variável que apesar de não ser estudada nesta dissertação é uma das estratégias de RE mais utilizadas pelos indivíduos, conforme exposto na literatura (e.g., Gross & John, 2003; Eldesouky & Gross, 2019). Seguidamente, explica-se a associação entre a RE e o stresse, bem como o modo como se associam os cinco distintos motivos e a RE, passando-se às definições

dos vários motivos. Posteriormente, é descrito o “Modelo motivacional” de Tamir, a associação entre os motivos e o funcionamento psicológico, fazendo-se, por último, a conexão entre os motivos e a seleção de estratégias de RE.

No que concerne à segunda parte (alusiva ao estudo empírico), inicia-se com a importância do presente estudo, o objetivo geral, o objetivo específico e as hipóteses (apenas de caráter exploratório). Em seguida, patenteia-se a metodologia utilizada para compreender o modelo de mediação proposto apresentado no presente estudo, passando-se à abordagem dos participantes, instrumentos, procedimento, análise de dados (englobando a estatística descritiva, as correlações e os modelos de mediação para os cinco diferentes motivos e sua associação ao stresse experienciado tendo em consideração o papel moderador da SE), apresentasse posteriormente, os resultados e discussão de resultados; findando-se com as limitações e pistas para investigação futura, as implicações práticas desta temática e a decorrente conclusão.

Parte I - Revisão da literatura

1. Regulação Emocional

1.1 Definição de regulação emocional

Segundo a literatura, existem diversas definições de “regulação emocional” (RE) pelo que ainda não há um consenso sobre o que é ao certo a regulação das emoções e quais são as suas características. Apesar de todos reconhecerem a sua importância, em termos adaptativos, os processos regulatórios são complexos e é difícil apresentar uma definição clara e consensual. Contudo, existem diversas propostas apresentadas de seguida.

Nos anos 80, Leventhal sugeriu o modelo da autorregulação das emoções e da doença, propondo que existe uma representação dos pensamentos ameaçadores ligados à saúde, pelo que tentamos atribuir significados lógicos tendo em conta a aceitação, ou não, de determinada doença (e.g., medo, ansiedade e depressão como respostas emocionais resultantes da significância dada a uma patologia adversa). Posteriormente, desenvolvem-se e utilizam-se estratégias de RE para manter a homeostase quer a nível físico, quer emocional, procurando solucionar os problemas ou evitá-los (i.e., negando ou ignorando-os), ponderando e avaliando o resultado do plano de ação adotado. Ou seja, verificando se as estratégias de RE adotadas reduziram a angústia, a dor física e a psicológica do sujeito (Benyamini & Karademas, 2019; Leventhal, 1982; Leventhal, 1984).

Segundo Cicchetti et al. (1991) a RE define-se como um conjunto de fatores intra e extraorgânicos dos quais surgem as emoções que são redirecionadas, controladas, moduladas/modificadas, com a finalidade de dar respostas adaptativas às diversas questões e/ou situações emocionais.

Segundo Cole et al. (1994) a RE é a capacidade que o indivíduo tem para dar respostas emocionais adaptativas/aceitáveis tendo por base a sociedade. As respostas emocionais podem inibir-se, ou não, tendo em conta a necessidade ou impossibilidade de se ser espontâneo no que diz respeito à expressão emocional.

Thompson (1994) define a RE como um conjunto de estratégias aprendidas pelo sujeito, para gerir autonomamente as suas emoções (e.g., estratégias de autorregulação intrínsecas) através do meio e das influências externas (i.e., da adoção de estratégias de RE influenciadas por motivos externos). Segundo o autor, a RE relaciona-se com a intensidade e tempo em que ocorre, devendo ser analisada de acordo com os motivos subjacentes aos objetivos da pessoa.

O conceito dinâmico de RE proposto por Thompson incidia somente na infância pelo que Gross, no ano de 1998, passou a analisá-lo longitudinalmente, na idade adulta (Gross, 1998). Segundo Gross, a RE é um conjunto de processos pelos quais os indivíduos influenciam as suas emoções, quando e como experimentam e expressam essas mesmas emoções, podendo os processos de RE ser premeditados e conscientes ou inconscientes e automáticos, existindo efeitos no processo que envolve o gerar de uma determinada emoção (Gross, 1998; Gross, 2008; Gross, 2014).

Em 2001, Gross propôs o *Modelo Processual de RE*, que defende que existem dois tipos de estratégias de RE: as ligadas aos antecedentes e as ligadas às respostas dadas pelo sujeito. As primeiras ocorrem previamente às respostas emocionais e têm motivos ligados a um objetivo ou ação individual, pelo que se alteram de acordo com o comportamento da pessoa, produzindo alterações a nível do Sistema Nervoso Periférico. As segundas, ocorrem após produzidas as tendências a dar uma determinada resposta emotiva, ou seja, após as emoções terem ocorrido (Gross, 2001).

Gratz e Roemer (2004) propuseram um modelo integrativo ou multidimensional de RE caracterizado pela consciência, compreensão e aceitação das emoções bem como pela capacidade de reduzir ou controlar a impulsividade. Assim, a pessoa age de forma a atingir os seus objetivos e quando experimenta emoções negativas deve modular as respostas emocionais de acordo com a situação e o objetivo pessoal. Os autores deste modelo acreditam que caso alguma destas conjunturas não se verifique, irão existir dificuldades de RE e, consequentemente, existirá uma desregulação a nível das emoções.

Gross e Thompson (2007) propuseram que todos podemos regular as nossas emoções, sejam elas positivas ou negativas, diminuindo-as ou incrementando-as; para além disso, a maioria dos processos de RE é consciente pelo que tendemos a agir de acordo com o socialmente aceitável e desejável; por fim, os processos de RE podem ser cogitados, no entanto, podem surgir inconscientemente, emoções à posteriori.

Deste modo, a RE pode ser voluntária e consciente ou involuntária e inconsciente, não sendo propriamente adaptativa ou desadaptativa, uma vez que depende do meio externo e da situação com a qual o indivíduo se confronta (Gross & Thompson, 2007).

A RE tem sido considerada um processo que envolve a ativação de um motivo que influencia o processo de geração das emoções de um determinado indivíduo (Gross et al., 2011), dado que envolve a busca de estados emocionais desejados, ou seja, de motivos emocionais com uma finalidade ou objetivo específico, pelo que a escolha e as consequências da RE podem depender dos motivos que o sujeito tem (Gross, 2008; Gross, 2014).

De seguida, é explicado de maneira detalhada, o modelo processual, proposto por James Gross, que se foca na regulação das emoções.

1.2 Modelo processual de Gross

O modelo processual de Gross é coerentemente explicativo dos motivos e dos objetivos dos sujeitos, bem como da capacidade que estes possuem em adotar dadas estratégias de RE, ao invés de outras, em função do contexto e do meio social em que se inserem. Para além disso, este modelo explica a regulação, a expressão e a inibição emocional (i.e., a SE das emoções), tendo em conta os antecedentes e os consequentes dos motivos.

Como refere Denny (2020), o modelo de RE proposto por Gross caracterizou as classes e processos de RE, dado que altera cognitivamente a avaliação da situação, focando-se nos motivos que levam à emoção e à modificação das respostas emocionais do sujeito.

O modelo original do processo de RE de Gross (1998) é composto por cinco fases, que dependem do contexto ou situação em que o indivíduo se encontra: seleção da situação (tomando medidas para influenciar a que situação se vai estar exposto), modificação da situação (alterando um ou mais aspetos relevantes da situação), distribuição da atenção (influenciando quais as partes da situação que são percebidas), mudança de pensamentos (alterando o modo como a situação é representada cognitivamente), e modulação de respostas, sejam elas experimentais, comportamentais ou fisiológicas (existindo uma alteração direta das emoções relacionadas com as ações). Os primeiros quatro processos são centrados nos antecedentes (i.e., relacionam-se com os motivos), enquanto que o último (i.e., a modulação das respostas) é um processo de RE centrado na resposta (denominada “consequente”) (Gross, 1998; Gross, 1999).

O número de opções de resposta do modelo de RE é livre e a dada altura pode ocorrer a adoção de duas estratégias de RE, a RC ou a SE (Gross & John, 2003; Vaz, 2009). A RC implica cogitar relativamente a algo que ocorreu e atribuir um significado próprio a esse acontecimento. Esta estratégia pode desencadear emoções cuja intensidade e impacto podem ser modificados, sendo antecedente às reações fisiológicas e comportamentais da pessoa. Por outro lado, a SE é uma estratégia utilizada aquando de interações sociais, por forma a inibir a expressão emocional de modo consciente, sendo utilizada após a reação emocional ocorrer, de acordo com o contexto e o objetivo que o sujeito considera ser socialmente mais adequado, sendo uma estratégia pouco adaptativa, mas, nem sempre (Gross & John, 2003; Eldesouky & Gross, 2019).

Diversos autores referenciam a importância dos múltiplos fatores que influenciam a adoção de estratégias de RE, mais ou menos adaptativas (Riediger et al., 2009; Tamir & Ford, 2012). Alguns desses fatores são: o contexto, a idade, a personalidade, o sexo e a cultura de cada um (Eldesouky & English, 2019a; Miyamoto & Ma, 2011).

Em 2015, o modelo foi retificado por Gross, passando a designar-se “modelo de RE alargado” (MREA). Este modelo sustenta que as emoções e os afetos resultam de sistemas de avaliação que podem ser representados pela distinção entre estados do mundo, percepções desses estados, avaliações negativas ou positivas dessas percepções à luz de um objetivo ou estado alvo relevante, e ações tomadas para realizar o objetivo ou alcançar o dito estado alvo. Algumas destas ações são "mentais" (e.g., atender a um estímulo); outras são "físicas" (e.g., alcançar um objetivo), sendo cada sujeito sensível a diferentes aspetos de uma dada situação, ativando impulsos de ação relevantes para avaliar a condição em que se encontram (Gross, 2015).

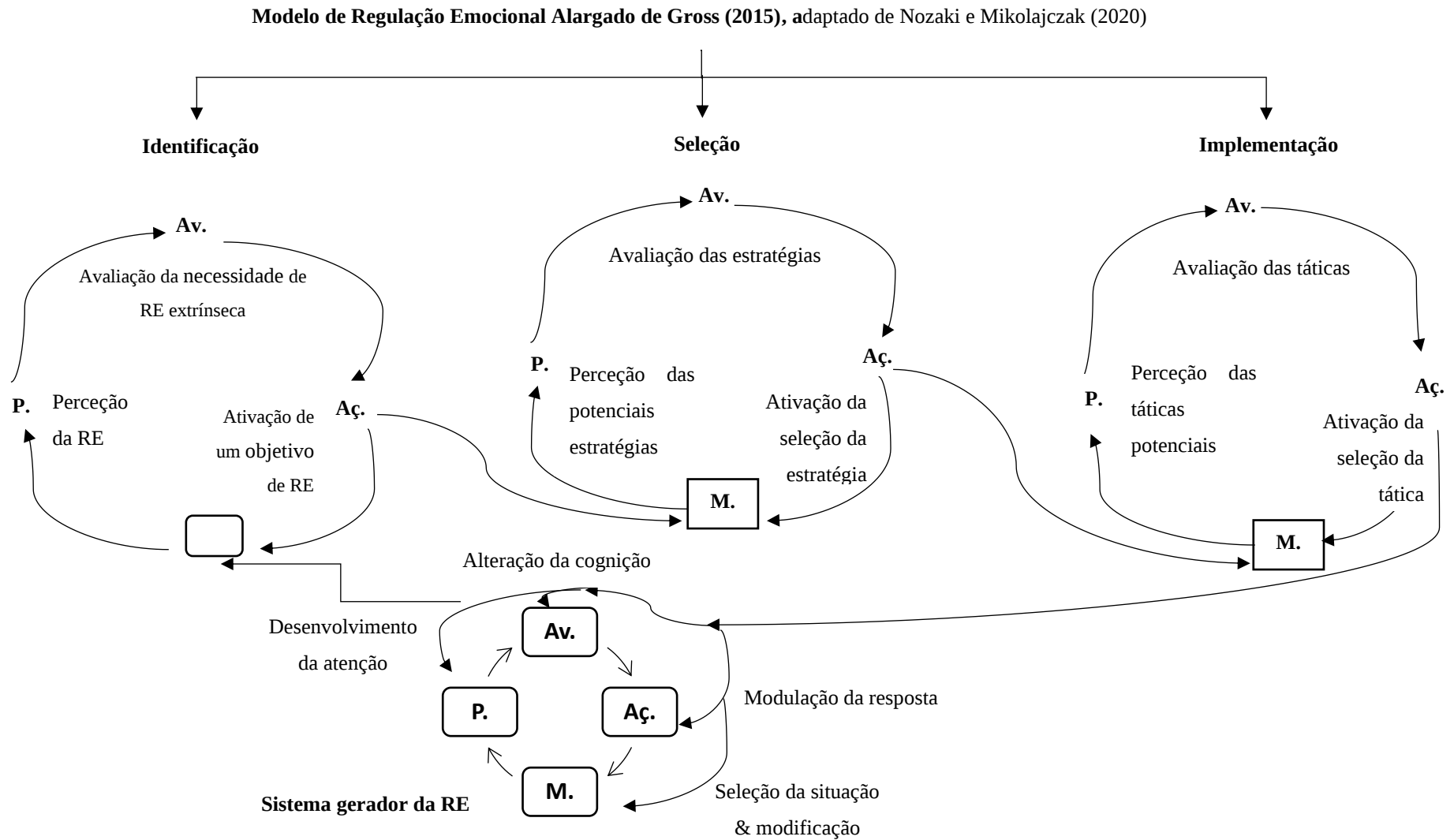
Segundo o autor, a RE é um tipo particular de interação entre sistemas de avaliação que ocorre quando um sistema de avaliação (de "segundo nível") toma outro sistema de avaliação (de "primeiro nível", ou seja, um que está a gerar emoção) como seu input, avalia-o negativa ou positivamente, e ativa impulsos de ação que se destinam a modificar a atividade do sistema de avaliação de primeiro nível. Assim, a RE resulta da ativação de um objetivo de modo a modificar uma resposta emocional desdobrável (Gross et al., 2011; Gross, 2015).

Resumindo, de acordo com o modelo inicial de Gross (1998), o sistema de avaliação de segundo nível pode modificar o sistema de avaliação de primeiro nível de cinco modos distintos (supra descritos).

A figura subsequente detalha o “Modelo de Regulação Emocional Alargado” (MREA) de James Gross (2015). Denote-se que este modelo foi adaptado da figura original de Nozaki e Mikolajczak (2020).

Figura 1.

Processo do Modelo de Regulação Emocional Alterado de Gross (2015), adaptado de Nozaki e Mikolajczak (2020)



Nota. A *Figura 1* ilustra o processo do Modelo de Regulação Emocional Alterado de Gross (2015), sendo **RE** = regulação emocional; **Av.** = avaliação; **Aç.** = ação; **M.** = mundo; **P.** = percepção. Este modelo foi adaptado do original “The extended process model of extrinsic emotion regulation”, de Nozaki, Y. e Mikolajczak, M., 2020, *Emotion*, 20(1), p.8 (<https://doi.org/10.1037/emo0000636>). Copyright 2020 by Nozaki & Mikolajczak.

O MREA, descreve a natureza das dinâmicas de processamento que surgem como um sistema de avaliação de segundo nível (que se repetem ao longo do tempo), acrescentando três fases à RE: a identificação (referente à RE), a seleção (referente à estratégia a utilizar para regular a emoção adotada), e a implementação (referente à implementação de uma estratégia de RE específica adequada à situação atual) (Gross, 2015).

Portanto, a regulação das emoções diz respeito a um conjunto de esforços realizados através de diversas estratégias de RE para alterar uma resposta emocional individual (Gross, 1998).

As estratégias de RE podem ser caracterizadas como habilidades singulares (maioritariamente inconscientes) que a pessoa considera serem eficazes para lidar com experiências emocionais ou respostas (comportamentais), de forma a lidar com problemáticas diárias (Gross, 2002).

Em seguida, são descritas as duas estratégias de RE mais comuns. Salienta-se que a primeira terá foco principal neste estudo.

1.2.1 Supressão expressiva

A supressão expressiva (SE) é uma estratégia de RE que consiste em suprimir, ou seja, em impedir a expressão emocional, pelo que normalmente se associa a sintomas tendencialmente negativos, tais como, à ansiedade e ao stresse (Eldesouky, 2015; Wilding, 2017), a casos de depressão *major* ou a menos bem-estar emocional (Eldesouky, 2015; Vaz, 2009; Millgram et al., 2018).

Sujeitos depressivos possuem cognições abundantemente negativas associadas a uma RE mal adaptativa pelo que tanto a perturbação depressiva como a SE, se encontram associadas a alterações neuronais (Bartholomew et al., 2018). No entanto, a SE pode ser considerada uma estratégia de RE adaptativa, dependendo da situação em que o sujeito se encontra e dos objetivos que tem relativamente à inibição das suas emoções (Eldesouky & English, 2019a).

Em seguida são descritos alguns estudos que mostram a associação entre a SE e alguns *outcomes*, tais como: pior qualidade de vida, mais depressão, ansiedade e stresse. De ressaltar

que nem sempre a SE está associada a *outcomes* negativos pois depende do contexto e da flexibilidade individual, de cada um (Eldesouky & Gross, 2019).

Butler et al. (2003) sugerem que a SE parece perturbar a comunicação e aumentar os níveis de stresse. Para testar esta hipótese, os autores conduziram dois estudos nos quais grupos de duas mulheres desconhecidas discutiram um tópico perturbador. No primeiro estudo, um membro foi designado aleatoriamente para suprimir o seu comportamento emocional, responder naturalmente, ou reavaliar cognitivamente de forma a reduzir a resposta emocional. A supressão por si só perturbou a comunicação e aumentou as respostas de tensão arterial nos indivíduos que utilizaram a SE. No segundo estudo, a supressão teve um impacto negativo na experiência emocional dos sujeitos “reguladores” e aumentou a pressão sanguínea tanto nos “reguladores” como nos seus parceiros. Dado isto, a SE reduziu a comunicação e inibiu a formação de relações.

Rogier et al. (2019) demonstraram que existem diferenças de género na RE e que a relevância da flexibilidade na utilização de estratégias de RE é parte de um funcionamento emocional adaptativo. Apesar da SE estar associada a sintomas psicopatológicos e à agressão, diferentes estudos produziram resultados controversos e destacaram possíveis diferenças de género nestas relações. Verificou-se que as diferenças de género (favorecendo as mulheres) surgiram no uso habitual da RC e da SE, uma vez que a SE só foi significativa entre as mulheres que aparentavam angústia psicológica. Numa tentativa de testar se a flexibilidade na utilização de estratégias de RE era mais importante para o bem-estar psicológico, foram testados os efeitos de interação entre a RC e a SE de doenças psicopatológicas e as medidas de agressão, tendo sido encontrados efeitos de interação significativos entre homens (apenas em medidas agressivas).

1.2.2 Reinterpretação cognitiva

A reinterpretação cognitiva (RC) é uma estratégia caracterizada pela modificação das respostas emocionais através da reformulação do significado dado pelo indivíduo em função de uma determinada situação (Gross, 2002).

A RC parece levar à redução de sentimentos negativos com o decorrer do tempo, tendo implicações cerebrais e podendo levar a emoções mais fortes e positivas durante a reexposição a uma situação previamente definida (Hermann et al., 2021).

Esta estratégia de RE parece associar-se a níveis mais elevados de apoio social percebido sendo um moderador das consequências negativas dos sintomas depressivos sobre a

percepção do apoio social. Portanto, os sintomas depressivos parecem ter um efeito negativo sobre a percepção do apoio social. Este efeito negativo é maior em sujeitos com níveis mais baixos de RC. Por outro lado, os indivíduos com níveis mais elevados de RC tendem a experienciar, assim, emoções maioritariamente positivas (Sachs-Ericsson, 2021).

Um estudo de Moore et al. (2008), analisou a relação entre a utilização da RC e da SE e a psicopatologia, particularmente a nível do stresse. A amostra era composta por mulheres licenciadas e sujeitos da comunidade expostos a traumas. Verificou-se que a SE estava associada a mais sintomas de stresse do que a RC. A SE foi mais associada a sintomas de PSPT, ansiedade e depressão (na amostra da comunidade exposta a trauma), com a ruminação a mediar parcialmente esta associação. Embora a SE parecer estar mais associada a *outcomes* negativos, nem sempre a utilização de uma destas estratégias de RE pode conduzir a alterações no outro.

Haga et al. (2009) estudaram o uso da RC e da SE no bem-estar de 489 estudantes universitários na Noruega, Austrália e Estados Unidos. Verificou-se que utilização de estratégias de RE variava conforme a idade, o sexo e a cultura do sujeito e que a autoconsciência privada (i.e., a autorreflexão e a percepção) foi considerada um antecedente central para a utilização da RC. Para além disso, o uso crescente da RC previu um aumento dos níveis de bem-estar, enquanto o uso crescente da SE previu um aumento dos *outcomes* negativos associados ao bem-estar.

Acima explicou-se a RC e a SE. No que concerne aos resultados acerca dos efeitos de cada uma destas estratégias de RE, existem dois autores com visões aliantes e díspares:

Cheng et al. (2009) estudou a RC e verificou que esta estratégia não só reduz a experiência emocional subjetiva, como diminui as respostas do Sistema Nervoso Simpático. A RC desativa a área cerebral responsável pelas emoções, no cérebro, no entanto, não prejudica os processos de cognição. Apesar da sua utilidade na redução da experiência emocional subjetiva, a SE leva a ativações do Sistema Nervoso Simpático e das amígdalas, pelo que altera os processos cognitivos. Portanto, a RC parece ser mais eficaz e é melhor para a saúde física e mental das pessoas, do que a SE.

Meyer et al. (2012) investigaram as consequências afetivas da RC e da SE em 87 alunos licenciados, durante 24 horas, após a visualização de um fragmento de vídeo aversivo. A RC foi associada a uma menor excitação emocional, tanto em termos de níveis de efeito diurno como de respostas positivas e negativas à tarefa de “provocação emocional”. Este padrão contraria o pressuposto popular de que a RC tem consequências geralmente favoráveis.

Para além disso, este estudo de Meyer et al. (2012), não conseguiu encontrar uma relação entre a SE, os níveis de efeito diurno e a recuperação afetiva, o que sugere que os efeitos

prejudiciais da SE são limitados em termos de duração. Assim, existem consequências diárias que advêm do uso de determinadas estratégias de RE. Estas estratégias, parecem ter implicações intrínsecas diferenciadas (e.g., a nível cerebral), dependendo também de fatores externos ao sujeito.

1.3 Regulação emocional e stresse

As estratégias de RE são selecionadas pelo sujeito de acordo com o meio/contexto em que este se insere, tendo influência a nível emocional, cognitivo e comportamental, podendo ser adaptativas e coerentes com os motivos/objetivos prévios, ou não; levando, neste caso, ao aparecimento de psicopatologia (Beauchaine & Zisner, 2017).

Como se pode verificar através da literatura, a escolha de uma ou mais estratégias de RE parecem ter implicações na saúde mental dos indivíduos, especialmente quando se opta por estratégias de RE mal adaptativas. Assim sendo, RE parece depender do contexto, de valores culturais, de processos evolutivos, da motivação para a ação e de fatores individuais e sociais diferenciados, associados a cada pessoa (Deci & Ryan, 2000; Sheldon et al., 2004).

Portanto, a regulação das emoções e a adoção de um motivo específico é deveras afetada por influências sociais familiares e extrafamiliares (Beauchaine & Zalewski, 2016; Cole et al., 2017). Tamir e Millgram (2017) reforçam esta ideia referindo que a prossecução de objetivos emocionais saudáveis deve promover o bem-estar pessoal estando uma RE bem adaptativa claramente associada a maior bem-estar individual e a menos doenças do foro mental ou outro tipo de psicopatologias.

Recentemente, a RE tem sido associada ao bem-estar individual e, portanto, à flexibilidade com que uma pessoa consegue aplicar distintas estratégias de RE, corretamente, de acordo com o contexto em que se insere (English & Eldesouky, 2020).

O stresse tem claras implicações no funcionamento psicológico das pessoas associando-se a uma RE, por norma, mal adaptativa (Troy & Mauss, 2011).

Folkman e Lazarus (1985), definiram o stresse como um sistema interativo entre o sujeito e o meio que o rodeia no qual o indivíduo possui recursos que são utilizados de modo a atingir o bem-estar físico e psicológico (Biggs et al., 2017; Folkman & Lazarus, 1985).

Segundo Wang e Saudino (2011), o stresse pode ser definido de diversas formas dado que envolve reações fisiológicas, celulares e emocionais, podendo referir-se também, a eventos externos, i.e., a fatores stressantes que podem levar a um estado interno de inquietação. Este estado de stresse comporta experiências emocionais geralmente desagradáveis. Todavia,

experienciar stresse (e.g., em situações de perigo eminente), pode ser benéfico ao Homem. Algumas emoções associadas ao stresse, são: ansiedade, raiva, tristeza, inveja, ciúme, medo, culpa e vergonha.

O stresse não é intrinsecamente positivo ou negativo sendo importante para o Homem desde a sua História inicial (e.g., em momentos de fuga e perigo), por forma a lidar com os chamados “stressores”, ou seja, com situações stressantes e ameaçadoras do seu bem-estar individual (Bienertova-Vasku et al., 2020; Sapolsky, 2007).

Segundo Troy e Mauss (2011) todos os sujeitos percecionam ou irão experienciar alguma forma de stresse, ao longo da vida, mas nem todos os sujeitos expostos a altos níveis de stresse desenvolvem *outcomes* negativos. A maioria das pessoas consegue ultrapassar essas adversidades tornando-se resiliente (ou seja, capaz de lidar com os stressores de modo adequado).

Um estudo empírico de Gross et al. (2006) com adultos, demonstrou que as estratégias de RE mais utilizadas para lidar com o stresse são a RC e a SE. A maioria dos sujeitos tende a regular emoções negativas (e.g., a ansiedade, a tristeza e a raiva). Quanto às emoções positivas, as que são alvo de uma maior RE são o amor e o orgulho. Estas emoções dependem do contexto, resultando de motivos intrínsecos e/ou extrínsecos que levam à expressão emocional e comportamental de uma determinada forma, i.e., de um modo adotado pelo sujeito.

O stresse está associado à escolha de diferentes estratégias de RE para lidar com situações (tendencialmente “negativas”), pelo que a RE e a compreensão da adoção de dada estratégia de RE em função do contexto e do objetivo final do indivíduo, parecem ser fatores importantes para compreender as diferenças individuais existentes. Assim, a RE cognitiva parece ser uma forma de resiliência face ao stresse experienciado pelo indivíduo (Troy & Mauss, 2011).

Segundo Miklósi et al. (2014), em condições adversas ou stressantes, os sujeitos não são tão eficazes no controlo das suas respostas emocionais. Especialmente, quando é necessário recorrerem ao controlo dos seus pensamentos e à RE, para alcançarem um dado objetivo. Estes autores defendem que o stresse parece reduzir a utilização de estratégias cognitivas, diminuindo a utilização das funções executivas (e.g., a RC e colocação da situação em perspetiva). Para além disso, maiores níveis de stresse parecem aumentar a utilização de estratégias não executivas (e.g., autoculpabilização, ruminação e catastrofização), resultando em níveis mais elevados de ansiedade e, portanto, em mais stresse.

Como se pode observar, os pensamentos, as emoções e a regulação de ambos é fundamental para a saúde dos sujeitos pois, não só diminuem a probabilidade de ativar respostas

patogénicas ao stresse (devido a stressores psicológicos), como aumentam também a probabilidade das respostas comportamentais aos stressores psicológicos serem mais adaptativas (Sapolsky, 2007).

Uma possível explicação associada à RE e ao stresse é o tempo (*timing*) em que são usadas as estratégias de RE centradas na resposta sendo que a SE parece ser menos eficaz e mais prejudicial do que a RC (Coutinho et al., 2010; Eldesouky & Gross, 2019).

A literatura demonstra lacunas na compreensão da capacidade de adotar estratégias de RE adaptativas e no modo como a RE pode sofrer alterações graças aos motivos, ao uso de estratégias específicas, ao tempo (em que se reage, por exemplo) e ao próprio indivíduo, dado que ele pode aprender constantemente novas estratégias para lidar com o stresse (Denny, 2020).

Portanto, os indivíduos possuem várias formas dinâmicas e únicas para lidar com o stresse e com as suas emoções. Estas capacidades distintas de RE e de lidar com os stressores podem diferir consoante a idade dos sujeitos, porém, não se sabe quais são os fatores que influenciam as diferenças individuais na RE e na capacidade de lidar com o próprio stresse (Wang & Saudino, 2011).

Um estudo recente examinou o impacto da RE no dia-a-dia, avaliando em que medida o uso da RC e da SE têm efeitos no quotidiano dos sujeitos, após a ocorrência de acontecimentos stressantes. Verificou-se que, à medida que o stresse diário aumenta, os indivíduos são mais propensos a relatar um menor efeito positivo e um maior efeito negativo. A RC parece associar-se a um maior efeito positivo e a SE, a um menor efeito positivo, tal como é descrito na literatura. Parece existir uma interação significativa entre o stresse diário experienciado e a SE dado que os indivíduos que utilizam mais a SE como estratégia de RE experienciam menos efeito positivo em dias altamente stressantes, do que em dias em que o stresse é menor. Este estudo sugere, assim, que a SE pode não ser necessariamente uma estratégia de RE negativa, em situações de baixo stresse e/ou quando a RE é menos relevante para o sujeito. No entanto, tem impacto no bem-estar dos indivíduos aquando de situações de elevado stresse pelo que é importante ter em consideração a RE em contextos de vida e circunstâncias stressantes (Richardson, 2017).

Joaquim et al. (2018) demonstraram que em 106 médicos portugueses, a prevalência de stresse foi de 50% sendo as dimensões: "lidar com os pacientes" e "excesso de trabalho", as mais stressantes para estes profissionais.

Erbas et al. (2018) refere que o stresse possui um papel significativo na previsão das oscilações emocionais bem como na diferenciação das emoções, tendencialmente negativas, tendo implicações na escolha das estratégias de RE. A diferenciação destas emoções negativas

parece variar significativamente de sujeito para sujeito. No entanto, níveis mais elevados de stresse parecem associar-se a baixos níveis de diferenciação emocional. Para além disso, o stresse diário parece prever negativamente o nível de diferenciação das emoções negativas no dia seguinte (mas não o inverso).

Segundo Hartman et al. (2019), uma elevada exposição ao stresse, associa-se a uma maior desregulação emocional (i.e., a uma RE mal adaptativa), a irritabilidade, reatividade extrema, frustração ou crescente e elevada irritação, ansiedade e depressão. Geralmente, estes sujeitos possuem menor capacidade de regular as suas emoções e o seu humor de modo adaptativo, tendo maior probabilidade de apresentarem perturbações mentais (e.g., perturbação de défice de atenção e hiperatividade, perturbação de ansiedade generalizada e/ou perturbação de depressão *major*). Por outro lado, uma menor exposição a fatores que causem stresse (i.e., a stressores), parece estar associada a menos problemáticas ligadas à saúde.

Crum et al. (2020) demonstrou que, culturalmente, o stresse é um construto social negativo para o sujeito pelo que se tende a reduzi-lo ou a evitá-lo. Tendo em conta o modelo de RE proposto por Gross, verificou-se que ao alterarmos os sistemas de avaliação para uma visão em que o stresse pode ser algo positivo, i.e., alterando os motivos e objetivos na regulação do stresse, passamos a otimizar as respostas ao mesmo, atingindo mais facilmente os nossos objetivos desejados.

Franz et al. (2021), referem que o stresse, os pensamentos “negativos” e a ideação suicida parecem estar associados, contudo, nem todos os indivíduos com elevados níveis de stresse concretizam o ato de pôr termo à sua vida pelo que a SE pode ser uma estratégia de RE eficaz, a curto prazo, especialmente em sujeitos que ponderam o suicídio.

Millgram et al. (2018) verificaram que quanto menos tentavam regular a felicidade e as emoções negativas, maior era o stresse e a sintomatologia experienciados.

Portanto, sujeitos que tendem a evitar experienciar emoções negativas parecem utilizar estratégias de RE mal adaptativas como meio para diminuir o stresse, o que leva a uma piora do seu humor (Marchica et al., 2020).

Recentemente, tem-se verificado que há uma infinidade de interações orgánicas com o meio ambiente, estando estas interações bem como a história individual do sujeito, associadas à forma como ele lida com situações stressantes. Posto isto, o sujeito pode ter um desempenho positivo e saudável, ou não (Bienertova-Vasku et al., 2020).

2. Motivos associados à regulação emocional

Os motivos encontram-se na base da tomada de decisões, dependendo das emoções e dos estímulos internos e externos aos indivíduos (Fanselow, 2018), e relacionam-se com os objetivos, levando a determinadas consequências de acordo com a capacidade, ou a incapacidade de RE do sujeito (Tamir, 2016). Deste modo, o indivíduo age de forma a obter o seu maior potencial, caminhando de forma a concretizar os seus objetivos e a obter benefícios próprios (Alves, 2017; Tamir et al., 2020).

A RE implica a minimização da discrepância entre o estado atual e o estado desejado do indivíduo, sendo a representação cognitiva do estado emocional desejado de um indivíduo conhecida como um motivo associado à RE. Os motivos podem ser hedónicos ou instrumentais e são utilizados com base na estratégia de RE adotada pelo sujeito e no estado emocional desejado pelo indivíduo para alcançar um objetivo único, individual/singular (Eldesouky, 2015; Mauss & Tamir, 2014).

A escolha de determinados motivos parece levar a diferentes comportamentos e a distintos processos de RE, bem como à expressão de emoções díspares. Deste modo tem-se tentado compreender porque é que alguns sujeitos adotam determinadas estratégias de RE em detrimento de outras. Para além disso, procura-se compreender porque é que existem motivos mais ou menos positivos e como se movem os indivíduos em função da adoção de um determinado motivo ou objetivo (Fiske, 2018; Sheldon et al., 2004).

Segundo Eldesouky (2015), as teorias funcionalistas ligadas à emoção mencionam que as pessoas regulam as suas emoções de maneira a alcançar os seus objetivos, e por isso estes motivos são bastante importantes na seleção de diferentes estratégias de RE. Rocha (2016) também refere que estas teorias pressupõem que os motivos se encontram na base da seleção de determinadas estratégias de RE, pelo que é necessária a instrução acerca dos motivos e do papel das emoções no sistema de regulação e de ação dos indivíduos.

Deste modo, a importância de estudar os diversos motivos que existem prende-se com o facto de lhes ter sido dedicada uma atenção limitada, especialmente quando associados à escolha de diferentes estratégias de RE e suas consequências. Para além disso, é necessário analisar os motivos adotados pelo sujeito para compreender se uma das estratégias de RE adotadas por esse mesmo sujeito é, ou não, eficaz e eficiente, na concretização bem-sucedida do objetivo, previamente definido pelo indivíduo (Eldesouky & Gross, 2019; Tamir, 2016; Tamir et al., 2020).

Tem-se verificado que os indivíduos tentam gerir e exprimir ou suprimir os seus sentimentos e emoções de modo a que a seleção de determinadas estratégias de RE sejam úteis na concretização dos seus objetivos (Eldesouky, 2015; Eldesouky & English, 2019b; Rocha, 2016).

Posto isto, para compreender os sujeitos parece ser necessário entender quais os motivos, o tipo de motivação e de estratégias de RE escolhidas, bem como quais são as múltiplas consequências dessas mesmas escolhas (Eldesouky & Gross, 2019; Tamir, 2016; Tamir et al., 2020). Por exemplo, os asiáticos de Leste tendem a suprimir as suas emoções de forma a ajudar a manter a harmonia social, dado que é algo culturalmente aceite e enraizado no Ocidente (Wei et al., 2013).

Segundo Butler et al. (2007), a SE parece estar menos associada a mulheres com valores europeus do que a mulheres com valores biculturais ou ocidentais. Em mulheres com valores europeus a SE parece associar-se a motivos e objetivos autoprotetores e à experiencição de níveis mais elevados de emoções negativas, ao invés das mulheres com valores biculturais ou ocidentais. Estes autores referem, similarmente, que a SE, por norma, é negativa em contextos europeus dado que os indivíduos vêm esta estratégia de RE como um modo hostil, retraído e desinteressado de comunicação. Sujeitos com valores biculturais ou ocidentais tendem a ser mais recetivos relativamente à SE contemplando-a como uma estratégia de RE mais normativa pelo que o contexto e os valores culturais parecem ter implicações no uso da supressão das emoções.

Algumas estratégias de RE como a RC e a ruminação, servem como meios para atingir estados emocionais desejados de ordem superior (e.g., aumentar a calma), que se definem como objetivos emocionais. Estes estados emocionais desejados de ordem superior, podem servir como meios para atingir outros fins/objetivos (e.g., tornarem-se mais poderosos), a que nos referimos como motivos para a RE. Portanto, como foi referido, para compreender as emoções é necessário definir e avaliar estes níveis distintos da rede motivacional (Tamir & Millgram, 2017).

Neste caso, motivos são razões pelas quais as pessoas se comportam de uma determinada forma (Tamir, 2016). Portanto, os motivos associados à RE são estados emocionais desejados, utilizados em função dos objetivos da pessoa, podendo um determinado objetivo de RE estar associado a diversos motivos, e um único motivo associar-se a distintos objetivos de RE. No entanto, os motivos podem não ser diretamente inferidos a partir de objetivos emocionais, existindo diversos tipos de motivos na base da RE (Tamir & Millgram, 2017).

Posteriormente, são explicados e detalhados os diversos tipos de motivos propostos pela autora (Tamir, 2016).

2.1 Definições dos diferentes tipos de motivos

As emoções têm uma base hedonista, podendo ser agradáveis ou desagradáveis, e possuindo diferentes níveis de intensidade, pelo que os sujeitos podem estar motivados a “perseguir” motivos ou objetivos emocionais com a finalidade de alterar a sua fenomenologia hedônica imediata. Estes indivíduos, parecem estar inerentemente motivados a maximizar o prazer e a minimizar a dor experienciados. Posto isto, parece provável que as estratégias de RE sejam adotadas para aumentar emoções agradáveis e diminuir emoções desagradáveis (Tamir & Millgram, 2017).

Tamir (2016) refere que as estratégias de RE antecedentes, por comparação às centradas na resposta, são utilizadas para reduzir estados emocionais negativos (e.g., a tristeza, a raiva ou a ansiedade) e para exacerbar emoções positivas (e.g., a tranquilidade, o amor ou a alegria). As estratégias de RE antecedentes focam-se principalmente na experiência emocional, portanto, são mais eficazes na mudança da experiência emocional do que as estratégias centradas na resposta (Eldesouky & English, 2019b).

Tamir (2016), propôs duas categorias principais de motivos de RE: os hedônicos, e os instrumentais. Os primeiros dizem respeito a quanto os sujeitos querem experimentar prazer; os segundos, i.e., os instrumentais, estão diretamente associados aos consequentes das estratégias de RE na base dos motivos, envolvendo tentativas de manipulação do meio externo visando atingir um objetivo específico desejado pelo sujeito. Por exemplo, o querer fazer (implica motivos relacionados com a *performance*), o saber (motivos epistémicos), as relações (motivos sociais), o querer ser ou parecer perante outros (implica motivos eudaimónicos) (Eldesouky & English, 2019b; Tamir, 2016).

Segundo Tamir (2016), os motivos pró-hedónicos caracterizam-se pela procura de prazer e/ou pela diminuição da dor de forma imediata.

Pessoas que detêm motivos mais contra hedónicos, ou seja, que procuram sentir mais emoções negativas, tendem a optar por estratégias de RE que promovam essas emoções negativas (e.g., o uso da supressão não elimina as emoções negativas, pelo que pode ser mais usada por pessoas com motivos contra hedónicos) (Tamir & Millgram, 2017).

O objetivo principal do sujeito com motivos contra hedónicos é, assim, a diminuição de estados emocionais positivos e o aumento de estados emocionais negativos. Este tipo de

motivos, podem associar-se a parafilias (e.g., ao sadomasoquismo) ou a outras perturbações psicológicas, como a perturbação de ansiedade generalizada, em que o sujeito acredita que o estado de inquietação constante o fará livrar-se do medo ou de uma dor maior (Tamir, 2016; Xavier, 2019).

Por vezes, os sujeitos têm objetivos direcionados e pensados com vista ao que poderá ocorrer no futuro, a estes motivos dá-se o nome de motivos instrumentais, estes motivos, caracterizam-se pela renúncia aos ganhos imediatos de forma a maximizá-los num futuro próximo (Tamir, 2011; Tamir, 2016). O indivíduo altera o seu pensamento, o seu comportamento e a sua própria RE para alcançar um estado emocional desejado (Xavier, 2019). Posto isto, os motivos instrumentais focam-se tendencialmente nas consequências que podem aparecer após a adoção de uma estratégia de RE, ao invés de outra (Eldesouky & English, 2019a).

Segundo Tamir e Millgram (2017), os indivíduos utilizam os motivos instrumentais de modo a alcançarem potenciais benefícios, que não são imediatos. Estes benefícios adjacentes aos motivos instrumentais, dependem das consequências da adoção de uma estratégia de RE, dos objetivos e da experiência dos estados emocionais desejados, pelo indivíduo. Contudo, nem sempre os motivos instrumentais são utilizados, podendo-se adotar outros tipos de motivos, em função dos objetivos de cada um (e.g., os motivos relacionados com a *performance*, os epistémicos ou os eudaimónicos).

Num estudo relativo aos motivos hedónicos, aos motivos instrumentais e à RE da raiva, Tamir et al. (2008), demonstrou que alguns sujeitos que tinham como objetivo serem mais agressivos em jogos de computador usaram mais a expressão da raiva e tiveram melhores resultados dado que o aumento desta emoção os levou a ganhar o jogo. Pelo contrário, jogos de computador “não agressivos” levaram os sujeitos a não expressar a sua raiva, mantendo os seus resultados favoráveis.

Um estudo consistente com a abordagem instrumental da RE de Tamir (Tamir, 2016; Tamir & Ford, 2009), demonstrou que membros de um grupo que pretendem que o *outgroup* experiencie ou sinta medo (e.g., motivos contra hedónicos) são suscetíveis a apoiar ações coletivas violentas na busca de motivos ou objetivos punitivos. Membros de um grupo que preferem adotar o arrependimento e tendem a preferir ações não violentas (i.e., possuem, por exemplo motivos hedónicos e/ou pró-sociais), procuram estratégias de RE mais adaptativas fora do seu próprio grupo, de forma a promoverem a correção dos seus motivos e objetivos individuais. Dado isto, os motivos para influenciar as emoções de um grupo quando se pensa em apoiar os motivos e objetivos na base da mudança social e da ação coletiva, estão

diretamente associados, a pessoas que utilizam estratégias de RE para alcançar esses objetivos (Hasan-Aslih et al., 2019).

No que concerne aos motivos relacionados com a *performance*, estes caracterizam-se pelo facto do sujeito passar à ação, ou seja, passam por fazer algo. Assim, o objetivo do sujeito pode ser maximizar um ganho grupal ou individual. Caso o objetivo individual seja o de maximizar um ganho pessoal, pode ser necessário aumentar e expressar uma emoção para alcançar esse mesmo objetivo. Deste modo, a regulação individual das emoções, faz com que o sujeito se afaste ou se aproxime de um objetivo específico previamente cogitado (Tamir, 2016).

Segundo Kalokerinos et al. (2017) os motivos relacionados com a *performance* são motivos utilizados para melhorar ou alcançar uma tarefa de forma bem-sucedida. Alguns participantes reportaram o evento ou a emoção mais negativa que haviam experienciado ao longo de uma semana e verificou-se que um terço desses eventos negativos estavam associados à incapacidade de RE face à concretização de uma tarefa (i.e., aos motivos relacionados com a *performance*).

Os motivos epistémicos envolvem que o indivíduo saiba fazer algo, possuindo conhecimento concreto (Tamir, 2016). Este tipo de motivos, intitulados epistémicos, têm por base o modo como o sujeito se vê a si mesmo e como é observado pelos outros (Barrett & Gross, 2001) pelo que as pessoas procuram conhecimento consistente com os seus valores e crenças tendo como motivação a experiência de emoções que validem essas mesmas crenças (Tamir & Millgram, 2017).

Segundo Xavier (2019), os motivos epistémicos associam-se a sujeitos que procuram o conhecimento acerca deles e do mundo que os rodeia, enquanto os motivos sociais nos fazem adotar estratégias para preservar relações sociais positivas.

Existem poucos estudos, no que concerne aos motivos sociais, focando-se, a literatura, maioritariamente nas estratégias de RC e de SE (Eldesouky & English, 2019b). Para além dos efeitos individuais das emoções, existem efeitos da RE a nível social e cultural pelo que os sujeitos tendem a preservar relações sociais que consideram positivas, eliminando as relações sociais indesejáveis (Tamir & Millgram, 2017).

Segundo Eldesouky e English (2019b) os motivos pró-sociais focam-se na promoção das relações sociais enquanto os motivos de gestão de impressões se caracterizam pelo controlo que um sujeito pode exercer ou aparentar ter sob outrem.

Segundo English et al. (2017), os indivíduos diferem na maneira como utilizam os motivos pró-sociais e os de gestão de impressões, de acordo com os planos que possuem, para atingir determinados objetivos.

Xavier (2019) menciona que as pessoas procuram sentir ou experienciar emoções pouco comuns quando o contexto social assim o exige, deste modo, os sujeitos utilizam estratégias de RE para aumentarem a sua *performance*, independentemente do contexto social, alcançando os objetivos que desejam e modulando as respostas emocionais conforme o desempenho que pretendem ter.

Em suma, motivos sociais são motivos nos quais os sujeitos adotam estratégias de RE para atingir um objetivo em relação a um membro grupal. Estes motivos não dizem respeito apenas a relações diádicas, mas também a relações grupais. Indivíduos que experienciam conflitos intergrupais tendem a ter mais motivos para diminuir a raiva para com os grupos de pessoas a que desejam pertencer de forma a serem aceites, direcionando a sua ira a membros de grupos externos (Porat et al., 2020).

Em seguida, é explanado o modelo motivacional proposto pela autora (Tamir, 2016).

2.2 Modelo motivacional de Tamir

Segundo Tamir e Millgram (2017), o comportamento motivado é orientado para a concretização de estados finais desejados, ou objetivos. Assim, as pessoas pretendem atingir múltiplos estados finais, que se encontram hierarquicamente organizados, desde os mais específicos aos mais abstratos. Cada estado desejado, pode servir como um meio para atingir um fim, i.e., um objetivo superior. Posto isto, os motivos encontram-se hierarquizados e são priorizados de acordo com o que o indivíduo pretende sentir ou alcançar.

Tamir (2016) refere que os sujeitos parecem ser motivados a regular as suas emoções de modo a atingirem objetivos que lhe tragam sobretudo benefícios. Dado isto, a RE é utilizada para alcançar objetivos emocionais ao serviço de motivos superiores.

Portanto, os motivos adotados aquando da RE são cruciais na determinação da direção e das consequências das estratégias de RE adotadas sendo uma RE adaptativa, normalmente, associada ao alcance de um determinado objetivo (Tamir, 2016).

A motivação e os objetivos dependem da capacidade que o sujeito tem de experienciar ou sentir: felicidade, raiva, medo ou tristeza (Tamir, 2016). Contudo, as pessoas podem aumentar ou diminuir as suas emoções estrategicamente, quando esperam que isso lhes traga benefícios, pelo que o que desejamos sentir, assim como a estratégia de RE que adotamos

parece depender crucialmente do que esperamos que as emoções façam por nós (Tamir et al., 2015).

É de ressaltar, que estas são apenas algumas das emoções que os sujeitos podem exacerbar ou diminuir tendo em conta as circunstâncias e os motivos ou objetivos que pretendem alcançar. Consequentemente, a natureza e as consequências das emoções, dependem dos motivos associados à utilização das múltiplas estratégias de RE (Tamir, 2016).

O modelo de Tamir et al. (2020), divide os motivos em duas categorias: os motivos hedónicos, cujo objetivo é a percepção imediata das emoções, a tendenciosa procura da satisfação e do conforto; e os instrumentais, que visam o usufruir de outros potenciais benefícios das emoções. No que diz respeito aos motivos hedónicos, o sujeito pretende sentir prazer (pró-hedónicos) ou dor (contra hedónicos). No que concerne aos motivos instrumentais, estes incluem: os motivos ligados à *performance* (fazer algo), os epistémicos (saber fazer algo), os sociais (ou relacionais) e os eudaimónicos (associados ao “ser”, ao bem-estar e à felicidade).

A orientação eudaimónica caracteriza-se pela tentativa de obter o máximo potencial do sujeito (Alves, 2017; Tamir et al., 2020) e pela procura individual de significado (Kryza-Lacombe et al., 2019).

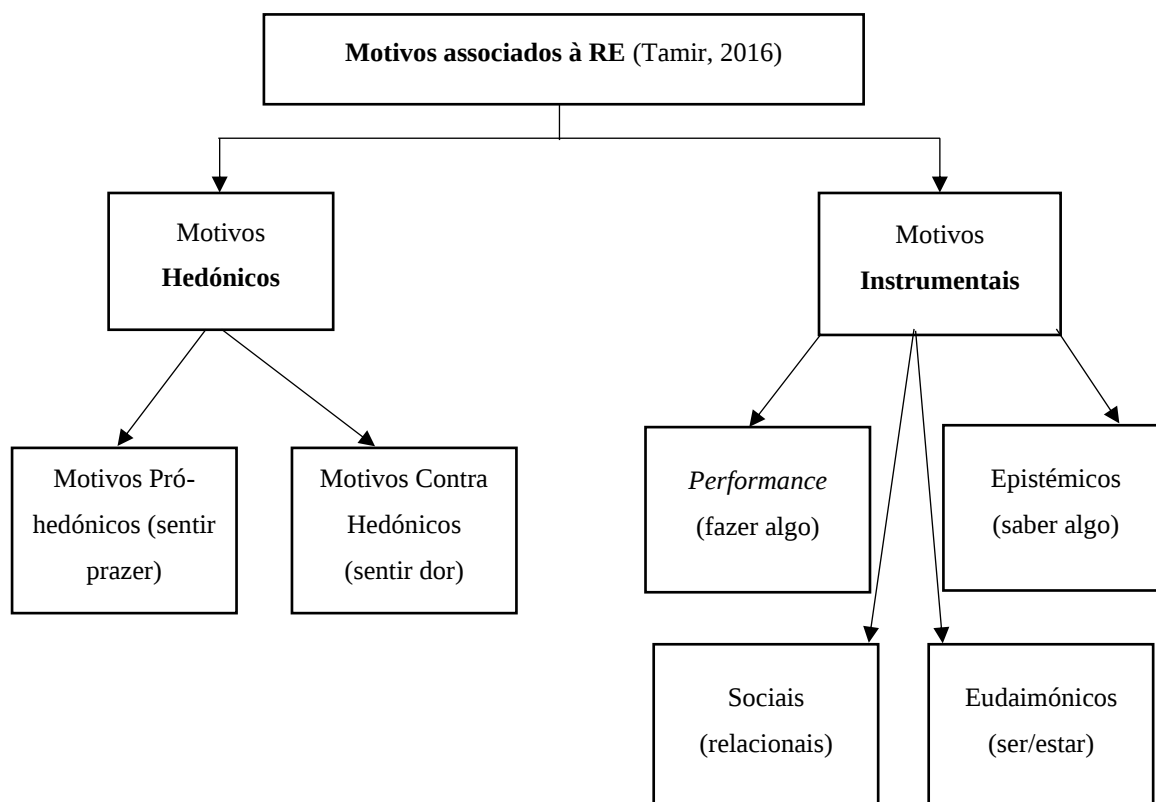
Como foi supramencionado, os objetivos dos sujeitos relacionam-se com as motivações e as estratégias de RE adotadas de modo a alcançar algo (English et al., 2017) pelo que são as razões subjacentes à RE e à própria motivação para a ação que fazem com que a pessoa pondere as consequências do comportamento que deseja concretizar (Fiske, 2018).

Não obstante, apesar do modelo relativo aos motivos proposto por Tamir (2016) e de existirem alguns estudos que exploram os motivos associados à escolha de estratégias de RE, sublinha-se que há inúmeras lacunas na literatura científica, relativas ao estudo aprofundado dos distintos motivos associados às estratégias de RE (Millgram et al., 2018).

Seguidamente, conforme exemplificado pela Figura 2 representa-se a taxonomia do modelo proposto por Tamir (2020), fazendo-se referência aos diversos motivos que existem e que se encontram na base da regulação das emoções.

Figura 2.

Taxonomia dos motivos associados à regulação emocional (RE)



Nota. A Figura 2 ilustra a taxonomia dos motivos associados à regulação emocional; **RE** = regulação emocional. Este modelo foi adaptado do original “A taxonomy of motives in emotion regulation”, de Tamir, 2016, *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), p.8 (<https://doi.org/10.1177/1088868315586325>). Copyright 2016 by Tamir.

2.3 Motivos e funcionamento psicológico

Recentemente, têm sido estudados os diferentes tipos de motivos bem como a sua relação com o funcionamento psicológico dos indivíduos. Existem alguns estudos que tentam explicar porque se utilizam os motivos, saliente-se a existência de alguns estudos focados nos antecedentes e nos *outcomes* dos motivos (e.g., personalidade) (Alves, 2017; Eldesouky & Gross, 2019; Millgram et al., 2018). Porém, a literatura é diminuta relativamente ao foco nos consequentes dos motivos e objetivos dos indivíduos, existindo apenas um artigo que associa os motivos ao bem-estar individual (Ortner!!!, 2017).

No que concerne aos motivos e ao bem-estar, Ford e Mauss (2014), referem que as experiências emocionais estão diretamente associadas à saúde psicológica e ao bem-estar. A

literatura demonstra que o que se deseja sentir (tal como o objetivo da pessoa) pode determinar o modo como a RE é utilizada. O sujeito utiliza uma estratégia de RE ao invés de outra de acordo com as suas motivações e objetivos finais (Millgram et al., 2019).

Assim sendo, parece existir uma clara relação entre as estratégias de RE adaptativas, os motivos/objetivos adaptativos e um maior bem-estar individual (Richardson, 2017) pelo que os motivos têm implicações na saúde e no funcionamento psicológico dependendo do modo como são utilizados e do intuito com que são “aplicados” (Beauchaine & Zisner, 2017).

Eldesouky e Gross (2019) referem que é necessário avaliar os antecedentes dos motivos e as diferenças individuais (e.g., a personalidade e as experiências de vida precoce) compreendendo porque é que alguns indivíduos podem considerar apenas algumas estratégias de RE (e.g., na fase de seleção), sendo a sua capacidade de RE dependente das ditas experiências de vida passadas.

Estudos recentes demonstram que as dificuldades de RE podem estar, não só associadas às estratégias de RE que a pessoa utiliza, como aos motivos para experimentar determinadas emoções. Para além disso, existem motivos interpessoais e sociais que influenciam a adoção de uma estratégia de RE em determinado contexto. Assim sendo, as dificuldades de RE aumentam e são especialmente stressantes quando existe uma motivação para lidar com emoções negativas (Marchica et al., 2020; Millgram et al., 2018).

Como indicado, o stress também parece ser um fator que pode estar na base da RE associando-se a motivos tendencialmente menos adaptativos (Fanselow, 2018; Fiske, 2018). O facto de o sujeito ter de escolher um motivo ou tentar alcançar um objetivo pode causar stress ao sujeito. Por outro lado, o próprio stress pode ser um motivo em função do qual o indivíduo age para atingir um determinado objetivo. Logo, a pessoa age de modo a que as estratégias de RE adotadas reponham o equilíbrio físico e mental/psicológico, outrora alterados (Benyamini & Karademas, 2019; Ojha & Gola, 2018).

Segundo Kryza-Lacombe et al. (2019), os motivos hedónicos não se parecem relacionar com o stress ou com emoções negativas. No entanto, sujeitos que utilizam menos os motivos eudaimónicos parecem ter maiores níveis de depressão, de ansiedade e de stress, pelo que este tipo de motivos, podem ser importantes para compreender a melhor forma de concretizar os objetivos de cada um.

Os motivos hedónicos e os eudaimónicos podem levar a caminhos distintos relativamente ao bem-estar, sendo a utilização dos motivos eudaimónicos associada a uma regulação das emoções tendencialmente mal adaptativa. Por outro lado, a utilização dos motivos hedónicos parece estar associada, mas de modo fraco, com estratégias de RE

adaptativas (i.e., com a regulação positiva das emoções). Tanto os motivos hedônicos como os eudaimônicos podem ter finalidades distintas, no entanto, os motivos eudaimônicos e as estratégias de RE desadaptativas têm fortes repercussões a nível do bem-estar (Ortner et al., 2018).

Segundo Ortner et al. (2018), os motivos eudaimônicos bem como uma RE adaptativa parecem ser fortes preditores do bem-estar, para além disso, os motivos hedônicos levam ao aumento da utilização de estratégias de RE adaptativas. Assim sendo, estas associações parecem ser motivadas pelas escolhas disfuncionais dos sujeitos, ao invés das escolhas ou estratégias de RE bem adaptativas, dado que o objetivo do sujeito se sobrepõe, por vezes, a uma RE adaptativa.

Os motivos eudaimônicos parecem associar-se a experiências positivas e ao bem-estar, por outro lado, parecem estar negativamente associados a experiências negativas. O uso deste tipo de motivos pareceu relacionar-se a estratégias de RE adaptativas enquanto o relaxamento foi associado a estratégias de RE mal adaptativas (e.g., ao evitamento). Dado isto, a busca pelo prazer associada aos motivos hedônicos visa o alcançar de sentimentos agradáveis, enquanto a orientação eudaimónica visa a procura por “viver bem”, associada ao bem-estar (Giuntoli et al., 2021).

Safyer et al. (2019), refere que o tipo de motivos e os comportamentos adotados por forma a atingir um determinado objetivo são aprendidos e transmitidos, de geração em geração, pelos adultos. Ainda assim, é necessário avaliar as consequências dos motivos/objetivos dos sujeitos, a curto e a longo prazo, dado que a insistência num objetivo ou motivação pode levar a uma RE mal adaptativa e pior funcionamento psicológico.

Por outro lado, a longo prazo, pode ser adaptativo insistir no alcance de um determinado objetivo. Assim, os objetivos finais dos indivíduos dependem do contexto, estando as pessoas mais saudáveis, mais aptas a experienciar emoções quando estas são mais úteis (Eldesouky & Gross, 2019).

Os motivos pró-hedônicos parecem ser mais preponderantes com o decorrer da adultícia, dado que os sujeitos tendem a querer manter o efeito positivo ou a amortecer o efeito negativo relativo às suas emoções e motivações. Portanto, os motivos pró-hedônicos parecem estar associados ao aumento do bem-estar e à velhice. Por outro lado, os motivos contra hedônicos são mais suscetíveis de servir funções utilitárias (i.e., de se associarem a motivos instrumentais), do que os hedônicos. Assim, os sujeitos que são mais suscetíveis a optar pelos motivos contra hedônicos, ou seja, a experienciar efeitos negativos, fazem-no tendo em mente

um motivo, objetivo ou finalidade tendencialmente positivo ou proveitoso para si, apesar da experiência de sentimentos e de emoções aparentemente negativas (Riediger et al., 2009).

Quando os líderes tentam influenciar as emoções dos seus seguidores, as consequências dependem não só do tipo de estratégia de RE (adaptativa ou desadaptativa), como dos motivos aparentes que os próprios possuem, pelo que existe uma grande influência do líder sobre os seus seguidores. Por esta razão, os sujeitos devem estar cientes dos seus comportamentos, intenções e do modo como os motivos podem ser percebidos pelos outros (Niven, Troth & Holman, 2019).

Portanto, não há uma tendência geral em optar por determinados motivos, ou seja, as pessoas podem escolher entre beneficiar-se a si próprias ou a um amigo graças às suas próprias estratégias de RE, motivos e objetivos. Para além disso, indivíduos com elevados valores de cuidado e preocupação pelos outros tendem a usar estratégias de RE pró-sociais e a optar menos por motivos instrumentais (Niven, Henkel & Hanratty, 2019).

Abaixo encontram-se descritos alguns estudos que demonstram a associação entre os vários motivos e estratégias de RE.

2.4 Motivos e seleção de estratégias de RE

Segundo Kalokerinos et al. (2017) as pessoas regulam as suas emoções tendo por base razões tanto hedónicas como instrumentais, de modo a alcançarem potenciais benefícios (e.g., para sentirem prazer e/ou dor). Verificou-se que os motivos instrumentais dependem do contexto e que há poucas associações entre os motivos instrumentais e os traços de personalidade, sendo que existem mais relações entre os motivos instrumentais e as variáveis contextuais. Para além disso, os motivos instrumentais têm um papel na escolha ou adoção de estratégias de RE diárias, especialmente no que toca às emoções negativas, uma vez que as pessoas se deparam com situações adversas, exigentes e singulares, diariamente.

Segundo Niven, Henkel e Hanratty (2019), os motivos instrumentais implicam a utilização de estratégias de RE interpessoais para atingir um dado objetivo intrínseco. Os motivos pró-sociais implicam que as pessoas utilizem a RE com objetivos extrínsecos (i.e., em prol de outrem). Estes autores demonstraram que quando é dada a oportunidade de se beneficiarem a si próprios através da sua RE, as pessoas optam por fazê-lo, mesmo quando isto envolve fazer com que um amigo se sinta mal. No entanto, quando é dada a oportunidade de beneficiar um amigo através de estratégias de RE interpessoais, sem quaisquer ganhos, as pessoas também o fazem.

Segundo Niven, Troth e Holman (2019), motivos cujo objetivo é o de melhorar os sentimentos dos outros têm consequências positivas, ao contrário dos que visam piorar os sentimentos das pessoas. Portanto, quando os sujeitos usam estratégias de RE adaptativas (i.e., estratégias que visam a melhoria dos sentimentos) há efeitos positivos a nível relacional. Segundo estes autores, o líder de um grupo de sujeitos tende a optar por motivos pró-sociais, e os seus seguidores tendem a repetir esse comportamento, porém, estes comportamentos tendem a diminuir quando o líder possui motivos egoístas.

Foram realizados dois estudos para avaliar os motivos associados à RC e à SE. Os resultados demonstraram que a RC tinha maior utilidade do que a SE para fins emocionais, mas não para objetivos instrumentais. Indivíduos que usaram mais a SE sentiram mais emoções negativas, tendendo a adotar esta estratégia quando os seus objetivos eram maioritariamente instrumentais. Deste modo os motivos ligados às emoções e à sua expressão podem influenciar a seleção de estratégias de RE, diferindo essas estratégias consoante a sua utilidade (Eldesouky, 2015).

Um estudo recente demonstra que os motivos pró-hedónicos se encontram positivamente associados a todas as estratégias de RE centradas nos antecedentes (i.e., na seleção da situação, modificação da situação, distração e RC), os motivos pró-sociais parecem estar positivamente associados à RC, e os motivos de gestão de impressões parecem prever de modo positivo a SE das emoções. Os motivos contra hedónicos parecem associar-se negativamente com a RC e positivamente (em alguns estudos), com a SE das emoções (Eldesouky & English, 2019b).

Segundo English et al. (2017), a SE parece estar diretamente associada às características sociais provenientes do contexto individual. Assim, esta estratégia de RE é mais utilizada quando outros indivíduos estão presentes, especialmente com parceiros em que os relacionamentos são pouco próximos ou quando as pessoas possuem objetivos instrumentais, especialmente objetivos interpessoais (e.g., evitar conflitos). Portanto, a SE das emoções parece ser mais utilizada por sujeitos com motivos contra hedónicos.

A RC parece ser mais utilizada quando o sujeito se rege por motivos ou objetivos hedónicos (e.g., para se sentir melhor), no entanto, esta estratégia parece ligada a certos objetivos instrumentais (e.g., concluir um trabalho ou tarefa). Quando as estratégias de RE envolvem motivos contra hedónicos, estes aparentam amortecer as emoções positivas. A SE parece ser, assim, mais suscetível de ser utilizada aquando de motivos contra hedónicos, enquanto que a RC e a distração parecem ser mais utilizadas quando existem motivos pró-hedónicos (English et al., 2017).

Um estudo recente de Bucich e MacCann (2019), demonstra que a capacidade de utilizar estratégias de RE adaptativas, assim como os motivos pró-sociais, estão associados a maior inteligência emocional (IE).

A IE autoavaliada prevê significativamente mais partilha social, uma modificação direta da situação e a utilização da RC como estratégia de RE. Para além disso, a IE parece associar-se, de igual forma, a motivos de alívio para a partilha social e a motivos de recuperação, pelo que as crenças dos sujeitos acerca das suas próprias capacidades de RE influenciam mais os processos de RE que as pessoas utilizam diariamente, do que o próprio conhecimento acerca das emoções (Bucich & MacCann, 2019).

Em suma, salienta-se que os vários estudos presentes na literatura demonstram que a SE (nossa variável em foco neste estudo) se associa mais a motivos contra hedónicos (Eldesouky & English, 2019b) uma vez que os sujeitos com esta base motivacional optam por estratégias de RE que motivem experiências, à partida, menos positivas (English et al., 2017).

Parte II - Estudo Empírico

O presente estudo

O objetivo do presente estudo é verificar de que forma um conjunto de motivos estão associados a um maior ou menor uso da estratégia de RE “supressão expressiva”, que por sua vez estará associada a mais stresse experienciado pelos indivíduos. A relevância deste objetivo prende-se com o facto de que nem sempre a SE está associada a *outcomes* negativos (e.g., Butler et al., 2003; Eldesouky & Gross, 2019; Gross & John, 2003; Rogier et al., 2019) pelo que interessa explorar de que forma os motivos por detrás da sua utilização influenciam a sua eficácia.

Vários autores têm defendido que a inconsistência relacionada com os efeitos da SE parece depender dos motivos por detrás do uso dessa estratégia. No entanto, só recentemente se começou a explorar a associação entre motivos e RE, e em específico, entre os motivos e a SE (Eldesouky, 2015; English et al., 2017; Eldesouky & English, 2019b).

Ainda assim, apenas um estudo avaliou o impacto que os motivos têm no funcionamento psicológico através da SE (Richardson, 2017). Por consequência, neste estudo pretende-se testar o papel mediador da SE na associação entre os diferentes motivos e o stresse.

Objetivo geral

O objetivo geral deste trabalho é compreender de que modo os diferentes tipos de motivos pelos quais as pessoas optam (em função dos seus objetivos), se associam às estratégias de RE e qual a sua associação ao stresse. Em específico, o objetivo passa por compreender em que medida a SE ajuda a explicar esta associação.

As principais limitações dos estudos acima apresentados envolvem a escassez de artigos científicos focados nos próprios motivos, sendo que há muito mais estudos focados na utilização das estratégias de RE e nas suas consequências; existe também uma falha na avaliação de variáveis individuais e contextuais que podem influenciar os motivos e a escolha das estratégias de RE, relativamente aos fatores antecedentes dos motivos para a RE.

Posto isto, como apenas recentemente têm sido estudados os motivos que levam uma pessoa a regular as suas emoções e as consequências dessa mesma RE, existe uma grande necessidade de compreensão no que toca à maleabilidade dos motivos bem como ao que leva a que uma pessoa escolha uma estratégia de RE, em detrimento de outra. Assim sendo, devem-se estudar também as diferenças existentes entre os mais variados motivos e as consequentes estratégias de RE adotadas, devendo ter-se em conta variáveis individuais e contextuais.

Objetivo específico

O objetivo específico do presente estudo, como suprarreferido, passa pela exploração da associação entre os motivos e o stresse e de que forma a “supressão expressiva” (SE) ajuda a explicar essa mesma associação.

Metodologia

O presente estudo, trata-se de um estudo transversal quantitativo com recurso a questionários de autorrelato preenchidos num só momento. Subsequentemente, será descrita a metodologia usada para perceber o modelo de mediação proposto, os objetivos e importância deste estudo empírico, as hipóteses (de carácter exploratório), os participantes, instrumentos e procedimento. De seguida, apresenta-se a análise de dados, os resultados e a sua discussão, as limitações e as pistas para investigação futura, as implicações práticas da temática estudada e finda-se com a conclusão.

Participantes

Este estudo comporta 400 participantes da comunidade (adultos), a maioria do sexo feminino (n = 302; 75%); do sexo masculino (n = 98; 25%). A média de idades é de 35.45 (DP = 12.47; min. 18, max. 70).

Quanto ao estado civil, 197 dos participantes (49.2%) são solteiros, 160 (40.0%) são casados ou vivem em união de facto, 29 (7.2%) são divorciados e três (0.8%) são viúvos, sendo que 11 dos participantes não responderam (2.8%).

Da amostra total, constata-se que 277 participantes (69.3%) se encontram num relacionamento amoroso e que 123 (30.7%) não se encontram num relacionamento, atualmente.

Quanto à escolaridade, 17 participantes (4.3%) têm o 3º ciclo, sendo que o mesmo número e percentagem se aplica aos participantes com o bacharelato, i.e., (n = 17; p = 4.3%). 106 (26.5%) têm o ensino secundário, 150 (37.4%) são licenciados, 92 (23.0%) têm o mestrado e 18 (4.5%) possuem o doutoramento.

Relativamente à situação profissional, 236 participantes (58.9%) encontram-se no ativo, 95 (23.8%) não se encontram nesta situação e 69 (17.3%) não responderam.

Vinte e cinco participantes (6.3%) encontram-se desempregados, 6 (1.5%) encontram-se de baixa médica, 33 (8.3%) são estudantes e quatro (1.0%) são trabalhadores-estudantes. Os

participantes que se encontram noutras situações profissionais, perfazem um total de 84 (21.0% da amostra), sendo que 192 (47.9% da amostra) responderam e especificaram a situação profissional em que se encontram e 56 participantes (14.0%) encontram-se em estado de deslocamento profissional.

De referir que outros dados relativos à caracterização da amostra estão detalhadamente representados abaixo, na Tabela 1.

Tabela 1

Caraterização da Amostra

	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Idade	400	18	70	35.45	12.47
Sexo					
Feminino	302	75.5	75.5		
Masculino	98	24.5	24.5		
Estado civil					
Solteiro	197	49.3	50.6		
Casado/união de facto	160	40.0	41.1		
Divorciado	29	7.2	7.5		
Viúvo	3	.8	.8		
Total	389	97.3	100.0		
Omisso do sistema	11	2.7			
Relacionamento atual					
Sim	277	69.3	69.3		
Não	123	30.7	30.7		
Duração do relacionamento em anos	327	1	72	10.74	11.30
Escolaridade					
3º Ciclo	17	4.3	4.3		
Secundário	106	26.5	26.5		
Bacharelato	17	4.3	4.3		
Licenciatura	150	37.4	37.4		
Mestrado	92	23.0	23.0		
Doutoramento	18	4.5	4.5		
Situação profissional - Ativo					
Sim	236	59.0	71.3		
Não	95	23.8	28.7		
Total	331	82.8	100.0		
Omisso do sistema	69	17.2			

Situação profissional -			
Desempregado			
Sim	25	6.3	10.1
Não	222	55.5	89.9
Total	247	61.8	100.0
Omisso do sistema	153	38.2	
Situação profissional - de			
Baixa Médica			
Sim	6	1.5	2.6
Não	228	57.0	97.4
Total	234	58.5	100.0
Omisso do sistema	166	41.5	
Situação profissional			
Trabalhador-estudante			
Sim	4	1.0	1.7
Não	232	58.0	98.3
Total	236	59.0	100.0
Omisso do sistema	164	41.0	
Situação profissional -			
Estudante			
Sim	33	8.3	13.3
Não	215	53.7	86.7
Total	248	62.0	100.0
Omisso do sistema	152	38.0	
Noutra situação profissional			
Sim	84	21.0	31.0
Não	187	46.7	69.0
Total	271	67.7	100.0
Omisso do sistema	129	32.3	
Noutra situação profissional			
(especificada – “Qual?”)			
Sim	225	56.2	
Omisso do sistema	175	43.8	
Estado de deslocamento			
(profissional)			
Sim	56	14.0	
Não	344	86.0	

Nota. M = média, DP = desvio padrão

Os dados relativos às variáveis em estudo encontram-se detalhadamente representados na Tabela 2, apresentada em seguida.

Tabela 2

Variáveis em Estudo

	N	Mínimo	Máximo	M	DP
Supressão	400	1.00	7.00	3.60	1.59
Stresse	400	1.00	4.00	1.96	.64
Motivos					
Motivos pró-hedónicos	400	1.00	7.00	4.78	1.09
Motivos contra hedónicos	400	1.00	6.67	2.49	1.16
Motivos relacionados com a performance	400	1.00	7.00	4.73	1.03
Motivos pró-sociais	400	1.40	7.00	4.77	1.08
Motivos de gestão de impressões	400	1.00	7.00	4.19	1.42

Nota. M = média, DP = desvio padrão

No que respeita ao agregado familiar, a maioria dos participantes reside com cônjuge ou companheiro/a e filho/a/os/as (n = 94; p = 25.8%); com cônjuge, companheiro/a ou namorado/a (n = 65; p = 17.1%); com os pais (n = 48; p = 12.3%); ou sozinho/a (n = 46; p = 11.8%).

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Relativamente ao questionário sociodemográfico foram solicitados diversos dados, nomeadamente: o sexo, a idade, as habilitações literárias, o estado civil, a situação profissional e a profissão dos participantes em estudo.

Questionário de Regulação Emocional

Para avaliar a capacidade de RE, ou a “supressão expressiva” (neste caso) será utilizado o Questionário de Regulação Emocional (QRE) (Gross & John, 2003; versão

portuguesa: Vaz, 2009). O questionário visa medir o uso habitual de duas estratégias de RE, a RC e a SE. Neste estudo será utilizada apenas a subescala supressão (4 itens) que avalia os esforços para diminuir o comportamento de exprimir as emoções. O alfa de Cronbach, na versão original, é de .80 para a reinterpretação cognitiva e de .73 para a supressão expressiva (Gross & John, 2003). Na versão portuguesa o alfa de Cronbach é respetivamente de .76 para a escala de RC e .65 para a escala de SE (Vaz, 2009). O “*Emotion Regulation Questionnaire*” (ERQ) possui dez itens (seis avaliam a RC e quatro a SE); cotados numa escala de Likert, em que cada sujeito responde tendo em conta se o item o caracteriza (desde 1 “Nada característico” a 5 “Extremamente característico”). Para avaliar a SE, no presente estudo, foi obtido um alfa de Cronbach de .80, tendo sido calculada a média dos 4 itens.

Escala de Depressão, Ansiedade e Stresse – 21

Para avaliar o stresse será utilizada a Escala de Depressão, Ansiedade e Stresse – 21 (EDAS-21) (Lovibond & Lovibond, 1995; versão portuguesa: Pais-Ribeiro et al., 2004) que avalia 21 sintomas emocionais negativos tendo em conta o grau com que se experimenta cada sintoma durante a última semana, variando esta escala entre quatro pontos de gravidade/frequência. As pontuações são obtidas através da soma das pontuações dos sete itens. A consistência interna (alfa de Cronbach) para a subescala do Stresse é de .93 (Brown et al., 1997). Este questionário foi traduzido e adaptado para a versão portuguesa de Pais-Ribeiro et al. (2004), sendo composto por 21 itens, divididos em três dimensões: o stresse, a depressão e a ansiedade. Neste estudo apenas foi utilizada a subescala do stresse. A consistência interna (i.e., o alfa de Cronbach) de cada escala da “*Depression Anxiety Stress Scale - 21*” (DASS-21) foi favorável em estudos anteriores, tanto para o conjunto da amostra (= .96, .89 e .93 como para o stresse, neste caso), variando a consistência interna entre = .88 - .96) (Brown et al., 1997). No presente estudo foi obtido um alfa de Cronbach de .90, demonstrando uma boa consistência interna.

Escala de Motivos associados à RE

Para avaliar os motivos associados à RE será utilizada a Escala de Motivos associados à Regulação Emocional (EMARE) (Eldesouky & English, 2019b; versão portuguesa: Brandão, Brites, Hipólito, & Nunes, em revisão). Este questionário de autorrelato é composto por 18 itens, dividido em cinco dimensões: motivos pró-hedónicos (três itens), contra hedónicos (três

itens), motivos relacionados com a *performance* (três itens), motivos pró-sociais (cinco itens), e motivos de gestão de impressões (quatro itens). Os motivos pró-hedónicos descrevem o desejo de sentir emoções positivas (e.g., querer sentir-se feliz), enquanto que os motivos contra hedónicos descrevem o desejo de sentir emoções negativas (e.g., adolescentes a ouvir música melancólica e angustiante porque ele/ela quer sentir raiva/tristeza). Os motivos relacionados com a *performance* referem-se ao desejo de realizar com sucesso uma atividade (e.g., querer determinado trabalho feito), os motivos pró-sociais referem-se ao desejo de influenciar as interações ou relações sociais (e.g., o desejo de animar um amigo triste), estando sempre ligados a outrem. Os motivos relacionados com a gestão de impressões são similares aos pró-sociais e pretendem causar uma impressão tendencialmente positiva nos outros dado que os indivíduos tentam gerir ou regular as suas emoções, frequentemente, incluindo o que estão a sentir e o que demonstram (Eldesouky & English, 2019b). Os itens são cotados numa escala de Likert com sete pontos que varia de 1 (“*raramente*”) a 7 (“*sempre*”) e devem ser apresentados de forma aleatória sendo os valores totais de cada subescala, cotados através do cálculo da média dos itens que a compõe. Não existem itens invertidos. Para os 18 itens da “*Emotion Regulation Gross Scale*” (ERGS), os valores de alfa de Cronbach foram de .71 para o fator 1 (motivos pró-hedónicos), .79 para o fator 2 (motivos contra hedónicos), .67 para o fator 3 (motivos relacionados com a *performance*), .79 para o fator 4 (motivos pró-sociais) e .89 para o fator 5 (motivos de gestão de impressões) (Brandão, Brites, Hipólito, & Nunes, em revisão). No presente estudo, os valores de alfa foram de .69 para o fator 1 (motivos pró-hedónicos), .81 para o fator 2 (motivos contra hedónicos), .66 para o fator 3 (motivos relacionados com a *performance*), .78 para o fator 4 (motivos pró-sociais) e .87 para o fator 5 (motivos de gestão de impressões).

Procedimento

Este projeto faz parte de um projeto mais alargado intitulado “Regulação emocional no dia-a-dia, antecedentes e consequências”, tendo este tido a aprovação da Comissão de Ética do Centro de Investigação da Universidade Autónoma de Lisboa (CIP).

Não descurando de todos os aspetos éticos e deontológicos, estes foram cumpridos, dado que, no início de cada questionário, cada sujeito foi informado do objetivo, dos instrumentos e finalidade do estudo. A participação foi totalmente voluntária e anónima, tendo sido apresentado o consentimento informado, na página inicial, previamente ao início do preenchimento do questionário.

Os dados foram recolhidos online, através da divulgação em diversas redes sociais (e.g., *Facebook*, *WhatsApp* e *Instagram*), através do método “bola de neve”, isto é, sendo compartilhado o *link* de acesso ao questionário, por terceiros. Denote-se que os resultados do estudo serão divulgados aos próprios participantes, por email, apenas no caso de estes os solicitarem.

Análise de Dados

Após a recolha dos quatro instrumentos preenchidos através do questionário online, que foi considerado o método mais abrangente a nível populacional, foram inseridos os dados de cada participante na base de dados estatística SPSS. Posteriormente, foi feita a análise e a interpretação dos dados estatísticos, através da macro PROCESS (Hayes, 2015), tendo-se verificado que os dados estatísticos não são normais, no entanto, a análise de dados para testar o modelo é robusta a este pressuposto estatístico.

Os dados foram utilizados com recurso ao SPSS (versão 26; IBM, SPSS Inc., Chicago, IL). Foram calculadas as estatísticas descritivas e as correlações bivariadas (Correlação de *Pearson*) das variáveis em estudo.

O modelo de mediação foi testado com recurso à macro PROCESS (Hayes, 2015). Este modelo (modelo 4) inclui uma variável independente (os diferentes motivos), uma variável dependente (o stresse) e uma variável mediadora (a SE). Foram examinados os efeitos diretos, indiretos e totais para avaliar a mediação. Os efeitos indiretos foram considerados significativos quando os intervalos de confiança de 95% não incluíram 0.

Este modelo (modelo 4) foi repetido (cinco vezes), devido há existência de cinco tipos de motivos distintos: os motivos pró-hedónicos; os motivos contra hedónicos; os motivos relacionados com a *performance*; os motivos pró-sociais e os motivos de gestão de impressões.

Resultados

Estatística Descritiva

Relativamente aos motivos subjacentes à RE, os que apresentaram valores superiores foram os motivos pró-hedónicos ($M = 4.78$; $DP = 1.09$) e os motivos pró-sociais ($M = 4.77$; $DP = 1.08$), seguindo-se os motivos relacionados com a *performance* ($M = 4.73$; $DP = 1.03$), e os motivos de gestão de impressões ($M = 4.19$; $DP = 1.42$). Os motivos contra hedónicos foram os que apresentaram valores médios mais baixos ($M = 2.49$; $DP = 1.16$).

No que concerne à SE verificou-se que a média é de 3.60 ($DP = 1.59$), enquanto que para os níveis de stresse experienciados a média é de 1.96 ($DP = .64$).

Correlações

As correlações entre todas as variáveis de estudo podem ser observadas na Tabela 3.

No que concerne à SE, podemos verificar que existe uma associação positiva e significativa com o stresse, os motivos contra hedónicos, os motivos pró-sociais e os motivos de gestão de impressões. Verifica-se, também a existência de uma associação negativa e significativa entre a SE e os motivos pró-hedónicos.

No que se refere ao stresse, podemos verificar que existe uma associação positiva e significativa entre esta variável, os motivos contra hedónicos e os motivos de gestão de impressões.

No que diz respeito aos motivos pró-hedónicos, podemos verificar que existe uma associação positiva e significativa entre esta variável e os motivos relacionados com a *performance*, os motivos pró-sociais e os motivos de gestão de impressões. De igual modo, verifica-se a existência de uma associação negativa e significativa entre os motivos pró-hedónicos e os motivos contra hedónicos.

No que concerne aos motivos contra hedónicos, podemos verificar que existe uma associação positiva e significativa entre esta variável e os motivos de gestão de impressões.

Relativamente aos motivos relacionados com a *performance*, podemos verificar que existe uma associação positiva e significativa entre esta variável, os motivos pró-sociais e os motivos de gestão de impressões.

Por último, no que diz respeito aos motivos pró-sociais existe uma associação positiva e significativa entre esta variável e os motivos de gestão de impressões.

A Tabela 3 demonstra as correlações de Pearson entre as diferentes variáveis do presente estudo, em seguida.

Tabela 3

Correlações de Pearson entre as variáveis em estudo (N = 400)

	Supressão	Stresse	Motivos pró- hedônicos	Motivos contra hedônicos	Motivos relacionados com a <i>performance</i>	Motivos pró- sociais	Motivos de gestão de impressões
Supressão	-	.236**	-.117*	.241**	.072	.110*	.191**
Stresse		-	-.086	.308**	.083	.062	.221**
Motivos pró- hedônicos			-	-.181**	.548**	.535**	.222**
Motivos contra hedônicos				-	-.011	.093	.217**
Motivos relacionados com a <i>performance</i>					-	.478**	.297**
Motivos pró- sociais						-	.589**
Motivos de gestão de impressões							-

** . p < .01

*. p < .05

Após a análise dos resultados supramencionados, relativamente às correlações, verifica-se que os motivos associados ao uso da SE são, tendencialmente, os motivos contra hedônicos, os motivos pró-sociais e os motivos de gestão de impressões, assim sendo, quando o uso da SE aumenta, os motivos contra hedônicos, os pró- sociais e os de gestão de impressões, também parecem aumentar. Verifica-se que quando aumenta o uso da SE, os indivíduos tendem a diminuir a utilização dos motivos pró-hedônicos.

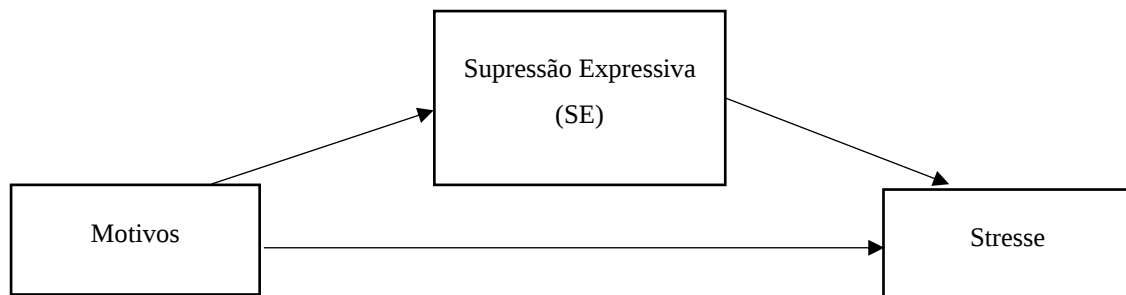
No que se refere ao impacto da utilização da SE nos níveis de stresse experienciados pelos sujeitos, os resultados demonstram que indivíduos que adotam mais a SE como estratégia de RE, tendem a experienciar maiores níveis de stresse pelo que quanto maiores as situações de stresse às quais o indivíduo é exposto, independentemente do contexto, isso parece incrementar a adoção de motivos contra hedônicos e/ou de motivos de gestão de impressões.

Modelos de Mediação

A Figura 3, abaixo representada, ilustra o modelo de mediação do presente estudo sendo os “Motivos” referentes aos cinco diferentes tipos estudados ao longo desta dissertação.

Figura 3.

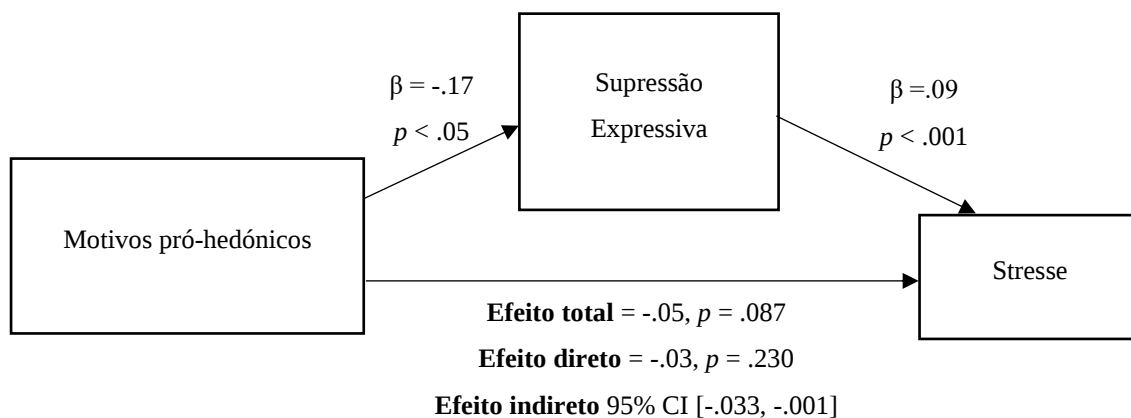
Modelo de mediação proposto



Os resultados da mediação relativos aos motivos pró-hedônicos são apresentados na Figura 4. Não foi encontrado um efeito direto, significativo, entre os motivos pró-hedônicos e o stresse. Quando a SE (mediador) é introduzida no modelo, esta associação mantém-se não significativa. No entanto, o efeito indireto é significativo mostrando que a SE medeia totalmente a associação entre os motivos pró-hedônicos e o stresse (efeito = $-.02$; 95% CI $[-.033; -.002]$). O modelo proposto prediz significativamente o stresse ($F(2,397) = 12.46, p < .001$), explicando 6% da sua variância.

Figura 4.

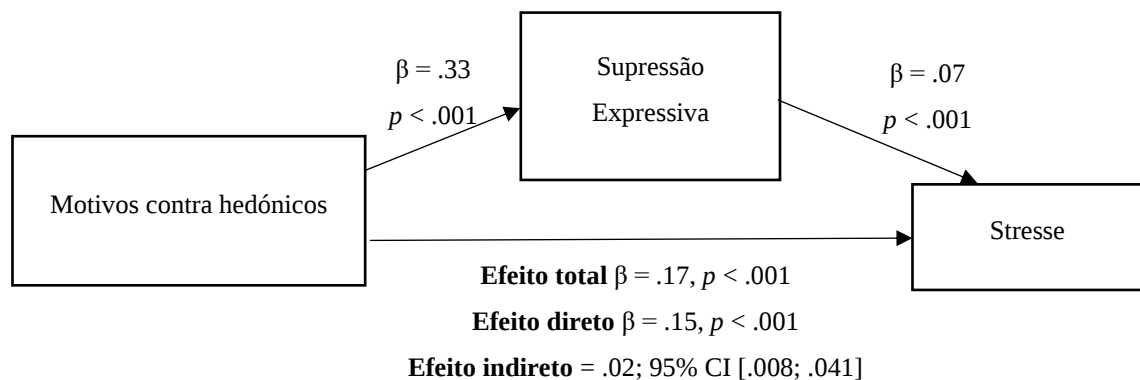
Modelo de mediação relativo aos motivos pró-hedônicos



Os resultados da mediação relativos aos motivos contra hedônicos são apresentados na Figura 5. Foi encontrado um efeito direto significativo entre os motivos contra hedônicos e o stresse. Quando a SE é introduzida no modelo, esta associação mantém-se significativa. O efeito indireto é significativo mostrando que a SE medeia parcialmente a associação entre os motivos contra hedônicos e o stresse (efeito = .02; 95% CI [.008; .041]). Em suma, o modelo proposto prediz significativamente o stresse ($F(2,397) = 27.73, p < .001$), explicando 12% da sua variância.

Figura 5.

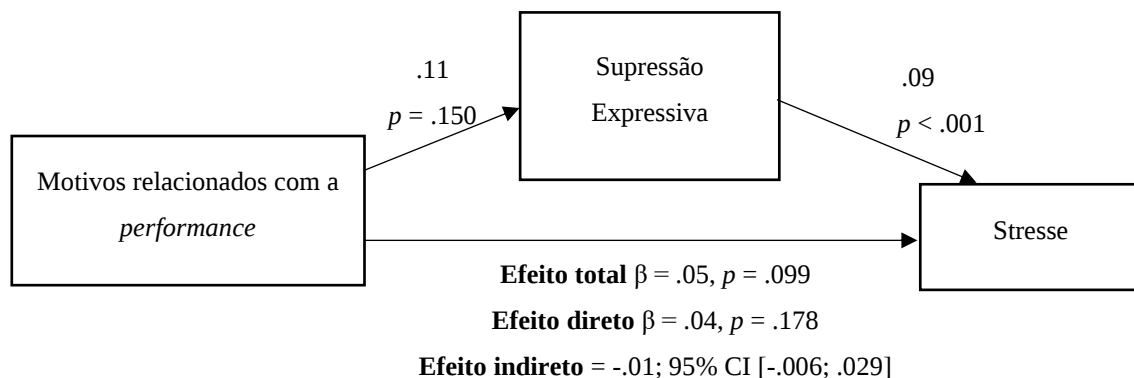
Modelo de mediação relativo aos motivos contra hedônicos



Os resultados da mediação relativos aos motivos relacionados com a *performance* são apresentados na Figura 6. Não foi encontrado um efeito direto significativo entre os motivos relacionados com a *performance* e o stresse. Quando a SE é introduzida no modelo, esta associação mantém-se não significativa. O efeito indireto não é significativo mostrando que a SE não medeia a associação entre motivos relacionados com a *performance* e o stresse (efeito = -.01; 95% CI [-.006; .029]). Apesar da ausência de efeitos significativos o modelo proposto explica 6% da variância do stresse ($F(2,397) = 12.66, p < .001$).

Figura 6.

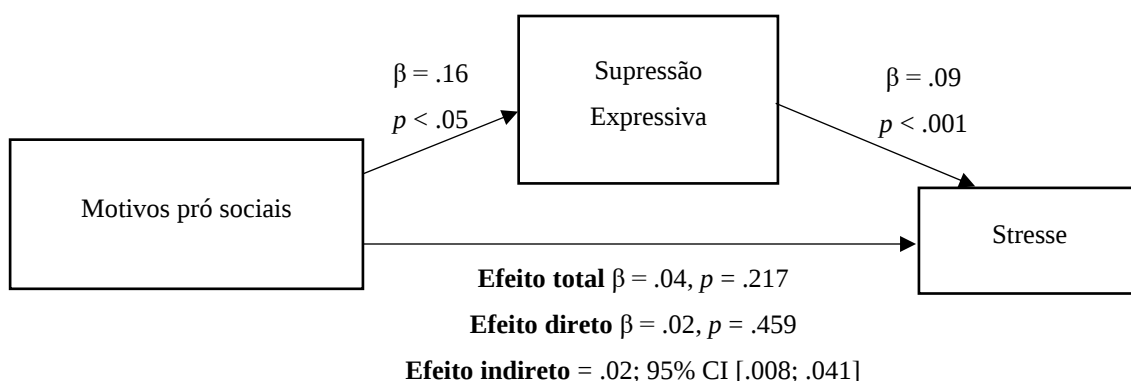
Modelo de mediação relativo aos motivos relacionados com a performance



Os resultados da mediação relativos aos motivos pró-sociais são apresentados na Figura 7. Não foi encontrado um efeito direto significativo entre os motivos pró-sociais e o stresse. Quando a SE é introduzida no modelo, esta associação mantém-se não significativa. O efeito indireto mostra que a SE é um mediador da associação entre os motivos pró-sociais e o stresse (efeito = $.02$; 95% CI $[.008; .041]$). Em suma, o modelo proposto prediz significativamente o stresse ($F(2,397) = 11.98, p < .001$), explicando 6% da sua variância.

Figura 7.

Modelo de mediação relativo aos motivos pró-sociais

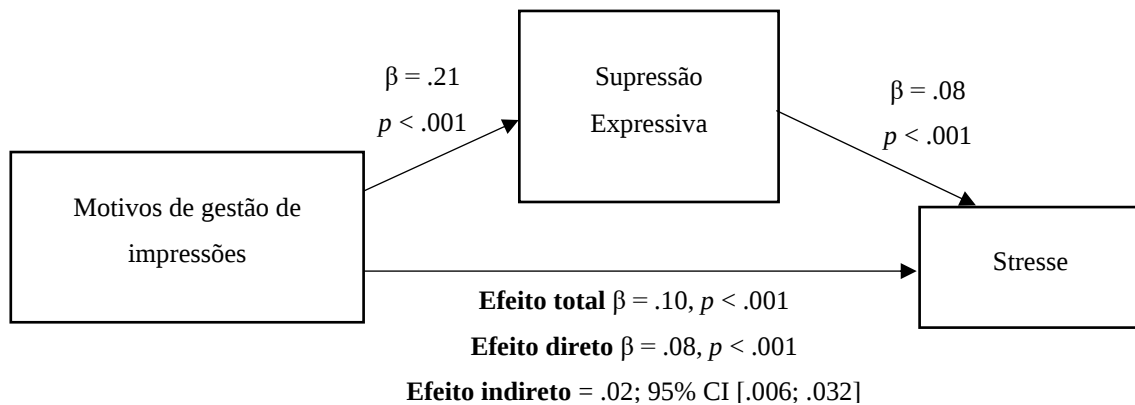


Por fim, os resultados da mediação relativos aos motivos de gestão de impressões são apresentados na Figura 8. Foi encontrado um efeito direto, significativo, entre os motivos de gestão de impressões e o stresse. Quando a SE é introduzida no modelo, esta associação mantém-se significativa. O efeito indireto é significativo mostrando que a SE medeia

parcialmente a associação entre os motivos de gestão de impressões e o stresse (Effect = .02; 95% CI [.006; .032]). Em suma, o modelo proposto prediz significativamente o stresse ($F(2,397) = 19.12, p < .001$), explicando 9% da sua variância.

Figura 8.

Modelo de mediação relativo aos motivos de gestão de impressões



Discussão

O objetivo desta dissertação visava compreender de que forma os diferentes tipos de motivos subjacentes à adoção de diferentes estratégias de RE influenciavam os níveis de stresse experienciados pelos adultos e como o uso da SE ajudava a explicar esta associação.

De salientar que a investigação relacionada com os motivos subjacentes à RE é recente, e são escassos os estudos que adotam uma perspetiva processual que permitam compreender se estes motivos se associam ao funcionamento psicológico dos indivíduos e como. Do nosso conhecimento, verificámos que existe apenas um estudo que explora o modo como os motivos se associam ao funcionamento psicológico (no caso, em termos de bem-estar) e como a RE podia mediar esta associação (Ortner et al., 2018).

No que concerne aos motivos e à sua associação com os níveis de stresse experienciados, os resultados vão parcialmente ao encontro da literatura. Os estudos têm mostrado que os motivos pró-hedónicos tendem a estar associados a mais felicidade, menos sintomas depressivos e menos stresse, por comparação com os motivos contra hedónicos. Os motivos contra hedónicos e os relacionados com a gestão de impressões parecem mais associados a maiores níveis de stresse, todavia, os restantes motivos não (Aldao & Nolen-Hoeksema, 2012; Tamir, 2016; Xavier, 2019). Relativamente aos motivos interpessoais e pró-sociais (onde se incluem os motivos relacionados com a gestão de impressões), estes parecem estar associados a mais stresse (Marchica et al., 2020), especialmente, quando o sujeito é exposto a emoções negativas, as quais tem de gerir (Millgram et al., 2018). Por outro lado, indivíduos que optam menos pelos motivos eudaimónicos parecem apresentar maiores níveis de stresse, experienciando, também, menos bem-estar psicológico (Kryza-Lacombe et al., 2019).

Como se verificou através da literatura, as pessoas gerem e exprimem ou suprimem os seus sentimentos e emoções para concretizarem os seus objetivos tendo por base as estratégias de RE (Eldesouky, 2015; Rocha, 2016). Deste modo, os motivos, o tipo de motivação e de estratégias de RE escolhidas, bem como as consequências dessas escolhas são características que permitem entender melhor os sujeitos (Eldesouky & Gross, 2019; Tamir, 2016; Tamir et al., 2020).

Verificou-se que alguns estudos associam os motivos à seleção de estratégias de RE (e.g., Tamir, 2016), no entanto, há poucos acerca dos motivos *per si*, especialmente destes relativamente à escolha de diferentes estratégias de RE e suas consequências. Dado isto, foi e é de extrema importância analisar os motivos adotados pelos indivíduos, para compreender se as

estratégias de RE escolhidas por eles próprios são, ou não, eficazes na concretização de um determinado objetivo ou finalidade (Eldesouky & Gross, 2019; Tamir, 2016; Tamir et al., 2020). Consequentemente, de forma a perceber melhor o impacto que os motivos poderiam ter no funcionamento psicológico dos indivíduos (em particular nos níveis de stresse experienciados), explorou-se o papel mediador da SE nesta associação.

No que concerne à mediação e aos resultados obtidos, esperávamos que os motivos pró-hedónicos estivessem associados a menos SE e, consequentemente, a menos stresse, o que se confirmou. Como os motivos pró-hedónicos procuram melhorar a experiência emocional (i.e., sentir mais emoções positivas e menos emoções negativas), estes parecem estar associados a um menor uso da SE, uma vez que este tipo de estratégia é pouco eficaz a reduzir as experiências afetivas negativas (English et al., 2017; Gross & Levenson, 1997). Esta associação entre os motivos pró-hedónicos e o menor uso da SE já tinha sido encontrada em estudos anteriores (Eldesouky & English, 2019b; English, Lee, et al. 2017). Assim sendo, tal como esperado, isso contribui para reduzir os níveis de stresse experienciados pelos indivíduos. Como alguns estudos apontam (e.g., Eldesouky & English, 2019b; English, Lee et al., 2017; Riediger et al., 2009) os sujeitos que possuem motivos pró-hedónicos tendem a apresentar maior tendência para optar por estratégias de RE adaptativas (como a distração ou a RC), por isso, é possível que apresentem um melhor funcionamento psicológico, pois têm como objetivo manter o afeto positivo e reduzir o afeto negativo. Posto isto, será interessante que estudos futuros explorem o papel mediador de estratégias de RE mais adaptativas, como a RC ou a distração nesta associação entre motivos pró-hedónicos e stresse (ou outros *outcomes*).

Relativamente aos motivos contra hedónicos, os resultados vão igualmente ao encontro do esperado, pois estes associam-se a maior uso de SE e, consequentemente, a níveis superiores de stresse. A literatura tem mostrado uma associação entre os motivos contra hedónicos e um maior uso da supressão (Eldesouky & English, 2019b; English, Lee et al., 2017). Como alguns autores indicam, a SE pode não ser efetiva a reduzir a experiência de emoções negativas, contudo, é eficaz a reduzir a experiência de emoções positivas (Gross & Levenson, 1997), o que vai ao encontro dos objetivos das pessoas com motivos contra hedónicos (i.e., querem sentir mais emoções negativas). Como English, Lee et al. (2017) encontraram, os indivíduos com motivos contra hedónicos tendem a usar a SE para diminuir as emoções positivas. No entanto, os nossos resultados parecem sugerir que apesar de a estratégia de RE utilizada ir ao encontro da motivação contra hedónica, esta parece trazer consequências negativas, estando associada a mais stresse experienciado. Na verdade, num estudo anterior, a motivação contra hedónica traduziu-se em custos em termos do funcionamento cognitivo dos

indivíduos (em específico, a nível da capacidade de memória) por comparação com a motivação pró-hedónica (Riediger et al., 2011). Estudos futuros devem continuar a explorar os custos/consequências da motivação contra hedónica, mesmo quando as estratégias de RE seleccionadas permitem o alcance desses objetivos.

Relativamente aos motivos relacionados com a *performance* estes não se associaram nem ao uso da SE nem aos níveis de stress experienciados (direta e/ou indiretamente). Na verdade, a ausência de associação entre os motivos relacionados com a *performance* e a SE já tinha sido encontrada num estudo anterior (English, Lee et al., 2017). Como alguns estudos sugerem que a SE poderá ser vantajosa em situações de *performance* (e.g., Kalokerinos et al., 2014), esperávamos que ela pudesse ser uma estratégia usada com sucesso para diminuir o stress experienciado quando as pessoas apresentam motivos relacionados com a *performance*. No entanto, isso parece não acontecer. É possível que na presença deste tipo de motivos outras estratégias de RE sejam mais utilizadas.

Os motivos pró-sociais estão associados a um maior uso da SE, tal como sugerido pela literatura pois esta estratégia permite manter as aparências e evitar conflitos sociais (Wilms et al., 2020). Segundo Tamir (2016) os motivos sociais são particularmente importantes na forma como moldam a RE. Num estudo citado pela autora (Miyamoto & Ma, 2011), os indivíduos, quando questionados sobre os motivos pelos quais escondiam emoções positivas, 80% dos participantes (europeus, americanos) listavam motivos sociais. No entanto, apesar da SE permitir manter os outros próximos, evitando conflitos (e.g., Gable & Berkman, 2008), quando usada para alcançar motivos pró-sociais esta estratégia parece estar associada a mais stress experienciado.

Finalmente, relativamente aos motivos relacionados com a gestão de impressões, estes associaram-se direta e indiretamente, através da SE, aos níveis de stresses experienciados pelos indivíduos. A associação entre os motivos relacionados com a gestão de impressão e a SE já se tinha confirmado em estudos anteriores (Eldesouky & English, 2019b; English et al., 2017). Na realidade, já anteriormente distintos autores tinham proposto que a expressão emocional tem um papel importante na gestão de impressões relativas a outrem (e.g., Leary & Kowalski, 1990). De facto, a SE pode ser uma estratégia eficaz para causar uma impressão positiva nos outros, sendo protetora da autoimagem, tal como sugerido por estudos anteriores (e.g., Kalokerinos et al., 2014; Tackman & Srivastava, 2016). No entanto, os nossos resultados sugerem que a SE tem custos associados pelo facto de estar associada a mais níveis de stress. Isto parece indicar que quando os sujeitos regulam as suas emoções em função do contexto social tendem a

experienciar mais stress. Em conjunto, estes resultados parecem sugerir que o contexto social tem um papel relevante na seleção das estratégias de RE.

Limitações e pistas para investigação futura

Existem algumas limitações no presente estudo. Uma das limitações da presente dissertação envolve o facto deste estudo ser transversal pelo que não permite inferir causalidade, assim sendo, deveriam realizar-se estudos longitudinais acerca desta temática de forma a melhor compreender as relações causais entre as variáveis em estudo.

Outra limitação prende-se com o facto de haver mais participantes do sexo feminino do que do sexo masculino, pelo que estudos futuros devem incluir uma amostra mais heterogénea.

O recurso apenas a questionários de autorrelato é também uma limitação. Os instrumentos utilizados para avaliação psicológica possuem pontos de informação que o sujeito pode exacerbar (e.g., aumentar a sua sintomatologia, para que a sua condição seja tida como séria ou mais grave do que aparenta); por outro lado, os pacientes podem não exprimir os seus sintomas totalmente, menorizando as suas problemáticas de modo a irem ao encontro do que a sociedade considera mais aceitável, i.e., da desejabilidade social (Meadows, 2003).

Para além disso, a “Escala de Motivos associados à Regulação Emocional” (EMARE) ainda se encontra em fase de desenvolvimento (Brandão, Brites, Hipólito, & Nunes, em revisão). Pelo que, há que referir, também, o facto de alguns valores de *Alpha de Cronbach* serem inferiores a .70, como é o caso do fator 3 (relativo aos motivos relacionados com a *performance*) cujo alfa é de .66, no presente estudo. Esta pode ser, possivelmente, uma explicação viável para estes motivos não terem apresentado um efeito direto significativo, como esperado.

Por último, como foi anteriormente mencionado existem poucos estudos que expliquem os processos antecedentes aos motivos, a ligação destes à RE e à SE, focando-se a literatura, maioritariamente nas estratégias de RC e na SE (Eldesouky & English, 2019b).

Assim sendo, seria importante avaliar outras estratégias de RE como a “reinterpretação cognitiva”, que tem sido associada positivamente a motivos pró-sociais e pró-hedónicos e negativamente a motivos contra hedónicos (Eldesouky & English, 2019b; English et al., 2017), dado que esta estratégia de RE, i.e., a RC, parece associada a *outcomes* mais positivos (e.g., Cheng et al., 2009; Haga et al., 2009; Meyer et al., 2012; Moore et al., 2008; Sachs-Ericsson, 2021), o que parece ser uma área de interesse, a estudar, futuramente.

Implicações práticas do presente estudo

Existe somente um estudo que explica a associação entre os motivos e o bem-estar e como a SE pode ser uma estratégia de RE que pode mediar esta associação (Ortner et al., 2018), assim, o presente estudo contribui para o avanço da psicologia a nível da investigação científica relativa aos motivos dos sujeitos, na base da RE e do funcionamento físico e “emocional” (Eldesouky & Gross, 2019; Millgram et al., 2018).

Não obstante, entender os diferentes motivos associados ao uso da SE e o impacto desta estratégia de RE nos níveis de stresse dos adultos, parece ser uma temática recente e inexplorada, sendo a associação entre motivos e RE, e motivos e SE, um tema pouco aprofundado pela comunidade científica (Eldesouky, 2015; Eldesouky & English, 2019b; English et al., 2017).

A SE é uma estratégia de RE que parece associada, maioritariamente, a maiores níveis de stresse nos sujeitos (Eldesouky, 2015; Wilding, 2017). Por esta razão, o estudo dos motivos parece impossível de se desvincular das cognições e emoções individuais, permitindo só assim, compreender um pouco melhor porque é que cada sujeito age como age, i.e., em função de uma motivação pessoal. Assim, os nossos resultados sugerem que é importante reduzir a SE, pois, independentemente dos motivos na base da RE, esta parece ser uma estratégia de RE associada a mais stresse e a menos bem-estar psicológico. Além disso, trabalhar os motivos poderá ser útil para diminuir o uso da SE e, consequentemente, melhorar o bem-estar individual. O facto de os sujeitos apresentarem preocupações excessivas, quererem sentir emoções negativas, ou tentarem causar sempre uma boa impressão nos outros parece levar a maiores níveis de stresse, e por consequência, a um pior funcionamento psicológico (Eldesouky & English, 2019b).

Os motivos parecem ter impacto nas estratégias de RE e no stresse experienciado individualmente, no geral (Tamir, 2016). Posto isto, estas variáveis parecem ser bastante relevantes para a comunidade científica e para os psicólogos ou para outros profissionais associados à saúde mental (e.g., os médicos e/ou psiquiatras), por forma a diminuírem o sofrimento psicológico dos seus pacientes.

Conclusão

As estratégias de RE parecem desenvolver-se ao longo da vida, podendo ser ensinadas/aprendidas e melhoradas constantemente (Gross & Munoz, 1995), pelo que trabalhar o desenvolvimento de competências de RE desde tenra idade, poderia reduzir o risco de perturbações mentais na idade adulta. Para além disso, reduziria bastantes custos económicos que afetam incomensuravelmente o nosso sistema de saúde (Marchica et al., 2020). A própria personalidade e a aquisição de competências sociais salutareis, i.e., adaptativas, parecem estar diretamente associadas à capacidade de compreensão das emoções e da RE individual. Por outro lado, os quadros psicopatológicos resultam de uma falha na aprendizagem e correta utilização e expressão das estratégias de RE (Levine, 2020).

Ainda parece haver bastante a investigar acerca da motivação dos indivíduos (Millgram et al., 2018) dos diferentes motivos e estratégias de RE, das suas consequências, e objetivos associados à RE (Eldesouky & Gross, 2019b; Tamir, 2016; Tamir et al., 2020). Assim sendo, a consciência e a compreensão das emoções são importantes processos que se associam tanto a uma maior IE como a uma RE adaptativa, havendo numerosos autores que defendem a importância da aceitação e da valorização das distintas reações emocionais, do sujeito, independentemente de estarem associadas a emoções positivas, ou negativas (Sarrionandia et al., 2018; Wilding, 2017).

Todavia, as emoções podem sofrer transformações, alterando-se de acordo com o contexto e com as próprias emoções e objetivos pessoais (Sambrano et al., 2021) por isso, ressignificar e reconhecer as emoções, aceitando-as sem preconceitos, parece ser uma forma mais adaptativa de RE (Marchica et al., 2020) do que inibir a sua expressão. Por conseguinte, Henschel et al. (2020) acreditam que o desenvolvimento cognitivo e afetivo depende da correta aplicação das várias estratégias de RE e da capacidade empática do indivíduo, quer dizer, do modo como são percebidas, compreendidas e expressadas as emoções.

A SE é tendencialmente uma estratégia de RE mal adaptativa mesmo que o sujeito tenha motivos/objetivos positivos (e.g., sentir-se melhor por forma a conseguir concretizar mais facilmente determinadas tarefas) (English et al., 2017). O facto de as pessoas suprimirem as emoções parece levar quase sempre a níveis superiores de stresse (Millgram et al., 2018) e apesar da RC ter sido uma estratégia de RE que não foi avaliada no presente estudo, esta parece levar a menos stresse (e.g., Hermann et al., 2021). Não obstante, o facto de os sujeitos quererem sentir mais emoções negativas (optando pela SE) traz mais custos pessoais pois não expressar aos outros o que se sente tende a originar maiores níveis de stresse (tal como sugerido pelos

nossos resultados) algo que tem implicações biopsicossociais (e.g., Eldesouky & English, 2019b; English et al., 2017).

A SE aquando da utilização de motivos de gestão de impressões, parece explicar o stresse pelo facto de o sujeito estar mais preocupado com o vão pensar acerca de si (Eldesouky & English, 2019b). Por outro lado, os motivos pró-sociais levam à SE pelo facto dos sujeitos desejarem ter uma boa impressão de si próprios, o que pode ser bastante stressante (e.g., Xavier, 2019). Assim, esta estratégia parece associada a motivos contra hedónicos por o sujeito querer experienciar mais emoções “negativas”, focando-se na resposta e não na alteração da experiência emocional.

Em suma, no presente estudo, a maior parte dos motivos parecem encontrar-se diretamente associados ao stresse exceto os motivos pró-hedónicos que se associam a menos utilização da SE e, portanto, a menos stresse experienciado (e.g., Kryza-Lacombe et al., 2019; Tamir, 2016). Os motivos contra hedónicos parecem associar-se a mais stresse e SE, o que pode ser explicado pelo facto de as pessoas quererem sentir, em determinados casos, mais emoções negativas (English et al., 2017). Os motivos pró-sociais, tais como os de gestão de impressões parecem associar-se a mais stresse e SE, o que pode ser explicado pelo facto das pessoas se preocuparem demasiado com o vão pensar acerca de si, conduzindo, isso, a mais stresse vivenciado (Eldesouky & English, 2019b). Não parecem existir efeitos significativos descritos anteriormente na literatura relativamente aos motivos relacionados com a *performance*, motivos estes empregues para melhorar ou alcançar um objetivo ou tarefa de forma bem-sucedida (Kalokerinos et al., 2017) pelo que os resultados demonstraram que estes motivos (relacionados com a *performance*) não se parecem associar à SE ou ao stresse, sendo importante explorar outras estratégias de RE utilizadas pelas pessoas com estes motivos.

Salienta-se, por fim, que a SE é uma estratégia que deve ser minorada, trabalhando-se os motivos pelos quais se optou por esta estratégia de RE, diminuindo-se, assim, o stresse experienciado (Tamir & Millgram, 2017) e melhorando, consequentemente, o funcionamento psicológico individual (Eldesouky & English, 2019b).

Referências

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 50(7-8), 493-501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Alves, A. R. G. (2017). Motivos hedônicos e eudemônicos para as atividades: Confirmação da estrutura fatorial do HEMA-R e suas relações com o bem-estar subjetivo e com a personalidade. [Dissertação de mestrado]. Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286–310). Guilford Press.
- Bartholomew, M. E., Yee, C. M., Heller, W.; Miller, G. A., Spielberg, J. M. (2018). Reconfiguration of brain networks supporting inhibition of emotional challenge. *NeuroImage*. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.10.066>
- Beauchaine, T. P., & Zisner, A. (2017). Motivation, emotion regulation, and the latent structure of psychopathology: An integrative and convergent historical perspective. *International Journal of Psychophysiology*, 119, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2016.12.014>
- Beauchaine, T.P., Zalewski, M., 2016. Physiological and developmental mechanisms of emotional lability in coercive relationships. In: Dishion, T.J., Snyder, J.J. (Eds.), *The Oxford Handbook of Coercive Relationship Dynamics*. Oxford University Press. 39-52.
- Benyamini, Y., & Karademas, E. C. (2019). Introduction to the special issue on the common-sense model of self-regulation. *Health psychology review*, 13(4), 373-377. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1644189>

- Bienertova-Vasku, J., Lenart, P., & Scherlinger, M. (2020). Eustress and distress: Neither good nor bad, but rather the same?. *Bioessays*, 42(7), 1900238. <https://doi.org/10.1002/bies.201900238>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., Korotitsch, W., & Barlow, D. H. (1997). Psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) in clinical samples. *Behaviour research and therapy*, 35(1), 79-89. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00068-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00068-X)
- Bucich, M., & MacCann, C. (2019). Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: Examining motives for social sharing. *Personality and Individual Differences*, 137, 22-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.002>
- 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. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30-48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Cheng, L., Yuan, J. J., He, Y. Y., & Li, H. (2009). Emotion regulation strategies: cognitive reappraisal is more effective than expressive suppression. *Advances in Psychological Science*, 17(4), 730-735. <http://journal.psych.ac.cn/adps/EN/Y2009/V17/I04/730>
- Cicchetti, D., Ganiban, J. & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511663963.003>

- Cole, P. M., Michel, M. K., & O'Donnell-Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (73–100, Serial No. 240), 250–283. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01278.x>
- Cole, P.M., Hall, S.E., Hajal, N.J. (2017). Emotion dysregulation as a vulnerability to psychopathology. In: Beauchaine, T.P., Hinshaw, S.P. (Eds.), *Child and Adolescent Psychopathology*, third ed. Wiley. 346-386.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreira, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 37(4),145-151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Crum, A. J., Jamieson, J. P., & Akinola, M. (2020). Optimizing stress: An integrated intervention for regulating stress responses. *Emotion*, 20(1), 120-125. <https://doi.org/10.1037/emo0000670>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denny, B. T. (2020). Getting better over time: A framework for examining the impact of emotion regulation training. *Emotion*, 20(1), 110-114. <https://doi.org/10.1037/emo0000641>
- Eldesouky, L., & English, T. (2019a). Individual differences in emotion regulation goals: Does personality predict the reasons why people regulate their emotions?. *Journal of personality*, 87(4), 750-766. <https://doi.org/10.1111/jopy.12430>
- Eldesouky, L., & English, T. (2019b). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use. *Journal of personality*, 87(5), 948-961. <https://doi.org/10.1111/jopy.12447>

- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), e12493. <https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
- Eldesouky, L., (2015). Emotion regulation goals influence strategy use and outcomes. [Doctoral dissertation]. Graduate School of Arts and Sciences. https://openscholarship.wustl.edu/art_sci_etds/402
- English, T., & Eldesouky, L. (2020). Emotion Regulation Flexibility. *European Journal of Psychological Assessment*. 36(3). <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000581>
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., & Gross, J. J. (2017). Emotion regulation strategy selection in daily life: The role of social context and goals. *Motivation and Emotion*, 41(2), 230-242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Kalokerinos, E. K., Houben, M., Koval, P., Pe, M. L., & Kuppens, P. (2018). Why I don't always know what I'm feeling: The role of stress in within-person fluctuations in emotion differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 179–191. <https://doi.org/10.1037/pspa0000126>
- Fanselow, M. S. (2018). Emotion, motivation and function. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 105-109. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.12.013>
- Fiske, S. T. (2018). *Social beings: Core motives in social psychology*. John Wiley & Sons.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2014). Emotion experience and well-being. In E. Diener, & R. Biswas-Diener (Eds.), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: Diener Education Fund Publishers. <http://nobaproject.com/modules/emotion-experience-and-wellbeing>

- Franz, P. J., Kleiman, E. M., & Nock, M. K. (2021). Reappraisal and suppression each moderate the association between stress and suicidal ideation: Preliminary evidence from a daily diary study. *Cognitive Therapy and Research*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10608-021-10214-8>
- Gable S. L., Berkman E. T. (2008). “Making connections and avoiding loneliness: Approach and avoidance social motives and goals,” in *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*, ed Elliot A. J. (Psychology Press), 203–216.
- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of emotions*, 3(3), 497-513.

- Gross, J. J. (2014). (Ed.). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross *handbook of emotion regulation*. 3-20. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2(2), 151. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. 13-35. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, 25, 765–781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Gross, J.J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). The Guildford Press.
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (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. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3>

- Hartman, C. A., Rommelse, N., van der Klugt, C. L., Wanders, R. B., & Timmerman, M. E. (2019). Stress exposure and the course of ADHD from childhood to young adulthood: Comorbid severe emotion dysregulation or mood and anxiety problems. *Journal of clinical medicine*, 8(11), 1824. <https://doi.org/10.3390/jcm8111824>
- Hasan-Aslih, S., Netzer, L., van Zomeren, M., Saguy, T., Tamir, M., & Halperin, E. (2019). When we want them to fear us: The motivation to influence outgroup emotions in collective action. *Group Processes & Intergroup Relations*, 22(5), 724-745. <https://doi.org/10.1177/1368430218769744>
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate behavioral research*, 50(1), 1-22. <https://doi.org/10.1080/00273171.2014.962683>
- Henschel, S., Nandrino, J. L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156, 109763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Hermann, A., Neudert, M. K., Schäfer, A., Zehntner, R. I., Fricke, S., Seinsche, R. J., & Stark, R. (2021). Lasting effects of cognitive emotion regulation: Neural correlates of reinterpretation and distancing. *Social cognitive and affective neuroscience*, 16(3), 268-279. <https://doi.org/10.1093/scan/nsaa159>
- Joaquim, A., Custódio, S., Savva-Bordalo, J., Chacim, S., Carvalhais, I., Lombo, L., Lopes, H., Araújo, A. & Gomes, R. (2018). Burnout and occupational stress in the medical residents of oncology, haematology and radiotherapy: A prevalence and predictors study in Portugal. *Psychology, health & medicine*, 23(3), 317-324. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1344256>
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Pedder, D. J., & Margetts, E. A. (2014). Don't grin when you win: The social costs of positive emotion expression in performance situations. *Emotion*, 14(1), 180–186. <https://doi.org/10.1037/a0034442>

- Kalokerinos, E. K., Tamir, M., & Kuppens, P. (2017). Instrumental motives in negative emotion regulation in daily life: Frequency, consistency, and predictors. *Emotion*, 17(4), 648-657. <https://doi.org/10.1037/emo0000269>
- Kryza-Lacombe, M., Tanzini, E., & O'Neill, S. (2019). Hedonic and eudaimonic motives: Associations with academic achievement and negative emotional states among urban college students. *Journal of Happiness studies*, 20(5), 1323-1341. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9994-y>
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological bulletin*, 107(1), 34-47. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.34>
- Leventhal, H. (1982). The integration of emotion and cognition: A view from the perceptual-motor theory of emotion. In *Affect and cognition: the 17th annual Carnegie Symposium on cognition*, 7, 121-156.
- Leventhal, H. (1984). A perceptual-motor theory of emotion. *Advances in experimental social psychology*, 17, 117-182. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60119-7](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60119-7)
- Levine, D. S. (2020). *Healing the Reason-Emotion Split: Scarecrows, Tin Woodmen, and the Wizard*. Routledge.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Marchica, L. A., Keough, M. T., Montreuil, T. C., & Derevensky, J. L. (2020). Emotion regulation interacts with gambling motives to predict problem gambling among emerging adults. *Addictive behaviors*, 106, 106378. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106378>

- Mauss, I.B., & Tamir, M. (2014). Emotion goals: How their content structure, and operation shape emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Meadows, K. A. (2003). So you want to do research? 5: Questionnaire design. *British journal of community nursing*, 8(12), 562-570. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2003.8.12.11854>
- Meyer, T., Smeets, T., Giesbrecht, T., & Merckelbach, H. (2012). The efficiency of reappraisal and expressive suppression in regulating everyday affective experiences. *Psychiatry research*, 200(2-3), 964-969. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.05.034>
- Miklósi, M., Martos, T., Szabó, M., Kocsis-Bogár, K., & Forintos, D. (2014). Cognitive emotion regulation and stress: A multiple mediation approach. *Translational Neuroscience*, 5(1), 64-71. <https://doi.org/10.2478/s13380-014-0207-9>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2020). Attachment theory: A behavioral systems approach for studying species-universal and individual-differences aspects of the social mind. *The SAGE Handbook of Evolutionary Psychology: Foundations of Evolutionary Psychology*, 260.
- Millgram, Y., Joormann, J., Huppert, J. D., Lampert, A., & Tamir, M. (2018). Motivations to experience happiness and sadness in depression: Temporal stability and implications for coping with stress. *Clinical Psychological Science*. 7(1), 143-161. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702618797937>
- Millgram, Y., Sheppes, G., Kalokerinos, E. K., Kuppens, P., & Tamir, M. (2019). Do the ends dictate the means in emotion regulation? *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(1), 80–96. <https://doi.org/10.1037/xge0000477>
- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11, 1346–1357. <http://dx.doi.org/10.1037/a0025135>

- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.05.001>
- Niven, K., Henkel, A. P., & Hanratty, J. (2019). Prosocial versus instrumental motives for interpersonal emotion regulation. *Journal of Theoretical Social Psychology*, 3(2), 85-96. <https://doi.org/10.1002/jts5.36>
- Niven, K., Troth, A. C., & Holman, D. (2019). Do the effects of interpersonal emotion regulation depend on people's underlying motives?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92(4), 1020-1026. <https://doi.org/10.1111/joop.12257>
- Nozaki, Y., & Mikolajczak, M. (2020). Extrinsic emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 10-15. <https://doi.org/10.1037/emo0000636>
- Ojha, A., & Gola, E. (2018, December). A Cognitive Model to Understand Emotions. In *15th Conference of the Italian Association for Cognitive Sciences*.
- Ortner, C. N., Corno, D., Fung, T. Y., & Rapinda, K. (2018). The roles of hedonic and eudaimonic motives in emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 120, 209-212. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.006>
- Pais-Ribeiro, J. L., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, saúde & doenças*, 5(2), 229-239.
- Porat, R., Tamir, M., & Halperin, E. (2020). Group-based emotion regulation: A motivated approach. *Emotion*, 20(1), 16-20. <https://doi.org/10.1037/emo0000639>
- Richardson, C. M. (2017). Emotion regulation in the context of daily stress: Impact on daily affect. *Personality and Individual Differences*, 112, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.058>

- Riediger, M., Schmiedek, F., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2009). Seeking pleasure and seeking pain: Differences in prohedonic and contra-hedonic motivation from adolescence to old age. *Psychological Science*, 20, 1529–1535. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02473.x>
- Riediger, M., Wrzus, C., Schmiedek, F., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2011). Is seeking bad mood cognitively demanding? Contra-hedonic orientation and working-memory capacity in everyday life. *Emotion*, 11(3), 656–665. <https://doi.org/10.1037/a0022756>
- Rocha, A. M. A. (2016). Compreensão e regulação das emoções: Suas relações com a eficácia na interação social em criança. [Dissertação de doutoramento]. Universidade de Lisboa.
- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2019). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, 38(2), 411-420. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9623-7>
- Sachs-Ericsson, N., Carr, D., Sheffler, J., Preston, T. J., Kiosses, D., & Hajcak, G. (2021). Cognitive reappraisal and the association between depressive symptoms and perceived social support among older adults. *Aging & mental health*, 25(3), 453-461. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1698516>
- Safyer, P., Volling, B. L., Schultheiss, O. C., & Tolman, R. M. (2019). Adult attachment, implicit motives, and mothers' and fathers' parenting behaviors. *Motivation Science*, 5(3), 220–234. <https://doi.org/10.1037/mot0000112>
- Sambrano, D., Masip, J., & Blandón-Gitlin, I. (2021). How emotions affect judgement and decision making in an interrogation scenario. *Legal and Criminological Psychology*, 26(1), 62-82. <https://doi.org/10.1111/lcrp.12181>
- Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. 606–615. The Guilford Press.

- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in psychology*, 9, 2653. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). *Adult attachment strategies and the regulation of emotion*. Handbook of emotion regulation, 446-465.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Tackman, A. M., & Srivastava, S. (2016). Social responses to expressive suppression: The role of personality judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 574 – 591. <https://doi.org/10.1037/pspp0000053>
- Tamir, M. (2011). The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 3-7. <https://doi.org/10.1177/1754073910388685>
- Tamir, M. (2016). Why do people regulate their emotions? A taxonomy of motives in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2009). Choosing to be afraid: Preferences for fear as a function of goal pursuit. *Emotion*, 9, 488-497. <https://doi.org/10.1037/a0015882>
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12, 807–816. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024443>
- Tamir, M., & Millgram, Y. (2017). Motivated emotion regulation: Principles, lessons, and implications of a motivational analysis of emotion regulation. *In Advances in motivation science*, 4, 207-247. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2016.12.001>

- Tamir, M., Bigman, Y. E., Rhodes, E., Salerno, J., & Schreier, J. (2015). An expectancy-value model of emotion regulation: Implications for motivation, emotional experience, and decision making. *Emotion*, 15(1), 90–103. <https://doi.org/10.1037/emo0000021>
- Tamir, M., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. E., & Hasson, Y. (2019). When there's a will, there's a way: Disentangling the effects of goals and means in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116, 795–816. <https://doi.org/10.1037/pspp0000232>
- Tamir, M., Mitchell, C., & Gross, J. J. (2008). Hedonic and instrumental motives in anger regulation. *Psychological science*, 19(4), 324–328. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02088.x>
- Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1), 115–119. <https://doi.org/10.1037/emo0000635>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (2-3, Serial No. 240), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30–44.
- Vaz, F. J. D. S. M. (2009). Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa [Dissertação de mestrado]. Universidade do Minho.
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>

- Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S. P., & Yi, F. (2013). Suppression and interpersonal harmony: A cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *Journal of counseling psychology*, 60(4), 625-633. <https://doi.org/10.1037/a0033413>
- Wilding, C. (2017). *Emotional intelligence*. Teach Yourself.
- Wilms, R., Lanwehr, R., & Kastenmüller, A. (2020). Emotion regulation in everyday life: The role of goals and situational factors. *Frontiers in psychology*, 11, 877. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00877>
- Xavier, V. P. P. (2019). Emoção, regulação emocional e comportamento. *Singular Sociais e Humanidades*, 1(1), 31-39. <https://doi.org/10.33911/singularsh.v1i1.26>

ANEXOS

Anexo 1 - Consentimento Informado

Regulação emocional no dia-a-dia

Convidamo-lo a participar no estudo “Regulação emocional no dia-a-dia: Antecedentes e Consequências”, que está a ser desenvolvido por uma equipa do CIP – Centro de Investigação em Psicologia, na Universidade Autónoma de Lisboa.

Este questionário tem por objetivos: 1) conhecer os motivos pelos quais as pessoas regulam/gerem as suas emoções; 2) perceber qual o impacto que esses motivos têm na escolha de estratégias de regulação emocional; (3) perceber de que forma algumas características individuais e contextuais ajudam a perceber esses motivos.

Este questionário destina-se a todas as pessoas, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Toda a informação fornecida será mantida anónima e confidencial. Apenas os resultados globais da investigação serão tornados públicos, em apresentações ou publicações de carácter científico, preservando sempre o anonimato dos participantes.

A participação neste questionário é voluntária. Em qualquer momento pode desistir da sua participação e solicitar junto do investigador que a informação por si fornecida seja removida e eliminada deste estudo.

Este projeto teve a aprovação da Comissão de Ética do CIP - Centro de Investigação da Universidade Autónoma de Lisboa.

Coordenadora do projeto de investigação: Professora Doutora Tânia Brandão (tbrandao@autonoma.pt).

Uma nota sobre privacidade

Este inquérito é anónimo.

O registo das respostas ao inquérito não contém qualquer informação sobre a sua identidade, exceto se alguma pergunta do inquérito solicitar alguma identificação e a fornecer. Se usou um código para aceder a este inquérito este código não será guardado junto com as suas respostas. O código é gerido numa base de dados separada e apenas é utilizado pelo programa para registar que concluiu o inquérito. Não há forma de relacionar os códigos dos convidados a participar no inquérito com as respostas dadas.

Consentimento Informado*

Declaro que tenho mais de 18 anos e aceito participar neste estudo de investigação. Compreendo a natureza e o objetivo do estudo. Sei que posso suspender o preenchimento deste questionário online a qualquer momento e que os meus dados são anónimos, confidenciais e serão usados apenas para fins de investigação científica.

* Pretendo prosseguir e participar neste estudo

Sim ____

Não ____

Anexo 2 - Questionário Sociodemográfico

Sexo: F ____ M ____

Idade: ____

Estado civil:

Solteiro ____

Casado ou em união de facto ____

Divorciado ____

Viúvo ____

Outro ____.

Qual? _____

Há quanto tempo em anos? _____

Está atualmente envolvido numa relação romântica?

Sim. ____ Não. ____

Duração da relação (em anos): _____

Escolaridade:

1º ciclo (1-4 anos) ____

2º ciclo (5-6 anos) ____

3º ciclo (7-9 anos) ____

Secundário (10-12 anos) ____

Bacharelato ____

Licenciatura ____

Mestrado ____

Doutoramento ____

Com quem vive? _____

Qual a sua situação profissional:

Ativo/a ____

Desempregado/a ____

Reformado/a ____

De baixa médica ____

Trabalhador-estudante ____

Estudante ____

Outro _____ (Se sim, qual?): _____

No caso de ser estudante, é estudante deslocado (ou seja, deixou a casa dos seus pais/família para vir estudar)?

Sim. ____ Não. ____

Tem alguma doença crónica?

Sim. ____ Não. ____

Se sim, qual e há quanto tempo teve diagnóstico?

Obrigada pela sua participação!

Se tiver interesse em tomar conhecimento dos resultados deste estudo poderá contactar a investigadora através do email tbrandao@autonoma.pt. No final do projeto ser-lhe-á enviada uma súmula dos principais resultados obtidos.