

FORÇAS PESSOAIS/DE CARÁTER E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL: ASSOCIAÇÕES E EVIDÊNCIAS DE VALIDADE

Helder Batista^{□1} & Ana Noronha¹

¹Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia, Universidade São Francisco, Campinas, Brasil,
helder.hvb@gmail.com, ana.noronha@usf.edu.br

RESUMO: O presente estudo buscou evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis (autorregulação emocional) para a Escala de Forças de Caráter-Breve (EFC-Breve) e identificou possíveis diferenças de acordo com características sociodemográficas dos respondentes. Participaram 627 pessoas com idades entre 18 e 73 anos ($M = 35,33$; $DP = 12,27$; 66,19% mulheres) das cinco regiões do Brasil. Os participantes responderam à EFC-Breve e à Escala de Autorregulação Emocional-Adulto (EARE-AD). Foram identificadas correlações significativas entre todos os fatores da EFC-Breve e da EARE-AD (r variando entre 0,09 e 0,60), sendo que o fator estratégias de enfrentamento da EARE-AD apresentou as maiores magnitudes de associação com os fatores da EFC-Breve. Os homens apresentaram médias mais elevadas que as mulheres nos dois instrumentos. As forças de caráter e a autorregulação emocional possuem elementos comuns que afirmam evidências de validade para a EFC-Breve. Considera-se que a EFC-Breve possui propriedades psicométricas adequadas e a quantidade de itens facilitaria a aplicação do instrumento em contextos distintos.

Palavras-Chave: psicologia positiva, avaliação psicológica, psicométrica, virtudes, tristeza, otimismo, bem-estar subjetivo

PERSONAL/ CHARACTER STRENGTHS AND EMOTIONAL SELF- REGULATION: ASSOCIATIONS AND EVIDENCE OF VALIDITY

ABSTRACT: The present study sought evidence of validity based on the relationship with other variables (emotional self-regulation) for the Scale of Character Strengths-Brief (SCS-Brief) and identified possible differences according to the sociodemographic characteristics of the respondents. The sample consisted of 627 people aged between 18 and 73 years ($M = 35.33$; $SD = 12.27$; 66.19% women) from the five regions of Brazil. Participants answered the SCS-Brief and the Emotional Self-Regulation Scale-Adult (ESRS-AD). Significant correlations were identified between all the factors of the SCS-Brief and the ESRS-AD (r ranging between 0.09 and 0.60), with the factor coping strategies of the ESRS-AD showing the highest magnitudes of association with the factors of the SCS-Brief. Men had higher averages than women in both instruments. Character strengths and emotional self-regulation have common elements that affirm evidence of validity for the SCS-Brief. The SCS-Brief is considered has adequate psychometric

[□]Universidade São Francisco, Campinas-SP. Rua José Augusto de Mattos, 475, Campinas, SP – Brasil, 13060-748. Email: helder.hvb@gmail.com Telf.: +55 19 99119-3103

properties and number of items would facilitate the application of the instrument in different contexts.

Keywords: positive psychology, psychological evaluation, psychometrics, virtues, sadness, optimism, subjective well-being

Recebido em 15 de setembro de 2020/ Aceite em 02 de março de 2021

No presente estudo objetivou-se obter evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis para a Escala de Forças de Caráter-Breve (EFC-Breve), além de identificar possíveis diferenças de médias de acordo com características sociodemográficas. As forças pessoais/de caráter são definidas como características humanas positivas, com valoração moral, expressas por meio de comportamentos, sentimentos e emoções que podem ser expressos por qualquer pessoa e que contribuem para que a vida seja mais feliz, bem sucedida e satisfeita (Harzer & Ruch, 2015; Park et al., 2013; Seligman, 2009). O desenvolvimento das forças pode contribuir com uma vivência mais frequente de estados emocionais positivos, estabelecimento de relacionamentos interpessoais mais saudáveis e engajamento maior em atividades acadêmicas e profissionais (Littman-Ovadia et al., 2017; Seligman, 2009). Além disso, existem evidências que as forças pessoais funcionam como fator protetivo contra psicopatologias como depressão, obsessão-compulsão, ansiedade fóbica (Gustems & Calderón, 2014; Harzer & Ruch, 2015) e auxiliam no desenvolvimento de características positivas da personalidade, dos estilos parentais e do bem-estar subjetivo (Noronha & Batista, 2017; Noronha & Campos, 2018; Oliveira et al., 2016; Seligman, 2009).

O construto escolhido como variável externa às forças pessoais foi a autorregulação emocional. Entre as justificativas para se investigar as habilidades autorregulatórias de adultos, inclui-se que são variáveis que podem interferir nos níveis de autorregulação emocional de crianças e adolescentes (Bariola et al., 2011; Silva & Freire, 2014). Além disso, assim como as forças pessoais, a autorregulação emocional pode estar associada à moralidade, principalmente quando o indivíduo pondera o que é socialmente aceito para estabelecer bons relacionamentos interpessoais saudáveis (Bariola et al., 2011; Noronha & Batista, 2020b; Zhou et al., 2015).

A autorregulação emocional é definida como a habilidade de controlar as emoções por meio de processos intrínsecos e extrínsecos, os quais incluem o monitoramento, a avaliação e a modificação de reações emocionais para alcançar determinados objetivos (Berking et al., 2014; Sheppes et al., 2011). Ademais, o construto diz respeito à modulação (inibir, ativar ou alterar) da atenção e do comportamento em resposta a determinados estímulos (McKown et al., 2009), sendo compreendido também como uma estratégia de enfrentamento ou *coping* (Koole et al., 2010), assim como as forças pessoais. Estar autorregulado é importante em situações estressantes, e que envolvam dificuldades relacionadas aos estados de humor ou à personalidade (Berking et al., 2013; Drake et al., 2017), assim como em situações de excitação emocional, nas quais são vivenciadas emoções positivas (Weiss et al., 2015).

A temática, autorregulação das emoções, tem sido objeto de estudo de diversos autores (Batista & Noronha, 2018; Berking et al., 2014; Santana & Gondim, 2016; Weiss et al., 2015). Ela pode ser incrementada pela meditação e funcionar como um atenuante para o neuroticismo, característica da personalidade fortemente associada às emoções negativas (Drake et al., 2017) e funcionar como preditor da resiliência (Artuch-Garde et al., 2017). Além disso, ela pode prever maiores níveis de bem-estar subjetivo e psicológico (Santana & Gondim, 2016).

Na revisão de literatura de Batista e Noronha (2018), realizada na base de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) a inteligência emocional foi o construto mais investigado de forma conjunta à autorregulação emocional. A autorregulação emocional é um dos componentes da inteligência emocional, sendo essa última definida como a habilidade de identificar, nomear e agir considerando os próprios sentimentos e os sentimentos de outras pessoas (Salovey et al., 1995). Em

geral, os instrumentos de inteligência emocional possuem um componente de autorregulação (Batista & Noronha, 2018; Salovey et al., 1995). Assim, a escolha de um instrumento que avalie a inteligência emocional pode ser justificada quando se objetiva identificar aspectos relacionados ao controle das emoções e para o desenvolvimento e a manutenção das forças de caráter (Batista & Noronha, 2018; Ros-Morente et al., 2018).

A importância de investigar as forças pessoais/de caráter e a autorregulação emocional nos mais variados contextos está no fato delas funcionarem como um recurso importante para as exigências de adaptação intrínsecas à vida humana e um auxílio na diminuição de sintomas de depressão, ansiedade, solidão e problemas de aprendizagem (Berking et al., 2014; Gratz & Roemer, 2004; Nelis et al., 2011; Zhou et al., 2015). Além disso, faz-se importante investigar as associações entre as forças e a autorregulação emocional pelo fato de ambas impactarem na vida familiar e nas diferentes fases do desenvolvimento humano (Batistoni et al., 2013; Shoshani & Aviv, 2012).

Ainda são incipientes os estudos que investiguem, especialmente, as relações entre as forças pessoais/de caráter e a autorregulação emocional (Batista & Noronha, 2018; Santana & Gondim, 2016; Noronha & Batista, 2020b). Noronha e Batista (2020b) realizaram uma pesquisa com o intuito de identificar as relações existentes entre as 24 forças de caráter e a autorregulação emocional de 233 universitários, com idades entre 18 e 52 anos. Foram utilizadas a EFC e a Escala de Autorregulação Emocional – Adulto (EARE-AD) para avaliar, respectivamente, as forças e a autorregulação emocional diante da tristeza. Os autores identificaram que os quatro fatores da EARE-AD (pessimismo, paralisação, externalização da agressividade e estratégias de enfrentamento adequadas) foram preditos por pelo menos três forças (β entre 0,18 e 0,38). À exceção da força espiritualidade, as demais se correlacionaram significativamente com algum fator da EARE-AD (r entre 0,14 e 0,47). Os autores concluíram que as forças pessoais/de caráter vitalidade e autorregulação são as que mais auxiliam para que as dificuldades emocionais diante de eventos tristes sejam minimizadas.

As relações entre a inteligência emocional, forças pessoais/de caráter e os afetos foram investigadas por Ros-Morente et al. (2018), sendo participantes 419 estudantes universitários. A *Trait Meta Mood Scale-24* (TMMS-24) foi utilizada para avaliar a inteligência emocional, o VIA-IS para avaliar as forças de caráter e o *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) para avaliar os afetos. O foco da descrição será no fator reparação emocional da TMMS-24, visto que avalia aspectos da regulação emocional. Reparação emocional apresentou correlações significativas e positivas com 22 das 24 forças (r entre 0,13 e 0,44), à exceção das forças modéstia e prudência. Com os afetos positivos o fator reparação emocional apresentou associação positiva e significativa ($r= 0,27$). Os autores concluíram que a inteligência emocional possui um papel importante para o desenvolvimento das forças pessoais/de caráter, sendo que os afetos positivos podem atuar como mediador.

Os resultados apresentados indicam que a autorregulação emocional e as forças pessoais/de caráter associam-se positivamente (Noronha & Batista, 2020b; Ros-Morente et al., 2018). Os dois construtos contribuem, possivelmente, para que o desempenho escolar seja melhor, os problemas de aprendizagem e sintomas negativos sejam minimizados e o estabelecimento de relações interpessoais sejam mais saudáveis (Batistoni et al., 2013; Noronha & Batista, 2020b; Ros-Morente et al., 2018; Seligman, 2009; Zhou et al., 2015).

Nesse sentido, o objetivo do presente estudo foi a busca de evidências de validade com base na relação com outras variáveis (autorregulação emocional) para a EFC-Breve e identificar diferenças relacionadas às características sociodemográficas dos participantes. Hipotetiza-se que as associações entre os fatores da EFC-Breve e os fatores estratégias de enfrentamento e escore total da EARE-AD sejam positivas (H1); espera-se associações negativas entre os fatores pessimismo, paralisação e externalização de agressividade da EARE-AD com os fatores da EFC-Breve (H2). Tanto para H1 quanto para H2 hipotetiza-se magnitudes de correlação variando entre fracas e fortes (Noronha et al., 2019; Noronha & Batista, 2020b). Além disso, aventa-se que os fatores da EFC-Breve sejam preditores dos fatores da EARE-AD (H3) (Noronha & Batista, 2020b; Ros-Morente et al., 2018); que

as mulheres apresentem menores médias que as mulheres nos quatro fatores (H4) da EARE-AD pelo fato de apresentarem mais dificuldades de manejar emoções negativas (Gratz & Roemer, 2004; Nelis et al., 2011; Weiss et al., 2015).

MÉTODO

Participantes

Foram participantes 627 pessoas das cinco regiões do Brasil. As idades variaram entre 18 e 73 anos ($M= 35,33$; $DP= 12,27$), sendo 66,19% do sexo feminino. No que se refere à escolaridade, os participantes possuíam pós-graduação completa (36,67%), superior completo (23,45%), superior incompleto (21,37%), ensino médio completo (8,93%), pós-graduação incompleta (8,61%), ensino médio incompleto (0,48%), fundamental II incompleto (0,32%) e fundamental II completo (0,16%). Além disso, 46,89% era solteiro, 48,01% casado, 4,63% divorciado/separado e 0,48% viúvo.

Material

Questionário sociodemográfico. Desenvolvido com intuito de caracterizar a amostra. Buscou-se obter informações sobre o sexo, a idade, o estado civil e a escolaridade dos participantes.

EFC-Breve (Batista & Noronha, no prelo). O instrumento é uma versão abreviada da EFC (Noronha & Barbosa, 2016) e tem por objetivo avaliar as forças de caráter por meio de 18 itens, agrupadas em dois fatores. O fator 1 ($\alpha= 0,83$), forças intrapessoais, possui seis itens que dizem respeito às vivências que traduzem uma positiva orientação de futuro, com energia e apreço pela beleza e aprendizagem. O segundo fator ($\alpha= 0,87$), forças intelectuais e interpessoais, possui 12 itens que se referem às forças cognitivas que auxiliam no enfrentamento de dificuldades, solução de problemas e estabelecimento de relacionamentos interpessoais, de forma a criar ambientes de convívio saudáveis. “Sei o que fazer para que as pessoas se sintam bem” e “Crio coisas úteis” são exemplos de itens. No presente estudo as confiabilidades apresentaram valores considerados bons: escore total ($\alpha= 0,91$), forças intrapessoais ($\alpha= 0,83$) e forças intelectuais e interpessoais ($\alpha= 0,89$).

Escala de Autorregulação Emocional-Adulto (EARE-AD; Noronha et al., 2019). O instrumento tem por objetivo avaliar o controle emocional de adultos após a vivência de eventos que geram tristeza. A EARE-AD é composta por 34 itens do tipo Likert de 5 pontos (0= nunca a 4= sempre) e quatro fatores, sendo estratégias de enfrentamento adequadas (15 itens; $\alpha= 0,98$), externalização da agressividade (7 itens; $\alpha= 0,69$), pessimismo (6 itens; $\alpha= 0,88$) e paralisação (6 itens; $\alpha= 0,92$). O fator estratégias de enfrentamento adequadas diz respeito ao quanto o indivíduo consegue solucionar os seus problemas sem permanecer triste e como vivenciou situações semelhantes. Externalização da agressividade explica os itens que indicam irritação e agressividade com coisas e pessoas, além de responsabilizar outrem pelas coisas que sente. O fator pessimismo diz respeito a uma visão negativa do futuro, um sentimento de inferioridade em relação às outras pessoas. Por fim, o fator paralisação indica se o indivíduo consegue superar uma emoção negativa ou se fica paralisado, sem conseguir agir.

As pontuações dos fatores pessimismo, paralisação e externalização da agressividade devem ser invertidas. O respondente deve considerar a afirmação “Quando estou triste” para responder aos itens. “Tento pensar em saídas para o problema” e “Acredito que tudo vai piorar” são exemplos de itens. No presente estudo, as confiabilidades encontradas foram semelhantes as do estudo original de Noronha et al. (2019), sendo estratégias de enfrentamento ($\alpha= 0,85$), externalização de agressividade ($\alpha= 0,72$), pessimismo ($\alpha= 0,84$), paralisação ($\alpha= 0,80$) e escore total ($\alpha= 0,86$).

Procedimentos

Para a realização da pesquisa, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade São Francisco (CAEE: 19951219.9.0000.5514). Após a autorização do CEP para a realização da coleta de dados foi utilizado um questionário do *Google Forms*. Por meio de um *link* o convite para a participação na pesquisa foi disponibilizado em redes sociais (*E-mail*, Instagram, WhatsApp, Facebook e LinkedIn). Aos que aceitaram participar, por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, foram disponibilizados o questionário sociodemográfico, a EFC-Breve e a EARE-AD. O tempo médio para preenchimento dos instrumentos foi de 35 minutos.

Análise de dados

As análises de dados foram realizadas no *software* IBM SPSS. Foram utilizadas estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) para descrever a amostra e os escores dos participantes na EARE-AD e na EFC-Breve. O teste de Correlação de Pearson foi utilizado para identificar as associações entre os construtos e a idade. Para tal, foi levada em conta a interpretação de Levin e Fox (2004), quais sejam, fraca ($< 0,30$), moderada (entre 0,30 e 0,59), forte (entre 0,60 e 0,99) e perfeita (1,00). Foram conduzidas análises de regressão linear múltiplas pelo método *Enter*, sendo os fatores da EFC-Breve as variáveis independentes e os fatores da EARE-AD as variáveis dependentes. O teste *t* de Student e a ANOVA foram aplicados para identificar possíveis diferenças em relação às variáveis sociodemográficas dos participantes (sexo, escolaridade e estado civil).

RESULTADOS

Inicialmente, cabe ressaltar que as pontuações dos fatores pessimismo, paralisação e externalização de agressividade (EARE-AD) foram invertidas, para a análise das estatísticas descritivas e comparação de grupos (teste *t* e ANOVA), a fim de comparar as médias encontradas com o fator estratégias de enfrentamento. Para as análises de correlação os referidos fatores não foram invertidos, a fim de facilitar na interpretação dos resultados. Os escores médios dos participantes na EFC-Breve e na EARE-AD foram identificados por meio das estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão). Os dados encontrados para as estatísticas descritivas estão no Quadro 1.

Quadro 1. Médias e desvios-padrão dos participantes na EFC-Breve e na EARE-AD

Instrumentos	Fatores	Mínimo	Máximo	Média	Desvio-padrão
EFC-Breve	Escore Total	0,00	4,00	2,90	0,62
	Forças de Intrapessoais	0,00	4,00	3,16	0,74
	Forças Intelectuais e Interpessoais	0,00	4,00	2,77	0,66
EARE-AD	Escore Total	0,74	3,94	2,75	0,55
	Estratégias de Enfrentamento	0,27	4,00	2,56	0,65
	Externalização de Agressividade	0,43	4,00	3,28	0,60
	Pessimismo	0,00	4,00	2,87	0,94
	Paralisação	0,00	4,00	2,48	0,85

Conforme apresentado Quadro 1, na EFC-Breve, o fator forças intrapessoais apresentou maior média quando comparado ao fator de forças intelectuais e interpessoais. Nos fatores da EARE-AD, os resultados indicaram maiores médias dos participantes no controle da externalização de agressividade e menores médias em paralisação.

FORÇAS E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL: ASSOCIAÇÕES

O teste de Correlação de Pearson foi utilizado para identificar as associações entre a idade, forças de carácter e autorregulação emocional. A idade e todos os fatores da EARE-AD e da EFC-Breve se relacionaram significativamente, sendo que as magnitudes de correlação variaram entre fracas e fortes ($r= 0,09$ e $0,60$). Os dados estão dispostos no Quadro 2.

Quadro 2. Correlações entre os fatores da EFC-Breve e da EARE-AD e a idade

		EFC-Breve		
		Idade	Escore Total	Forças de Intrapessoais e Interpessoais
EARE-AD	Idade	1	0,26**	0,19**
	Escore Total	0,43**	0,59**	0,54**
	Estratégias de Enfrentamento	0,28**	0,60**	0,51**
	Externalização de Agressividade	-0,23**	-0,18**	-0,09*
	Pessimismo	-0,40**	-0,43**	-0,40**
	Paralisação	-0,39**	-0,37**	-0,35**

Nota: **. $p < 0,01$; *. $p < 0,05$

Os dados apresentados no Quadro 2 indicam que o fator estratégias de enfrentamento da EARE-AD foi o que apresentou as maiores magnitudes de correlação com os fatores da EFC-Breve, enquanto o fator externalização de agressividade apresentou as menores magnitudes. A correlação entre os escores totais foi moderada. Destaca-se o fato que estratégias de enfrentamento (EARE-AD) apresentou correlações positivas com os fatores da EFC-Breve, ao passo que os outros três fatores da EARE-AD apresentaram associações negativas com os fatores das forças de carácter. Quanto à idade, as associações com a EFC-Breve foram positivas e fracas. Com os fatores da EARE-AD, a idade foi positivamente associada ao escore total e ao fator estratégias de enfrentamento (magnitudes moderada e fraca, respectivamente) e negativamente aos fatores externalização de agressividade, pessimismo e paralisação (magnitudes entre fracas e moderadas).

Com o objetivo de identificar se os fatores das forças de carácter (variáveis independentes – VI) seriam preditores dos fatores da autorregulação emocional (variáveis dependentes – VD), foram aplicadas análises de regressão linear múltiplas. Os resultados encontrados estão dispostos no Quadro 3.

Os dados expostos no Quadro 3 indicam que os dois fatores da EFC-Breve, forças intrapessoais e forças intelectuais e interpessoais, apresentaram capacidade preditiva em relação aos fatores da EARE-AD, com exceção do fator externalização (EARE-AD), predito somente pelo fator forças intelectuais e interpessoais (R^2 ajustado= 0,04). No que se refere ao fator estratégias de enfrentamento (R^2 ajustado= 0,36), as forças intelectuais e interpessoais apresentaram maior poder preditivo. Por fim, nos fatores paralisação (R^2 ajustado= 0,14) e pessimismo (R^2 ajustado= 0,19) da EARE-AD, as forças intrapessoais apresentaram maior capacidade preditiva. Cabe destacar que as estatísticas de colinearidade foram iguais nos modelos testados (Tolerância= 0,67; VIF= 1,48) e que os valores de Durbin-Watson estiveram abaixo do valor adequado para independência de resíduos (entre 1,5 e 2,5).

Quadro 3. Análises de regressão linear múltiplas entre os fatores da EFC-Breve e da EARE-AD*

Fatores da EARE-AD (VD)	Fatores da EFC-Breve (VI)	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	<i>t</i>	Durbin-Watson***
		<i>B</i>	<i>Erro Padrão</i>	<i>Beta</i>		
Estratégias de enfrentamento	Constante	0,70	0,10		6,93**	1,18
	Forças Intrapessoais	0,25	0,03	0,28	7,40**	
	Forças Intelectuais e Interpessoais	0,38	0,03	0,38	9,95**	
Paralisação	Constante	3,06	0,15		19,93**	1,20
	Forças Intrapessoais	-0,29	0,05	-0,25	-5,63**	
	Forças Intelectuais e Interpessoais	-0,22	0,05	-0,17	-3,88**	
Pessimismo	Constante	3,08	0,16		18,77**	1,07
	Forças Intrapessoais	-0,33	0,05	-0,26	-6,03**	
	Forças Intelectuais e Interpessoais	-0,32	0,06	-0,23	-5,25**	
Externalização de agressividade	Constante	1,17	0,11		10,26**	1,36
	Forças Intrapessoais	0,02	0,03	0,03	0,65	
	Forças Intelectuais e Interpessoais	-0,19	0,04	-0,21	-4,50**	

Nota: VD – Variáveis dependentes; VI – Variáveis independentes; *. As estatísticas de colinearidade apresentaram os mesmos valores nos modelos analisados: Tolerância (0,676) e VIF (1,480); **. $p < 0,005$; ***. Valor de referência: entre 1,5 e 2,5;

Posteriormente, o teste *t* de Student foi utilizado para identificar se existiam diferenças de médias conforme o sexo dos participantes nos fatores da EARE-AD e da EFC-Breve. Os resultados encontrados na análise estão no Quadro 4.

Quadro 4. Teste *t*, *df*, *p*, médias e desvios-padrão na EARE-AD e na EFC-Breve conforme o sexo dos participantes

	Fatores	Sexo	Média	Desvio-padrão	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
EARE-AD	EARE-AD Total	Masculino	2,94	0,52	6,508	440,716	0,001
		Feminino	2,66	0,54			
	Estratégias de Enfrentamento	Masculino	2,72	0,61	4,538	452,780	0,001
		Feminino	2,48	0,66			
	Externalização de Agressividade	Masculino	3,41	0,53	3,851	625	0,001
		Feminino	3,22	0,63			
	Pessimismo	Masculino	3,14	0,85	5,200	625	0,001
		Feminino	2,74	0,95			
	Paralisação	Masculino	2,74	0,79	5,788	455,564	0,001
		Feminino	2,35	0,85			
EFC-Breve	Escore Total	Masculino	3,02	0,57	3,571	625	0,001
		Feminino	2,84	0,63			
	Forças Intrapessoais	Masculino	3,26	0,69	2,394	625	0,017
		Feminino	3,11	0,77			
	Forças Intelectuais e interpessoais	Masculino	2,90	0,63	3,722	450,609	0,001
		Feminino	2,70	0,67			

Nota: Feminino – 415 respondentes; Masculino – 212 respondentes; *df* – *degree free*.

Os resultados apresentados no Quadro 4 demonstram que os participantes do sexo masculino apresentaram médias maiores nos fatores da EFC-Breve e da EARE-AD. Em relação a esses últimos, cabe destacar que a pontuação dos fatores pessimismo, externalização da agressividade e paralisação foram invertidas. Nesse sentido, os resultados indicaram que os homens apresentaram maiores níveis de autorregulação emocional e forças de caráter que as mulheres.

A ANOVA foi utilizada para identificar diferenças de médias conforme a escolaridade e o estado civil dos participantes. Para escolaridade, foram considerados cinco grupos, quais sejam, até o ensino médio completo, ensino superior incompleto, ensino superior completo, pós-graduação incompleta e pós-graduação completa. Os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas nos fatores de forças intrapessoais ($F[622]= 4,38; p= 0,002$), forças intelectuais e interpessoais ($F[622]= 10,273; p= 0,001$) e escore total ($F[622]= 9,79; p= 0,001$) da EFC-Breve. O teste *post-hoc* indicou grupos distintos nos três fatores da EFC-Breve, sendo as menores médias dos participantes que tinham até o ensino médio completo, enquanto os que tinham pós-graduação completa apresentaram maiores médias. Identificou-se três grupos distintos para escore total e forças intelectuais e interpessoais, e dois grupos para forças intrapessoais. Os agrupamentos seguiram uma lógica, de acordo com o nível de formação, ou seja, participantes de até ensino médio completo (G1), aqueles que tinham ensino superior completo e incompleto (G2) e os com pós-graduação completa e incompleta (G3). Quanto maior o nível de escolaridade, maior foi a média apresentada pelos participantes nas forças de caráter

Em relação à EARE-AD, foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos fatores estratégias de enfrentamento ($F[622]= 9,19; p= 0,001$), externalização de agressividade ($F[622]= 4,74; p= 0,001$), pessimismo ($F[622]= 13,98; p= 0,001$), paralisação ($F[622]= 15,44; p= 0,001$) e escore total ($F[622]= 18,80; p= 0,001$). O teste *post-hoc* indicou dois grupos distintos para os fatores, exceto o fator paralisação, que apresentou três subconjuntos. Assim como identificado na EFC-Breve, os agrupamentos na EARE-AD obedeceram ao nível de formação, sendo um grupo formado por participantes que tinham até o ensino médio completo e o superior incompleto, e outro composto por pessoas que tinham ensino superior completo, pós-graduação completa e incompleta. Em todos os fatores as médias mais elevadas foram daqueles com maiores níveis de escolaridade (pós-graduação completa) e as menores médias dos participantes com menores níveis de escolaridade (até o ensino médio completo). A exceção foi quanto ao fator externalização da agressividade, no qual os participantes com escolaridade superior incompleto apresentaram as menores médias.

Nas comparações de médias conforme o estado civil dos participantes, foram considerados três grupos: solteiros, casados e divorciados ou viúvos. Dado o número de participantes que eram viúvos ($n= 3$) e divorciados ($n= 29$), optou-se por incluí-los no mesmo grupo, uma vez que, seja pela morte do (a) companheiro (a) ou por outro motivo, não estão mais juntos. Na EFC-Breve a ANOVA indicou diferenças estatisticamente significativas no escore total ($F[624]= 17,30; p= 0,001$) e nos fatores de forças intrapessoais ($F[624]= 11,95; p= 0,001$), forças intelectuais e interpessoais ($F[624]= 14,90; p= 0,001$). O *post-hoc* demonstrou a existência de dois grupos distintos nos três fatores da EFC-Breve, sendo solteiro (G1) e casados e divorciados ou viúvos (G2). As menores médias nos três fatores foram dos participantes solteiros, os intermediários foram os casados e as médias mais elevadas foram dos participantes divorciados ou viúvos.

A ANOVA também indicou diferenças estatisticamente significativas nos fatores da EARE-AD, sendo escore total ($F[624]= 27,83; p= 0,001$) e os fatores estratégias de enfrentamento ($F[624]= 13,27; p= 0,001$), externalização de agressividade ($F[624]= 3,95; p= 0,02$), pessimismo ($F[624]= 31,69; p= 0,001$), paralisação ($F[624]= 19,07; p= 0,001$). Foram encontrados dois subconjuntos, iguais aos identificados na EFC-Breve. A exceção foi quanto ao fator externalização de agressividade, formado por um único grupo. As maiores médias nos cinco fatores foram dos respondentes divorciados ou viúvos, seguidos dos casados e solteiros.

DISCUSSÃO

O objetivo do estudo do presente artigo foi obter evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis para a EFC-Breve. A autorregulação emocional foi o construto escolhido como variável externa por possuir, assim como as forças de caráter, um aspecto de moralidade que pode auxiliar em comportamentos socialmente aceitos e no estabelecimento de bons relacionamentos interpessoais (Bariola et al., 2011; Noronha & Batista, 2020b; Zhou et al., 2015).

Nas estatísticas descritivas, o fator forças interpessoais apresentou escore médio mais elevado que forças intelectuais e interpessoais. Noronha e Batista (2020b) identificaram maiores pontuações em forças ligadas à transcendência e busca de conhecimento, o que está em consonância com o achado do presente estudo, visto que “forças intrapessoais” está relacionada à aquisição de conhecimentos e habilidades e às experiências que dão um sentido maior à vida. Ademais, os participantes parecem controlar melhor comportamentos e pensamentos de agressividade e desesperança ao passarem por eventos tristes dadas as pontuações identificadas nos fatores da EARE-AD (Noronha et al., 2019), o que também havia sido encontrado anteriormente (Noronha & Batista, 2020b).

Esperava-se que os fatores da EFC-Breve apresentassem associações negativas com o pessimismo, paralisação e externalização de agressividade (H1) e associações positivas com o escore total e com estratégias de enfrentamento (H2) da EARE-AD. As duas hipóteses foram confirmadas. Os fatores pessimismo e paralisação descrevem características que se fazem presentes em pessoas com sintomas depressivos, tais como, desesperança, pensamentos repetitivos, dificuldade de agir (Noronha et al., 2019). Nesse sentido, os resultados encontrados são coerentes com os a literatura (Gustems & Calderón, 2014; Noronha & Batista, 2020b; Ros-Morente et al., 2018). Em relação às estratégias de enfrentamento da EARE-AD e as forças pessoais/de caráter, Noronha e Batista (2020b) identificaram resultados semelhantes, sendo uma explicação o fato das forças se referirem a características pessoais bem estabelecidas nas pessoas (Harzer & Ruch, 2015; Park & Peterson, 2006). Dessa forma, as associações encontradas podem indicar que forças e autorregulação emocional auxiliam no desenvolvimento de pensamentos e atitudes mais positivas diante do sofrimento e adversidades, o que aumentaria a frequência e a intensidade das emoções positivas e contribuiria com uma vivência mais saudável quando se experimentasse a tristeza (Littman-Ovadia et al., 2017; Noronha et al., 2019; Park et al., 2013; Seligman, 2009).

No que se refere às associações entre os fatores de autorregulação emocional e forças pessoais/de caráter com a idade, identificou-se que à medida que essa última aumenta, maiores são os níveis das forças e de autorregulação emocional. Os achados são coerentes com a literatura (Batistoni et al., 2013; Noronha & Barbosa, 2016; Park & Peterson, 2006) e podem ser explicados pelo fato da idade estar relacionada com a experiência e maior frequência de relacionamentos interpessoais, o que contribuiria para o aprendizado no controle das próprias emoções e no desenvolvimento dos pontos fortes do caráter (Au, 2015; Harzer & Ruch, 2015). À título de exemplo, Batistoni et al. (2013) identificaram habilidades autorregulatórias mais elevadas em pessoas mais velhas, principalmente em relação aos estados emocionais negativos, como a tristeza e a raiva.

Ainda que estudos anteriores não tenham identificado diferenças estatisticamente significativas da idade em relação às forças (Gustems & Calderón, 2014; Noronha & Batista, 2017; Oliveira et al., 2016), os resultados identificados no presente estudo se justificam. As forças ligadas ao intelecto e à transcendência (ex. pensamento crítico e espiritualidade) tendem a ser mais comuns em pessoas mais velhas (Noronha & Barbosa, 2016; Park & Peterson, 2006). Alguns autores indicaram que as diferenças nos níveis das forças de acordo com a faixa etária precisam ser melhor investigadas, de forma mais sistemática, como estudos longitudinais que busquem compreender o desenvolvimento das forças de caráter na infância (Park & Peterson, 2006; Quinlan et al., 2012).

Na terceira hipótese, esperava-se que os fatores da EFC-Breve fossem preditores dos fatores da EARE-AD. A hipótese foi confirmada. Ao considerar os agrupamentos das forças de caráter nos

fatores forças intelectuais e interpessoais e forças intrapessoais do presente estudo, identifica-se semelhanças com os achados de Noronha e Batista (2020b). Os autores encontraram mais forças do fator forças intelectuais e interpessoais do que do fator intrapessoais predizendo os fatores da EARE-AD. Esse resultado pode ser explicado pelo fato da externalização de agressividade ser um fator que diz respeito à relação com o externo (pessoas e objetos) (Gratz & Roemer, 2004; Noronha et al., 2019; Weiss et al., 2015), sendo o aspecto do relacionamento interpessoal e da moralidade das forças, para esse fator, mais importante que as experiências individuais dos respondentes (Bariola et al., 2011; Gustems & Calderón, 2014; Noronha & Batista, 2020b; Silva & Freire, 2014).

Quanto aos demais fatores, os resultados também são coerentes com os achados de Noronha e Batista (2020b), uma vez que as forças ligadas ao intelecto e aos relacionamentos interpessoais (prudência e sensatez) predisseram o fator estratégias de enfrentamento. Nos fatores pessimismo e paralisação, destaca-se o fato da força vitalidade (ligada ao fator forças intrapessoais) ter sido preditiva em Noronha e Batista (2020b). Nesse sentido, as forças intrapessoais podem estar mais associadas a estados de entusiasmo e perspectivas otimistas do futuro (Noronha & Batista, 2020a; Peterson, 2000) que se distinguem das características avaliadas pelos fatores pessimismo e paralisação (Noronha & Batista, 2020b; Noronha et al., 2019).

Por fim, na quarta hipótese era esperado que as mulheres apresentassem médias menores que os homens nos fatores da EARE-AD. A hipótese foi confirmada, sendo que os homens apresentaram mais habilidades autorregulatórias após a vivência de um evento triste que as mulheres, e maiores níveis de forças de caráter. Os resultados eram esperados porque as mulheres tendem a apresentar mais dificuldades de controlarem emoções negativas, ao passo que homens encontram mais dificuldades no controle de emoções positivas (Gratz & Roemer, 2004; Nelis et al., 2011; Weiss et al., 2015). Como a EARE-AD avalia a autorregulação emocional diante da tristeza, os resultados são coerentes com a proposta do instrumento e com a literatura (Nelis et al., 2011; Noronha et al., 2019; Weiss et al., 2015).

As médias mais elevadas dos homens nos fatores da EFC-Breve podem ser explicadas quando se considera o fator estratégias de enfrentamento. Esse fator indica características que auxiliam a diminuir a tristeza e a solucionar problemas (Noronha et al., 2019), sendo mais ligado às emoções positivas. Além disso, estratégias de enfrentamento foi o fator que apresentou as correlações mais elevadas com os fatores da EFC-Breve no presente estudo. Uma possível explicação para os achados está no fato do controle das emoções positivas ser importante para diminuir o risco de distração e escolhas inadequadas a curto e longo prazos, o que contribuiria com o aumento da satisfação com a vida e autoestima e com a minimização dos efeitos das emoções negativas (Weiss et al., 2015). Esses resultados parecem reforçar a existência de um elemento comum entre as forças de caráter e a autorregulação emocional, sobretudo quando se considera a ponderação de comportamentos socialmente aceitos e o estabelecimento de relacionamentos interpessoais (Batista & Noronha, 2018; Berking et al., 2013; 2014; McKnown et al., 2009; Noronha & Batista, 2017; 2020a; 2020b; Noronha et al., 2019).

Os resultados da ANOVA para escolaridade e estado civil demonstraram existir um padrão que pode ressaltar que a autorregulação emocional é uma variável que auxilia na obtenção de evidências de validade para as forças de caráter. Para escolaridade, identificou-se que os participantes com maiores níveis tiveram escores mais elevados nos fatores da EFC-Breve e da EARE-AD. Nesse sentido, destaca-se a importância do desenvolvimento e o aprendizado de tais características positivas desde a infância, em contextos escolares, familiares e institucionais, de forma que perdure até a vida adulta (Au, 2015; Harzer & Ruch, 2015; Park & Peterson, 2006; Quinlan et al., 2012) e possibilite experiências positivas, como a satisfação, o orgulho e a esperança (Bzuneck, 2018).

Por fim, no estado civil foram encontradas médias mais elevadas para os divorciados ou viúvos. Uma possível explicação centra-se no fato dos divorciados ou viúvos, geralmente, serem mais velhos que os solteiros, o que poderia indicar uma interveniência da variável idade nos resultados. Outra justificativa pode ser a dificuldade que um divórcio ou a morte de um cônjuge pode acarretar. Em

relação ao primeiro, podem ter acontecido situações difíceis que levaram ao término, como brigas, ciúmes e falhas no diálogo (Bereza et al., 2005; Silva et al., 2017). Em relação aos viúvos, a perda física do cônjuge pode ser o estressor que mais desestrutura as pessoas na vida adulta (Lamela et al., 2010). Nesse sentido, os resultados encontrados indicam que, possivelmente, os participantes desenvolveram formas para superar as dificuldades oriundas do divórcio ou da morte do ente querido (Au, 2015; Gratz & Roemer, 2004; Noronha et al., 2019; Weiss et al., 2015).

Considera-se que os objetivos do presente estudo foram alcançados. De forma geral, os resultados são coerentes com a literatura e indicam de evidências de validade baseadas na relação com outras variáveis para as forças de caráter. A EFC-Breve tem vantagens em relação aos instrumentos desenvolvidos em outros países, sobretudo pelo fato de ser mais curta, o que facilitaria a sua aplicação em diversos contextos, como instituições que oferecem cuidados a idosos, crianças ou que atendam indivíduos com dificuldades psiquiátricas como ansiedade e depressão.

Um importante avanço relacionado ao estudo das forças de caráter foi a identificação de possíveis diferenças de escores relacionados à escolaridade. Essa variável é importante e não foram encontrados estudos que tenham levado em conta o nível de formação acadêmica e possíveis diferenças nos escores das forças de caráter. Considera-se importante, para estudos futuros, averiguar com maiores detalhamentos a possível interferência da idade nos escores das forças de caráter e autorregulação quando se considera as variáveis estado civil e escolaridade. Dessa forma, alguns vieses de resposta que interfeririam nos escores das escalas poderiam ser minimizados.

REFERÊNCIAS

- Artuch-Garde R, González-Torres, M. C., La Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017) Relationship between resilience and self-regulation: A study of spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology*, 8(612). 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Au, A. (2015). Developing volunteer-assisted behavioral activation teleprograms to meet the needs of Chinese dementia caregivers. *Clinical Gerontologist*, 38(3), 198-202. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1008118>
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0092-5>
- Batista, H. H. V., & Noronha, A. P. P. (2018). Instrumentos de autorregulação emocional: Uma revisão de literatura. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 389-398. <https://doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>
- Batistoni, S. S. T., Ordonez, T. N., Silva, T. B. L., Nascimento, P. P. P., & Cachioni, M. (2013). Emotional Regulation Questionnaire (ERQ): Indicadores psicométricos e relações com medidas afetivas em amostra idosa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 10-18. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100002>
- Bereza, E. A., Martins, J. P., Moresco, L., & Zanoni, S. H. M. S. (2005). A influência da comunicação no relacionamento conjugal. *Arquivos de Ciências de Saúde da Unipar*, 9(1), 31-40. <https://doi.org/10.25110/arqsaude.v9i1.2005.216>
- Berking, M., Ebert, D., Cuijpers, P., & Hofmann, S. G. (2013). Emotion-regulation skills training enhances the efficacy of cognitive behavioral therapy for major depressive disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82(4), 234-245. <https://doi.org/10.1159/000348448>
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., & Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behavior Research and Therapy*, 57(1), 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.03.003>

- Bzuneck, J. A. (2018). Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. *ETD — Educação Temática Digital*, 20(4), 1059-1075. <https://doi.org/10.20396/etd.v20i4.8649692>
- Drake, M. M, Morris, M., & Davis, T. J. (2017). Neuroticism's susceptibility to distress: Moderated with mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 106(1), 248-252. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.060>
- 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/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gustems, J., & Calderón, C. (2014). Character strengths and psychological wellbeing among students of teacher education. *International Journal of Educational Psychology*, 3(3), 265-286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>
- Harzer, C., & Ruch, W. (2015). The relationships of character strengths with coping, work-related stress, and job satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6(165). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00165>
- Koole, S. L., McCullough, M. E., Kuhl, J., & Roelofsma, P. H. (2010). Why religion's burdens are light: From religiosity to implicit self-regulation. *Personality Social Psychology Review*, 14(1), 95-107. <https://doi.org/10.1177/1088868309351109>
- Lamela, D., Figueiredo, B., & Bastos, A. (2010). Adaptação ao divórcio e relações coparentais: Contributos da teoria da vinculação. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(2), 562-574. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300017>
- Levin, J., & Fox, J. A. (2004). *Estatística para ciências humanas*. Pearson.
- Littman-Ovadia, H., Lavy, S., & Boiman-Meshita, M. (2017). When theory and research collide: Examining correlates of signature strengths use at work. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 527–548. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9739-8>
- McKnown, C., Gumbiner, L. M., Russo, N. M., Lipton, M. (2009). Social-emotional learning skill, self-regulation, and social competence in typically developing and clinic-referred children. *Journal of Clinical Child & Adolescence Psychology*, 38(6), 858-871. <https://doi.org/10.1080/15374410903258934>
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: The Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*, 51(1), 49-91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Noronha, A. P. P., Baptista, M. N., & Batista, H. H. V. (2019). Estudos psicométricos iniciais da escala de autorregulação emocional: Versões adulto e infanto-juvenil. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36(e180109), 1-12. <https://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180109>
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. C. (2016). Escala de forças e virtudes. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas*. CETEPP-Hogrefe.
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de forças e estilos parentais: Estudo correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8(2), 2-19. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v8n2p02>
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020a). Análise da estrutura interna da escala de forças de caráter. *Ciências Psicológicas*, 14(1), 1-12. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i1.2150>
- Noronha, A. P. P. & Batista, H. H. V. (2020b). Relações entre forças de caráter e autorregulação emocional em universitários brasileiros. *Revista Colombiana de Psicologia*, 29(1), 73-86. <https://doi.org/10.15446/v29n1.72960>
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (no prelo). Estudos psicométricos iniciais da escala de forças de caráter-breve. *Manuscrito submetido para publicação*.

- Noronha, A. P. P., & Campos, R. R. F. (2018). Relationship between character strengths and personality traits. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 35(1), 29-37. <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000100004>
- Oliveira, C., Nunes, M. F. O., Legal, E. J., & Noronha, A. P. P. (2016). Bem-estar subjetivo: Estudo de correlação com as forças de caráter. *Avaliação Psicológica*, 15(2), 177-185. <https://doi.org/10.15689/ap.2016.1502.06>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the values in action inventory of strengths for youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891–909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., Peterson, C., & Suh, J. K. (2013). La psicología positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia Psicológica*, 31(1), 11-19. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082013000100002>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Quinlan, D., Swain, N., & Vella-Brodick, D. A. (2012) Character strengths interventions: Building on what we know for improved outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(6), 1145-1163. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9311-5>
- Ros-Morente, A., Mora, C. A., Nadal, C. T., Blasco-Belled, A., & Berenguer, N. J. (2018). An examination of the relationship between emotional intelligence, positive affect and character strengths and virtues. *Anales de Psicología*, 34(1), 63-67. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.1.262891>
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion disclosure and health* (pp. 125-154). APA Books.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar Subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Seligman, M. E. P. (2009). *Felicidade autêntica: Usando a psicologia positiva para a realização permanente*. Objetiva.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion regulation choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391-1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment – Parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 315-326. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.691981>
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. *Análise Psicológica*, 32(2), 187-198. <https://doi.org/10.14417/ap.746>
- Silva, L. A., Scorsolini-Comin, F., & Santos, M. A. (2017). Casamentos de longa duração: Recursos pessoais como estratégias de manutenção do laço conjugal. *Psico-USF*, 22(2), 323-335. <https://doi.org/10.1590/1413-82712017220211>
- Weiss, N. H., Gratz, K. L., & Lavender, J. M. (2015). Factor structure and initial validation of a multidimensional measure of difficulties in the regulation of positive emotions: The DERS-Positive. *Behavior Modification*, 39(3), 431-453. <https://doi.org/10.1177/0145445514566504>
- Zhou, Y, Bullock, A., Liu, J., Fu, R., Coplan, R. J., & Cheah, C. S. L. (2015). Validation of the self-regulation scale in Chinese children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(6), 1–6. <https://doi.org/10.1177/0734282915622853>