

Inventário de Estados Afetivos-Reduzido: Uma Medida Multidimensional Breve de Indicadores Emocionais de Ajustamento

The Affective State Inventory–Reduced: A Brief Multidimensional Measure of Emotional Indicators of Adjustment

João M. Moreira¹ e Patrícia Gamboa²

Resumo

O Inventário de Estados Afetivos - Reduzido (IEA-R), é uma nova medida multidimensional dos estados afetivos, com 19 itens, tendo sido obtida através de uma análise fatorial exploratória de uma extensa lista de palavras referentes a emoções, em Português. Inclui cinco escalas, que avaliam emoções Negativas, de Ativação Positiva, de Autoeficácia, Pró-Sociais e de Serenidade. São apresentados dois estudos empíricos, um com estudantes universitários (N = 208) e outro com enfermeiros no ativo (N = 107), demonstrando ambos que o IEA-R tem uma estrutura fatorial estável, consistência interna adequada, apesar das escalas muito curtas, sensibilidade a situações de *stress* e boa validade convergente e discriminante. Poderá ser bastante útil na investigação e em contextos aplicados, devido ao reduzido número de itens e à sua avaliação abrangente, particularmente dentro do domínio das emoções positivas.

Palavras-chave: emoções positivas, emoções negativas, estados emocionais, questionários

Abstract

The *Affective States Inventory-Reduced (ASI-R)*, a new 19-item, multidimensional measure of emotional states, obtained by means of exploratory factor analysis from an extensive list of emotion words in Portuguese, is introduced. It includes five scales, assessing Negative, Euphoric Arousal, Self-Efficacy-related, Warmth and Serenity emotions. Two empirical studies are presented, one with college students (N = 208) and the other with adult nursing professionals (N = 107), showing that the *ASI-R* has a stable factor structure, good internal consistency in spite of its very short scales, sensitivity to a stressful situation, and good convergent and discriminant validity. It may be very useful in research and applied settings, due to its short length and comprehensive assessment, particularly of positive emotions.

Keywords: positive emotions, negative emotions, emotional states, questionnaires

¹ Doutorado em Psicologia, Professor Auxiliar, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Alameda da Universidade, 1649-013 Lisboa, Portugal, E-mail: joao.moreira@campus.ul.pt, +351 21 794 36 00.

² Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, Lisboa, Portugal.

Introdução

O domínio emocional destaca-se como um dos aspectos mais salientes do funcionamento psicológico humano, incorporando importantes mecanismos de adaptação comportamental e fisiológica. Indicadores do funcionamento emocional podem, portanto, fornecer informação muito útil acerca da qualidade dessa adaptação. Emoções intensas e insuficientemente reguladas predominam na psicopatologia (Rottenberg & Johnson, 2007), desempenham um papel importante na avaliação clínica (Bagby, Wild, & Turner, 2003) e levam os indivíduos a procurar ajuda psicológica profissional (Kelly & Achter, 1995). Apesar de alguns construtos no domínio afetivo-emocional serem conhecidos pela sua pouca clareza (Humrichouse, Chmielewski, McDade-Montez, & Watson, 2007), teorias e investigações recentes fornecem-nos uma visão relativamente consensual da natureza e efeitos das emoções (Lewis, Haviland-Jones, & Feldman Barrett, 2008). Nesta visão atual, as emoções são vistas como padrões que conferem um sentido unificado a conjuntos de fenômenos perceptivos, fenomenológicos, fisiológicos, motivacionais e comportamentais (Frijda, 2008), abaixo discriminados.

As emoções são o resultado de configurações específicas de significados, derivadas de avaliações cognitivas das situações (designadas em Inglês por “appraisals”; e.g., a avaliação de que existe perigo físico iminente desencadeia medo; Lazarus, 2001). São evocadas se essa avaliação indicar que algo importante para o indivíduo está em jogo (Frijda, 1988) e, de forma automática e involuntária, geram um sentimento subjetivo específico, que permite à pessoa identificar e reportar a emoção que sente. As emoções atraem a atenção, impedem a concentração e interrompem outros comportamentos que estejam a decorrer (Frijda, 2008). Têm também efeitos fisiológicos (e.g., aumento do batimento cardíaco; Kemeny & Shestyuk, 2008; Larsen, Berntson, Poehlmann, Ito, & Cacioppo, 2008), e modelam tendências comportamentais, quer expressivas (e.g., saltar de alegria), quer instrumentais (e.g., ameaçar um rival quando enraivecido; Frijda, 1988).

Estas múltiplas ligações explicam o interesse dos estados emocionais na avaliação psicológica. Examinando as emoções dos indivíduos durante as suas interações com o mundo, podemos apreender muito sobre como eles veem tais interações (Lazarus, 2001), o grau em que sentem que as suas necessidades pessoais são satisfeitas através delas (Zurbriggen & Sturman, 2002), os

fatores de *stress* psicológico a que estão sujeitos (Kemeny & Shestyuk, 2008), e os comportamentos que poderemos esperar na sua tentativa para lidar com eles (Izard & Ackerman, 2000).

Contudo, este amplo objetivo requer uma avaliação igualmente ampla, baseada nas mais completas e atuais teorias sobre as emoções. É importante medir tanto emoções positivas como negativas, uma vez que os dois conjuntos são relativamente independentes (Diener, Smith, & Fujita, 1995) e as emoções positivas têm as suas próprias funções e implicações, para além das que resultam da redução de emoções negativas (Fredrickson, 2004). As emoções positivas e negativas estão também intimamente relacionadas com os sistemas motivacionais indutores da aproximação vs evitação dos estímulos apetitivos (Bijttebier, Beck, Claes, & Vandereycken, 2009) e refletem os mecanismos subjacentes aos processos básicos de avaliação de estímulos (Cacioppo & Berntson, 1994). Note-se que a adoção destas designações de positivas vs negativas não implica juízos de valor quanto ao seu carácter adaptativo. Entendemos por emoções negativas aquelas que são sentidas como aversivas e associadas a desejos de mudar algo no ambiente, enquanto as positivas serão aquelas sentidas como agradáveis e associadas a desejos de desfrutar do momento, partilhar com outros e manter a situação ambiental que as gerou. Evidentemente que ambas terão o seu papel na adaptação, ainda que a manifestação muito frequente de emoções negativas, bem como a excessiva raridade das emoções positivas, nos permita inferir que o indivíduo não está a ser eficaz na criação de situações consonantes com as suas motivações, e portanto iniciem a presença de dificuldades na adaptação. Uma vez esclarecidos estes possíveis mal-entendidos, consideramos que a dicotomia permanece útil e a simplicidade da terminologia justifica o seu uso.

Indo além desta dicotomia, um quadro teórico mais abrangente para o estudo diferencial das emoções é o circunplexo emocional (Posner, Russell, & Peterson, 2005), que acrescenta à dimensão positiva vs negativa um eixo orthogonal correspondente ao grau de ativação. Estas duas dimensões têm distintas implicações fisiológicas (Christie & Friedman, 2004) e comportamentais (De Dreu, Baas, & Nijstad, 2008), sendo recomendável a sua avaliação separada. Outros autores, contudo, defendem que todos os modelos dimensionais têm limitações inerentes, e que é necessário levar em conta emoções mais específicas (Lazarus, 2001), pois estas envolvem padrões qualitativamente diferenciados de avaliação cognitiva das situações e de mudanças

fisiológicas e comportamentais (Griskevicius, Shiota, & Neufeld, 2010). Melhor ainda, estas abordagens aparentemente incompatíveis poderão ser acomodadas em modelos hierárquicos, nos quais os fatores de ordem superior agrupam tipos de emoções mais específicos (Watson & Tellegen, 1985).

Seria desejável que os instrumentos de avaliação psicológica que ambicionassem cumprir estes exigentes requisitos partissem de uma representação tão exaustiva quanto possível dos estados emocionais, e medissem, separadamente, os diferentes tipos de emoções com relevância em contextos da prática psicológica. Não existem porém, muitos instrumentos que o façam (Humrhouse, et al., 2007), salientando-se de entre eles o Positive and Negative Affect Schedule – Expanded (PANAS-X; Watson & Clark, 1994), o Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr, & Droppleman, 1971), a Multiple Affect Adjective Checklist (MAACL; Lubin & Zuckerman, 1998) ou a Differential Emotions Scale (DES; Izard, 1977). Contudo, estes inventários são longos e, por isso, pouco práticos em muitas situações (e.g., o PANAS-X tem 65 itens na versão completa e 37 na versão reduzida).

Tudo isto conduziu ao objetivo de desenvolver um breve questionário de autorrelato que avaliasse as grandes dimensões do domínio emocional, através de um reduzido número de itens, mas com uma boa consistência interna. Este objetivo foi estabelecido considerando a conveniência de uma medida breve, tanto para contextos de investigação como aplicados, e o facto de que a investigação atual emprega frequentemente modelos de equações estruturais onde as variáveis de interesse são representadas por um reduzido número de indicadores.

Uma questão final em relação à avaliação das emoções diz respeito ao seu âmbito temporal. As emoções podem manifestar-se em episódios temporalmente restritos e bem delimitados, mas podem igualmente prolongar-se por períodos mais extensos, manifestando-se, por exemplo, sob a forma de estados emocionais ou afetivos (os termos são tomados por nós como sinónimos) difusos designados em Inglês por “moods”. Para além disso, é possível conceptualizar as emoções quer como estados transitórios quer como traços, correspondendo estes à ocorrência frequente e/ou prolongada desses estados num dado indivíduo (Fleeson, 2001). O objetivo do nosso trabalho foi o de desenvolver um conjunto de itens capaz de avaliar as vivências emocionais em diferentes escalas de tempo. Embora a validação do instrumento para escalas temporais muito diversificadas seja uma tarefa que poucos estudos

iniciais não poderão esgotar, a nossa abordagem metodológica refletiu essa diversidade. Assim, no Estudo 1 as instruções focam-se na medida das emoções como “traços”. No Estudo 2, o foco é em períodos de tempo mais limitados (semanas). Espera-se que futuros estudos permitam aduzir mais dados acerca destas e outras escalas temporais para o uso do instrumento.

Método

Foram realizados dois estudos, visando desenvolver a nova medida e permitir uma avaliação inicial da sua precisão e validade. O primeiro estudo seguiu uma abordagem lexical, fazendo uso de uma extensa lista de palavras que designam emoções em Português, e utilizou uma análise em componentes principais, numa amostra de estudantes universitários, para determinar as dimensões subjacentes e selecionar itens para as escalas. O segundo estudo verificou a replicabilidade da estrutura fatorial numa amostra de adultos profissionais de enfermagem e testou a sua sensibilidade a fatores situacionais através da comparação entre duas situações envolvendo diferentes níveis de *stress*. Ambos os estudos avaliaram a validade de constructo através de correlações com outras escalas.

Participantes

No Estudo 1, os participantes foram 280 estudantes de Psicologia, Educação ou Gestão de duas instituições de ensino superior localizadas em Lisboa. Não foram recolhidos dados demográficos mas, com base no conhecimento desta população, é possível assegurar que a média de idades foi de cerca de 21 anos, com um mínimo de 19, e que as mulheres constituíram cerca de 85% da amostra. No Estudo 2, os participantes foram 180 enfermeiros, dos quais 107 providenciaram dados completos em ambos os momentos. A média de idades foi 39.25 anos, com um desvio-padrão de 5.84, e as mulheres constituíram 84% da amostra. Setenta e três por cento dos indivíduos do Estudo 2 eram casados, 6% coabitavam com um parceiro, 10% eram separados/divorciados, e 10% eram solteiros. Todos os participantes foram voluntários e não foram pagos ou compensados de nenhuma forma. Uma das pessoas solicitadas recusou participar no Estudo 2, não tendo havido recusas no Estudo 1.

Medidas

Inventário de Estados Afetivos (IEA) – O IEA foi elaborado com base numa lista de palavras que designam emoções em Português Europeu. Esta

lista foi obtida através de diversos processos, incluindo o exame de literatura sobre emoções (e.g., Izard, 1977; Lazarus, 1991; Watson & Tellegen, 1985), e de questionários envolvendo estados emocionais (em Português e em Inglês; e.g., Watson & Clark, 1994). Todas as traduções possíveis das palavras inglesas, geradas pelos autores ou obtidas em dicionários, foram incluídas na lista. Qualquer outra palavra que possivelmente representasse uma emoção e que ocorresse aos autores foi também acrescentada. Dicionários da língua portuguesa, incluindo dicionários de sinónimos, foram também consultados, de modo a obter todas as palavras relacionadas com aquelas já presentes na lista. Palavras que provavelmente não seriam compreendidas pela maioria dos portugueses não foram incluídas. Este procedimento resultou numa lista de 103 palavras, que foram então reunidas num questionário (IEA) e administradas no Estudo 1. Aos participantes foi pedido que indicassem o grau em que se sentiam “geralmente, ou seja, em média” no estado descrito pela palavra, numa escala de 5 pontos, desde *muito pouco ou nada a extremamente*. A derivação do Inventário dos Estados Afetivos – Reduzido (IEA-R), empregue no Estudo 2, é explicada na secção de Resultados.

Questionário de Apoio Social, Versão Reduzida (QASR; Sarason, Sarason, Shearin, & Pierce, 1987; versão portuguesa de Moreira, Andrez, Moleiro, Silva, Aguiar e Bernardes, 2002) – O QASR é composto por 6 itens (e.g., “Com quem pode realmente contar quando necessita de ajuda?”), para os quais os participantes são solicitados a nomear até nove pessoas. Seguidamente, os participantes avaliam a sua satisfação com o apoio social, no aspeto mencionado no item, numa escala de 6 pontos, de *muito insatisfeito a muito satisfeito*. São obtidas pontuações separadas, através do cálculo da média do número de pessoas nomeadas (QASR-N) e do nível de satisfação (QASR-S) para o conjunto dos itens. Os coeficientes alfa são apresentados no Quadro 2, para todas as medidas concorrentes do Estudo 1. A correlação entre as escalas foi .15, $p > .10$, um resultado não significativo, o que apoia a validade discriminante dos dois indicadores.

Escala de Provisões Sociais (EPS; Cutrona & Russell, 1987; versão portuguesa de Moreira e Canaipa, 2007) – A EPS mede o apoio social percebido como disponível e inclui seis escalas com quatro itens cada: Aconselhamento, Aliança Fiável, Vinculação, Integração Social, Reafirmação de Valor e Oportunidade de Prestação de Cuidados. A resposta aos itens é realizada através de uma escala de 4 pontos, de *Discordo fortemente a Concordo fortemente*. Um

exemplo de item é “Tenho relações próximas que me dão um sentimento de segurança emocional e de bem-estar” (subescala de Vinculação).

Escala de *Stress* Percebido (ESP; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; versão portuguesa de Moreira, 2002) – A ESP é uma escala de autorrelato constituída por 10 itens, como por exemplo “No último mês, com que frequência se sentiu perturbado por causa de qualquer coisa que aconteceu inesperadamente?” A resposta aos itens é realizada através de uma escala com 5 pontos, de *Nunca a Muito frequente*.

Inventário de Vinculação e Qualidade das Relações (IVQR) – Desenvolvido por Moreira (2002), combina dois questionários já existentes: (a) a versão reduzida do *Quality of Relationships Inventory* (Pierce, Lakey, Sarason, Sarason, & Joseph, 1997) que mede três qualidades numa relação específica: Profundidade (proximidade percebida e importância), Apoio (disponibilização de apoio emocional e aconselhamento), e Conflito (conflito e tentativas de controlo); (b) um questionário de estilo de vinculação específico da relação (Mikulincer & Shaver, 2007), que mede as dimensões de evitação (desconforto com a proximidade, falta de confiança) e ansiedade com a vinculação (preocupação com a relação, medo de abandono; Moreira, 2011). Exemplos de itens são: “Posso contar com esta pessoa para me ajudar com um problema que eu possa ter” (Apoio), “Esta pessoa faz-me sentir zangado” (Conflito), e “Sinto-me confortável ao desenvolver uma relação próxima com esta pessoa” (Evitação, invertido). Foi pedido aos participantes que respondessem relativamente à pessoa mais significativa na sua vida, excluindo aqueles que não lhes pudessem providenciar apoio (e.g., crianças pequenas). O parceiro numa relação de casal foi escolhido por 78% dos participantes, um amigo por 8%, a mãe por 8%, o pai por 1%, um irmão/irmã por 3% e outro familiar por 3%. Os participantes foram instruídos a responder relativamente à mesma pessoa nas duas ocasiões. Os itens foram respondidos numa escala de 5 pontos, desde *Discordo completamente a Concordo completamente*. Os coeficientes alfa estão presentes no Quadro 3.

Breve Questionário Bidimensional de *Coping* (BQBC) – Este questionário foi construído a partir de itens retirados de uma versão portuguesa do *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988), para o qual foram encontrados dois grandes factores por Moreira (2002), numa amostra de estudantes de enfermagem em estágio clínico. Um dos factores encontrados inclui a procura de apoio e o *coping* orientado para a ação (Escala de *Coping* Ativo; e.g., “Falar com alguém

que pudesse fazer algo de concreto acerca do problema”), enquanto o outro reflete o *coping* passivo e ruminativo (Escala de *Coping* Passivo; e.g., “Desejar que a situação acabasse ou de alguma forma fosse ultrapassada”). Os seis itens com saturações mais elevadas em cada fator foram selecionados para o BQBC. Dado que não se espera que o uso de estratégias de coping seja um traço consistente, mas sim que reflita transacções específicas com situações individuais (Lazarus, 2000), os valores do alfa de Cronbach (ver Quadro 3) são adequados.

O Inventário *Big Five* (IBF) – É constituído por 44 itens e avalia as dimensões do modelo dos Cinco Grandes fatores da personalidade (John & Srivastava, 1999): Extroversão, Neuroticismo, Conscienciosidade, Amabilidade e Abertura à Experiência, com 6 a 10 itens em cada escala (Benet-Martinez, & John, 1998). Exemplos de itens são “Vejo-me como alguém que...É falador” (Extroversão) e “...Faz um trabalho bem feito” (Conscienciosidade). Os coeficientes alfa (Quadro 3) foram mais baixos do que o desejável para as escalas de Amabilidade e Conscienciosidade. Dado que este instrumento está ainda a ser objecto de validação para a população portuguesa, os resultados devem ser vistos com alguma precaução.

Procedimento

Os questionários foram apresentados aos participantes no início ou no final de aulas. Foi salientado que a participação era anónima e voluntária.

Dos 280 participantes do Estudo 1, 72 responderam ao IEA, QASR e EPS. Os restantes responderam ao IEA e ESP. Devido a respostas omissas, o número disponível para análises específicas foi menor, com apenas 208 participantes com o IEA completo.

Os participantes do Estudo 2 frequentavam um Curso de Complemento de Formação, numa Escola de Enfermagem em Lisboa. Os questionários foram aplicados, num primeiro momento, alguns dias antes de um exame importante que, na opinião dos docentes da escola, estaria a gerar um elevado nível de *stress* nos estudantes. Nessa ocasião, foi-lhes pedido que respondessem ao IEA-R, IVQR e BQBC, tendo em conta a semana antes do exame. Num momento consideravelmente mais distendido, dois meses depois, foi-lhes pedido que respondessem de novo ao IEA-R e ao A&IVQR, e nesse momento também ao IBF. Como forma de fazer corresponder os dois conjuntos de questionários sem colocar em causa o anonimato, foi-lhes pedido que indicassem nos questionários a data de

nascimento da sua mãe.

Resultados

Análise fatorial, composição de escalas e intercorrelações

Os itens iniciais do IEA foram submetidos a uma análise em componentes principais. Uma possível objecção ao uso desta técnica nos presentes estudos é o tamanho modesto das amostras, particularmente considerando o número de variáveis envolvidas no Estudo 1. Contudo, a investigação utilizando dados simulados demonstrou que nem o tamanho total da amostra nem a proporção entre indivíduos e variáveis são críticas para assegurar a estabilidade das soluções da análise fatorial, desde que os fatores sejam claros e fortes na população e que cada um seja representado por, pelo menos, três variáveis com elevadas saturações, resultando em comunalidades elevadas. Tal foi o caso nos presentes estudos, como adiante se verá. No mais influente trabalho a este respeito, MacCallum, Widaman, Zhang, and Hong (1999, p. 636) concluíram que, “se as comunalidades são elevadas, a recuperação, através dos dados das amostras, dos fatores presentes na população é normalmente muito boa, de forma quase independente da dimensão da amostra”. A medida de adequação da amostragem de Kaiser-Meyer-Olkin revelou um valor adequado, de .86, e o teste de esfericidade de Bartlett, foi significativo, $\chi^2(5253) = 15476.62$, $p < .0005$, mostrando que os dados são adequados para esta análise.

O número de componentes a considerar foi determinado empregando-se a análise paralela e o “teste do cotovelo” (*scree test*), dois dos métodos mais fiáveis para este efeito (Zwick & Velicer, 1982), melhores do que a regra muito usada do valor próprio superior a 1, que tende a indicar um número excessivo de fatores (22 neste caso). A análise paralela é aplicada gerando um grande número de amostras aleatórias, com o mesmo número de casos e variáveis existentes nas amostras de dados, por forma a determinar a distribuição dos valores próprios em amostras de dados aleatórios. Os valores próprios obtidos na amostra do estudo são então comparados com a média das amostras aleatórias ou (como no estudo presente) com o percentil 95 dessas amostras (Glorfeld, 1995). Um macro, disponibilizado em O’Connor (2000), foi empregue para implementar a análise paralela, gerando um conjunto de 100 amostras aleatórias e indicando cinco como o número adequado de fatores. O teste do cotovelo (retendo fatores acima do ponto em que o gráfico dos valores próprios

quase se torna numa linha horizontal; Cattell & Vogelmann, 1977) também apoiou a solução de cinco fatores, a qual se mostrou claramente interpretável após uma rotação Varimax (o output do programa de análise estatística, incluindo a matriz de correlações interitens completa, os valores próprios dos fatores e as matrizes de fatores antes e depois da rotação, é apresentada como material adicional num ficheiro anexo; caso o artigo seja aceite, esse material será disponibilizado de forma permanente na internet). Os fatores corresponderam a (a) Emoções Negativas (ver Quadro 1 com os itens), (b) emoções relacionadas com elevados níveis de Ativação Positiva, (c) emoções de Autoeficácia, orientação para objetivos e ação decidida, (d) emoções de orientação positiva para os outros (Pró-Sociais), e (e) emoções positivas de baixa ativação (e.g., Serenidade). Outros procedimentos alternativos foram experimentados (análise em fatores principais, rotações oblíquas, etc.) resultando na identificação de conjuntos de itens muito semelhantes.

As palavras incluídas na versão reduzida do IEA foram selecionadas de entre as que apresentavam saturações acima de .50 na matriz rodada (nenhum item apresentou uma saturação acima de .50 em mais de um fator). Dentro de cada um destes conjuntos, os itens foram ordenados pela sua correlação item-total corrigida, e os quatro com maior correlação foram selecionados, exceção feita ao fator Serenidade, no qual apenas três itens obtiveram saturação acima de .50. Os itens incluídos na versão final são apresentados no Quadro 1, juntamente com as estatísticas das escalas.

Esta estrutura foi testada novamente para o IEA-R, no Estudo 2. No entanto, devido a um erro na preparação dos questionários, o item “Ardente” foi omitido na versão do IEA-R aplicada neste estudo, o que fez com que a escala de emoções de

Ativação Positiva ficasse apenas com três itens. Para ambas as ocasiões, o critério do valor próprio maior que 1 e o teste do cotovelo indicaram cinco fatores, apesar de a análise paralela apontar apenas para três. Quando extraídos e rodados para o Momento 1, todos os itens saturaram na respetiva escala entre .64 e .89, com as saturações noutros fatores nunca excedendo .33 em valor absoluto. Para o Momento 2, contudo, foi detetado um problema com o item “Determinado”, que saturou mais nas emoções de Ativação Positiva (.58) do que nas de Autoeficácia (.44). Excluindo este item, as saturações nos fatores variaram entre .65 e .89, e as saturações noutros fatores não excederam .43. De novo, outros métodos de extração e rotação de fatores obtiveram resultados apontando para as mesmas conclusões. Procedimentos de análise fatorial confirmatória não foram empregues, dado não existirem, ao contrário do que acontece para a análise em componentes principais, estudos que comprovem que mesmo amostras de dimensão semelhante à utilizada podem fornecer resultados válidos.

Para as restantes análises, o item “Determinado” foi retido, de modo a assegurar a comparação com outros estudos, uma vez que não conduzia à diminuição do coeficiente alfa. Os valores de alfa estão apresentados no Quadro 1, juntamente com os coeficientes de reteste. Os valores de alfa foram bastante satisfatórios, especialmente dado o pequeno número de itens. Quanto às correlações de reteste, estas variaram amplamente, tendo sido moderadas para as emoções Negativas, de Ativação Positiva e de Serenidade, menores para as de Autoeficácia e baixas para as Emoções Pró-Sociais. O nível moderado destas correlações constitui um dado positivo quanto à validade do IEA-R enquanto medida dos estados emocionais, uma vez que demonstra que ela foi sensível às diferenças entre as circunstâncias emocionais dos dois momentos.

Quadro 1. Escalas do IEA-R: itens, alfas de Cronbach e correlações de reteste; médias, desvios-padrão e teste de significância da comparação das duas situações do Estudo 2

Escala	Itens	Estudo 1		Estudo 2			F	η^2	ρ_R		
		α	α	Momento 1 (Stress elevado)		Momento 2 (Stress baixo)					
Negat	Deprimido, Angustiado, Perturbado	.89	.82	11.64	3.75	.85	8.28	3.26	87.89***	.45	.45***
AtPos	Audacioso, Ardente, Atrevido, Ousado	.84	.79	5.07	2.05	.83	6.98	2.43	64.51***	.38	.41***
Autoef	Determinado, Seguro, Competente, Capaz	.81	.81	11.71	2.46	.80	13.27	2.27	29.19***	.22	.20*
ProSoc	Atencioso, Caloroso, Afectuoso, Amável, Simpático	.78	.84	11.12	2.96	.86	14.30	2.32	80.90***	.43	.06
Ser	Sereno, Tranquilo, Calmo	.76	.90	6.10	2.46	.90	8.40	2.42	76.42***	.42	.38***

Nota. Negat – Emoções Negativas. ActPos- Emoções de Ativação Positiva. Auto-Ef – Emoções de Autoeficácia. ProSoc – Emoções Pró-Sociais. Ser – Emoções de Serenidade. α – Coeficiente alfa de Cronbach. ρ_R – Correlações de reteste. * - $p < .05$, ** - $p < .01$, *** - $p < .001$, unilateral. N entre 269 e 275 (Estudo 1)

O método de reteste constitui, neste caso, não uma forma de avaliar a precisão da medida, mas uma forma de mostrar a ausência de uma excessiva estabilidade dos seus resultados. Essa estabilidade, revelada por um elevado nível de correlação entre o teste e o reteste, seria esperada se se tratasse de uma medida de traço, mas não de uma medida de estado, como neste caso.

As correlações encontradas entre as cinco escalas foram suficientemente baixas para assegurar a validade discriminante. As correlações variaram entre um valor não significativo de -.08 entre emoções Negativas e de Activação Positiva, e um valor de -.61 entre emoções Negativas e de Serenidade, ambas no Momento 2 do Estudo 2.

Estes resultados não são inesperados, uma vez que o primeiro par é aproximadamente ortogonal na estrutura do circunplexo das emoções, enquanto o segundo par é composto por opostos quase exatos (Posner et al., 2005). Ainda assim, o valor encontrado para a correlação entre o segundo par é consideravelmente inferior à precisão das escalas estimada pelo coeficiente alfa, indicando que as escalas não são redundantes. Futuros estudos deverão tentar determinar se estas duas escalas terão capacidade para avaliar situações diferentes ou predizer de forma diferenciada outros resultados. Se se constatar que não têm validade discriminante, a sua junção numa escala bipolar pode ser considerada.

Quadro 2. Correlações entre as escalas do IEA-R e as variáveis de *stress* e apoio social no Estudo 1

	Negat	Act-Pos	Autoef	ProSoc	Ser	Alpha
QASR-N	-.12	-.08	.20*	.19	.24*	.89
QASR-S	-.27**	.01	.33**	.19	.28*	.80
Aconselhamento	-.25*	.07	.27*	.43**	.31**	.74
Aliança Fiável	-.25*	.03	.28**	.29*	.22*	.54
Vinculação	-.26*	.07	.29**	.36**	.28**	.70
Integr Soc..	-.39**	.17	.37**	.44**	.19	.71
Reaf. Valor	-.26*	.28**	.61**	.36**	.30**	.70
Opt. Cuidad.	-.14	.09	.25*	.43**	.14	.61
<i>Stress</i> Perc.	.45**	-.15*	-.40**	-.24**	-.40**	.89

Nota. QASR-N – Número de prestadores de apoio social; QASR-S – Satisfação com o apoio social. Integr. Soc. – Integração social. Reaf. Valor – Reafirmação de Valor. Opt. Cuidad. – Oportunidade de Prestação de Cuidados. *Stress* Perc. – *Stress* percebido. * - $p < .05$, ** - $p < .01$, *** - $p < .001$, unilateral.

Sensibilidade ao nível de stress

Uma vez que, segundo as informações recebidas dos docentes da escola de enfermagem, uma elevada proporção dos participantes sentiam, no Momento 1 da recolha de dados, pouca autoeficácia relativamente ao exame que se aproximava e percecionavam o insucesso como uma ameaça à sua autoestima enquanto estudantes e profissionais, era esperado, no Estudo 2, que as emoções Negativas diminuíssem significativamente do Momento 1 para o Momento 2, enquanto que todas as outras emoções deveriam aumentar. Esta previsão foi testada através de uma MANOVA com medidas repetidas, que encontrou um efeito multivariado significativo, $F(5, 102) = 37.71, p < .0005$. Efeitos significativos foram também encontrados para todas variáveis individuais e estão apresentados no Quadro 1, onde se pode observar que as diferenças foram nas direções previstas.

As magnitudes dos efeitos, estimadas por coeficientes η^2 , indicaram que uma grande proporção da variância dos resultados corresponde a diferenças entre os dois momentos,

demonstrando que as escalas do IEA-R são sensíveis às circunstâncias emocionais.

Correlações com outras medidas

Foram calculadas as correlações de Pearson entre o IEA-R e as escalas de outros instrumentos. Análises alternativas com correlações de Spearman forneceram resultados muito semelhantes. Pode ser visto no Quadro 2 que o padrão de correlações do Estudo 1 correspondeu às expectativas teóricas, apoiando a validade de construto do IEA-R. Nomeadamente, as correlações com variáveis de apoio social foram positivas para as emoções positivas e negativas para as emoções negativas. Outros resultados, mais específicos, também apoiam a validade discriminante das escalas. Por exemplo, a Activação Positiva correlacionou-se significativamente apenas com a Reafirmação de Valor, uma escala que mede o grau em que os outros satisfazem o objetivo de reconhecimento das competências do próprio. A elevada correlação entre esta escala e a de emoções de Autoeficácia é digna de nota. A Oportunidade de Prestação de Cuidados, uma

escala que mede o grau em que o indivíduo se sente necessário por causa da sua capacidade de cuidar de outros, estava relacionada com as emoções de Autoeficácia e Pró-Sociais. Tal como seria previsto pela teoria da vinculação, que está por trás de muitas das atuais abordagens ao apoio social (Mikulincer & Shaver, 2009), o tipo de apoio obtido nas relações mais íntimas (Aconselhamento e Vinculação) relacionou-se fortemente com as emoções Pró-Sociais (que corresponderiam à procura de proximidade, na terminologia da vinculação), de Autoeficácia (o efeito de ter uma base segura), e de Serenidade (o efeito de ter um porto de abrigo em momentos de *stress*). Pelo contrário, a Integração Social está mais relacionada com a redução das emoções

Negativas do que com o aumento de Serenidade, possivelmente devido ao facto de as atividades sociais tenderem a gerar elevados níveis de ativação. As correlações com o *stress* também apoiam a validade do IEA-R, sendo significativas na direção esperada, com valores absolutos mais elevados para Emoções Negativas, de Serenidade e de Autoeficácia.

As correlações obtidas no Estudo 2 são apresentadas no Quadro 3. Profundidade, Apoio, e baixo Conflito estão associadas a maior Autoeficácia, Serenidade e menos emoções Negativas, embora nem sempre a um nível significativo. As correlações para as dimensões da insegurança da vinculação são também

Quadro 3. Correlações entre as escalas do IEA-R e outras variáveis do Estudo 2

Momento	Negat		Act-Pos		Auto-Ef		ProSoc		Ser		Alfa	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Profundidade	-.06	-.19*	-.01	-.00	.11	.14	.02	.17	.02	.29**	.76	.82
Apoio	-.13	-.24**	.11	.02	.15	.16	.06	.14	.18*	.29**	.80	.82
Conflito	.17*	.35**	.04	.14	-.06	-.22*	-.07	-.14	-.18*	-.38**	.72	.77
Evitação	.20*	.21*	-.06	.02	-.22*	.13	-.25**	-.05	-.23**	-.25**	.72	.78
Ansiedade	.28**	.26**	.03	.17	-.17*	-.12	-.11	-.06	-.19*	-.36**	.71	.79
<i>Coping</i> Activo	.04	-.04	.09	.07	.21*	.16*	.12	.19*	.02	.01	.63	-
<i>Coping</i> Passivo	.46**	.22*	-.23**	-.26**	-.13	-.08	-.09	-.02	-.38**	-.21	.67	-
Neuroticismo	.33**	.36**	-.32**	-.28**	-.18*	-.39**	-.08	-.22*	-.48**	-.35**	-	.79
Extroversão	-.20*	-.04	.19*	.46**	.07	.22*	-.06	.27**	.04	-.01	-	.87
Amabilidade	-.08	-.16	.16*	.11	-.03	.25**	.15	.29**	.21*	.19*	-	.70
Consciencios.	-.18*	-.16*	.20*	.20*	.16*	.30**	-.07	.09	-.03	.13	-	.69
Abert. Exper.	-.25**	-.09	.16*	.16*	.17*	.09	-.05	.09	.06	-.01	-	.85

Nota. Consciencios. – Conscienciosidade; Abert. Exper. – Abertura à Experiência. * - $p < .05$, ** - $p < .01$, *** - $p < .001$, unilateral.

consistentes com a teoria, sendo positivas para as emoções Negativas e negativas para as de Serenidade. Igualmente espectáveis foram as correlações negativas entre as dimensões da vinculação e os sentimentos de Autoeficácia, e entre Evitação e as Emoções Pró-Sociais quando sob *stress*.

As correlações com as estratégias de *coping* foram também bastante consistentes. O *coping* Ativo relacionou-se significativamente com mais emoções de Autoeficácia e marginalmente com as Pró-Sociais. O *coping* Passivo estava associado a mais emoções Negativas e menos Serenidade, especialmente durante o período mais stressante avaliado no Momento 1, e a menos emoções de Ativação Positiva. As correlações semelhantes nas duas ocasiões indicam que esta última associação não depende apenas dos níveis de *stress*.

Numerosas correlações significativas foram encontradas com variáveis do *Big Five*, de novo refletindo de forma bastante positiva a validade do IEA-R. O Neuroticismo encontra-se

positivamente correlacionado com as emoções Negativas e negativamente com as outras escalas. A Extroversão está relacionada com mais emoções de Ativação Positiva, mas também com mais emoções Pró-Sociais e de Autoeficácia durante o período de menor *stress*. A Amabilidade está sobretudo relacionada com as emoções Pró-Sociais, mas também com as de Autoeficácia e Serenidade. A Conscienciosidade está mais fortemente relacionada com a Autoeficácia, mas também com a Ativação Positiva e negativamente com as emoções Negativas. Finalmente, a Abertura à Experiência correlaciona-se significativamente com a Ativação Positiva em ambas as ocasiões, mas também prediz maior Autoeficácia e menores emoções Negativas durante o período de *stress*.

Discussão

Estes dois estudos revelaram resultados muito positivos, mostrando um instrumento que corresponde estreitamente aos objetivos

propostos. Através da análise fatorial exploratória da lista inicial de 103 palavras designando emoções, foi obtido um instrumento curto (19 itens), que pode ser respondido em poucos minutos, mas que mesmo assim fornece resultados bastante precisos. A omissão, por lapso, de um item na escala de Ativação Positiva no Estudo 2 indicou que apenas três itens podem ser suficientes para medir dimensões específicas dos estados afetivos. A estrutura fatorial parece estável, tendo sido replicada no Estudo 2, apesar da pequena dimensão da amostra disponível no Momento 2. A única exceção foi o comportamento do item “Determinado” no Momento 2, mas novamente a pequena magnitude da amostra pode ter tido aí um papel importante, ao aumentar o intervalo de incerteza das estimativas. O desempenho deste item deve ser examinado em estudos futuros e considerada a sua substituição, se necessário.

A validade do IEA-R foi demonstrada através da sua sensibilidade a diferentes níveis de *stress*, bem como das suas correlações com outras medidas. As emoções Negativas estavam mais fortemente relacionadas com o *Stress* Percebido, o *Coping* Passivo, o Neuroticismo, a escassa Integração Social e o Conflito relacional, enquanto a Ativação Positiva se relacionou mais fortemente com a Extroversão (numa situação sem *stress*). As emoções de Autoeficácia estavam mais fortemente associadas à Reafirmação de Valor, menor *Stress* Percebido, Integração Social, Satisfação com o apoio social, Neuroticismo e Conscienciosidade. Os mais fortes correlatos das emoções Pró-Sociais foram as variáveis de apoio social, seguidas pela Amabilidade, Extroversão, e Evitação na situação de *stress* (esta última inversamente). O último resultado é expectável de acordo com a teoria da vinculação, que prediz que os indivíduos evitantes procurarão distanciar-se emocionalmente dos outros sobretudo em situações de perturbação emocional (Mikulincer & Shaver, 2007). Também de salientar, de acordo com a teoria da vinculação, é o padrão de correlações entre emoções de Autoeficácia e a Evitação. Pessoas evitantes tentam frequentemente apresentar-se como possuindo elevada Autoeficácia, donde a correlação positiva encontrada no Momento 2 do Estudo 2. Mas esta fachada pode ruir sob *stress*, levando à correlação negativa encontrada no Momento 1. Finalmente, a Serenidade demonstrou um padrão semelhante (exatamente inverso) ao das Emoções Negativas, com correlações mais fortes com o *Stress* Percebido, o *Coping* Passivo, o Conflito, a vinculação ansiosa e o Neuroticismo. Embora fora do âmbito deste artigo, também deve ser

mencionado que as variáveis relacionais tiveram correlações mais fortes com variáveis emocionais no Momento 2, de baixo *stress*, do que no Momento 1, de elevado *stress*. Isto é especialmente saliente para as emoções de Serenidade e Negativas, relativamente a Profundidade, Apoio e Conflito. É provável que as reações emocionais durante o período stressante do exame fossem sobretudo devidas a fatores alheios às relações, ou então os participantes, depois de aliviados do *stress*, dedicaram tempo a refletir sobre o significado do apoio recebido durante aquele período difícil. Em qualquer dos casos, este é um assunto para ser abordado noutra investigação sobre o *stress* e o processo de apoio social, encontrando-se fora do âmbito da validação do IEA-R.

Assim, e apesar de ainda se encontrar numa fase de desenvolvimento e validação, o IEA-R demonstra um número de características desejáveis quando comparado com medidas alternativas, nomeadamente a sua brevidade, juntamente com a discriminação dentro do domínio das emoções positivas. De facto, nenhum instrumento atual de que tenhamos conhecimento inclui um conjunto tão amplo e discriminado de emoções relevantes, como as incluídas no IEA-R e relacionadas com a Ativação Positiva, a Autoeficácia, os sentimentos Pró-Sociais e a Serenidade. A Ativação Positiva impele o indivíduo a agir e desempenha um papel na sociabilidade, no empreendedorismo e no combate à depressão. Sentimentos de Autoeficácia são cruciais para encorajar comportamentos orientados para objetivos e para ajudar as pessoas a manter-se focadas e eficientes, mesmo em situações desafiantes. Emoções Pró-Sociais levam a comportamentos empáticos, atenuadores dos conflitos e à melhoria das relações. Por último, as emoções de Serenidade permitem descansar da luta e contemplar os aspetos positivos.

Quando comparado com os instrumentos existentes, o IEA-R tem importantes vantagens, embora as limitações de espaço neste artigo nos impeçam de as detalhar, analisando as limitações de escalas comparáveis. Apenas para dar alguns exemplos, muitas delas assumem uma abordagem bipolar na avaliação das emoções, i.e., que emoções positivas são o polo oposto das emoções negativas, e portanto, ambas devem ser incluídas nas mesmas escalas (e.g., a escala de Depressão da MAACL inclui itens como “Miserável” e “Entusiástico”, o segundo cotado no sentido negativo). Contudo, como salientado na introdução, a investigação indica que as emoções positivas são pelo menos parcialmente independentes das negativas, tendo efeitos

distintos e, portanto, devem ser medidas separadamente. Outros instrumentos incluem entidades cujo estatuto enquanto emoções é duvidoso (e.g., a escala de Confusão-Espanto do POMS; Hess, 2003), ou com poucas consequências para a adaptação, limitando a sua utilidade em contextos da prática (e.g., a escala de Surpresa do PANAS-X). O IEA-R também introduz importantes discriminações entre emoções positivas, nomeadamente as de Autoeficácia e de Ativação Positiva, que aparecem na escala de *Self-Assurance* do PANAS-X, mas indistintamente dentro da mesma escala. Por último, apesar de escalas relacionadas com a Autoeficácia, Ativação Positiva, (Alegria no DES, Vigor-Atividade no POMS) e Serenidade (no PANAS-X) poderem ser encontradas nalguns desses instrumentos, nenhuma inclui uma escala para emoções positivas interpessoais, i.e., Pró-Sociais.

Uma limitação do IEA-R, contudo, prende-se com a avaliação das emoções negativas, dado que inclui apenas uma subescala geral de emocionalidade negativa. Os clínicos e investigadores direcionados para o estudo de processos desadaptativos poderiam preferir ter escalas mais diferenciadas para emoções relacionadas com a ansiedade, depressão, raiva, etc. Os resultados da análise fatorial exploratória, contudo, não produziram fatores distintos de emoções negativas, sugerindo que um fator geral de emocionalidade negativa se encontra subjacente à propensão para sentir todos esses tipos de afetos. Resultados semelhantes são comuns na literatura (e.g., Norcross, Guadagnoli, & Prochaska, 1984). É de notar, porém, que a falta de diferenciação não é devida à ausência de termos emocionais relevantes na lista original: palavras que representam tanto a depressão como a ansiedade foram incluídas na escala final de emoções Negativas (Quadro 1), e palavras relacionadas com a raiva saturaram acima de .50 no mesmo fator, embora não estivessem entre os poucos itens com maior saturação, selecionados para a versão reduzida. Outros estudos com a lista inicial de emoções, em amostras maiores e mais diversificadas (e.g., clínicas) poderão ajudar a clarificar se se justifica uma avaliação diferenciada das emoções negativas. Em qualquer caso, deveríamos estar cientes de que a introdução desta diferenciação iria provavelmente retirar ao IEA-R uma das suas grandes vantagens, a brevidade. Por outro lado, a avaliação clínica não é provavelmente o contexto mais apropriado para um instrumento tão curto e que se foca especificamente em estados emocionais, em vez das síndromes desadaptativas mais complexas, de

interesse para o clínico.

Uma limitação dos presentes estudos é o tamanho modesto das amostras, particularmente considerando o número de variáveis envolvidas no Estudo 1. Contudo, a investigação utilizando dados simulados demonstrou que nem o tamanho total da amostra nem a proporção entre indivíduos e variáveis é crítica para assegurar a estabilidade das soluções da análise fatorial, desde que os fatores sejam claros e fortes na população e que cada um seja representado por, pelo menos, três variáveis com elevadas saturações, resultando em comunalidades elevadas. Tal foi o caso nos presentes estudos. No mais influente trabalho a este respeito, MacCallum, Widaman, Zhang e Hong (1999, p. 636) concluíram que, “se as comunalidades são elevadas, a recuperação, através dos dados das amostras, dos fatores presentes na população é normalmente muito boa, de forma quase independente da dimensão da amostra”. A confiança na nossa solução fatorial é também fortalecida pela sua confirmação na população bastante diferente do Estudo 2, com exceção do item “Determinado”, a examinar em estudos futuros.

Estudos futuros deverão também examinar outros aspetos da precisão e validade do IEA-R, como sejam a sua estabilidade teste-reteste com instruções de traço, as suas correlações com instrumentos semelhantes e com os que avaliam constructos psicopatológicos (depressão, ansiedade, hostilidade), a possível moderação da sua validade por constructos como a alexitimia, os seus resultados em situações que suscitem emoções positivas diferenciadas, quando respondido com quadros temporais mais restritos (e.g., como se sente agora, como se sentiu hoje) e em aplicações repetidas em intervalos mais curtos.

Conclusão

Apesar de ainda se encontrar numa fase de desenvolvimento e validação, parece adequado afirmar que o IEA-R pode ser muito útil, quer na investigação quer em contextos aplicados, quando se requiera uma medida breve, avaliando simultaneamente estados emocionais positivos e negativos. Deve mostrar-se particularmente adequado a contextos em que estão envolvidos processos dinâmicos, motivacionais e de *coping*, e onde as emoções positivas desempenhem um importante papel (e.g., educação, desporto, trabalho). Para além disso, as suas características tornam o IEA-R num modelo válido para o desenvolvimento de instrumentos semelhantes noutras línguas.

Referências

- Bagby, R. M., Wild, N., & Turner, A. (2003). Psychological assessment in adult mental health settings. In I. B. Weiner (Series Ed.), J. R. Graham, & J. A. Naglieri (Vol. Eds.), *Handbook of psychology: Vol. 10. Assessment psychology* (pp. 213-234). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 729-750.
- Bijttebier, P., Beck, I., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's Reinforcement Sensitivity Theory as a framework for research on personality- psychopathology associations. *Clinical Psychology Review, 29*, 421-430.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin, 115*, 401-423.
- Cattell, R. B., & Vogelmann, S. (1977). A comprehensive trial of the scree and KG criteria for determining the number of factors. *Multivariate Behavioral Research, 12*, 289-325.
- Christie, I. C., & Friedman, B. H. (2004). Autonomic specificity of discrete emotion and dimensions of affective space: A multivariate approach. *International Journal of Psychophysiology, 51*, 143-153.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.
- Cutrona, C. E., & Russell, D. (1987). The provisions of social relationships and adaptation to stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). Greenwich, CT: JAI Press.
- De Dreu, C. K. W., Baas, M., & Nijstad, B. A. (2008). Hedonic tone and activation level in the mood-creativity link: Toward a dual pathway to creativity model. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 739-756.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 130-141.
- Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 1011-1027.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B, 359*, 1367-1377.
- Frijda, N. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist, 43*, 349-358.
- Frijda, N. H. (2008). The psychologists' point of view. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 68-87). New York, NY, US: Guilford.
- Glorfeld, L. W. (1995). An improvement of Horn's parallel analysis methodology for selecting the correct number of factors to retain. *Educational and Psychological Measurement, 55*, 377-393.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Neufeld, S. L. (2010). Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach. *Emotion, 10*, 190-206.
- Hess, U. (2003). Now you see it, now you don't-- The confusing case of confusion as an emotion: Commentary on Rozin and Cohen (2003). *Emotion, 3*, 76-80.
- Humrichouse, J., Chmielewski, M., McDade-Montez, E. A., & Watson, D. (2007). Affect assessment through self-report methods. In J. Rottenberg & S. L. Johnson (Eds.), *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science* (pp. 13-34). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- Izard, C. E. & Ackerman, B. P. (2000). Motivational, organizational, and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis & Haviland-Jones, J. M. (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 253-264). New York: Guilford.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 102-138). New York: Guilford.
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling

- in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Kemeny, M. E., & Shestyuk, A. (2008). Emotions, the neuroendocrine and immune systems, and health. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 661-675). New York, NY, US: Guilford.
- Larsen, J. T., Berntson, G. G., Poehlmann, K. M., Ito, T. A., & Cacioppo, John T. (2008). The psychophysiology of emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. Feldman Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (3rd ed., pp. 180-195). New York, NY, US: Guilford.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55, 665-673.
- Lazarus, R. S. (2001). Relational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 37-67). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Feldman Barrett, L. (Eds.). (2008). *Handbook of emotions* (3rd ed.). New York: Guilford.
- Lubin, B., & Zuckerman, M. (1998). *Manual for the Multiple Affect Adjective Checklist-Revised*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis: The role of model error. *Psychological Methods*, 4, 84-89.
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual: Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 7-19.
- Moreira, J. M. (2002). *Altera pars auditor: The dual influence of the quality of relationships upon positive and negative aspects of coping with stress*. Unpublished doctoral dissertation, University of Lisbon, Portugal. Obtido de <http://www.fpce.ul.pt/pessoal/jmoreira/Engl/abstracts/DISS.HTM>
- Moreira, J. M. (2011). Adult attachment style across individuals and role-relationships: Avoidance is relationship-specific, but anxiety shows greater generalizability. *Journal of Relationships Research*, 2, 63-72.
- Moreira, J. M., & Canaipa, R. (2007). A Escala de Provisões Sociais: Desenvolvimento e validação da versão portuguesa da "Social Provisions Scale". *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 24, 23-58.
- Moreira, J. M., Andrez, M., Moleiro, C., Silva, M. F., Aguiar, P., & Bernardes, S. (2002). Questionário de Apoio Social (Versão Portuguesa do "Social Support Questionnaire"): Tradução e estudos de validade ["Questionário de Apoio Social" (Portuguese version of the Social Support Questionnaire): Translation and validity studies]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica*, 13, 55-70.
- Norcross, J. C., Guadagnoli, E., & Prochaska, J. O. (1984). Factor structure of the Profile of Mood States (POMS): Two partial replications. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1270-1277.
- O'Connor, B. P. (2000). SPSS and SAS programs for determining the number of components using parallel analysis and Velicer's MAP test. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 32, 396-402.
- Pierce, G. R., Lakey, B., Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Joseph, H. J. (1997). Personality and social support processes: A conceptual overview. In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality* (pp. 3-18). New York: Plenum.
- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17, 715-734.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (Eds.). (2007). *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Shearin, E. N., & Pierce, G. R. (1987). A brief measure of social support: Practical and theoretical implications. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 497-510.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form* (Updated 8/99). Unpublished manuscript, University of Iowa. Retrieved from <http://www.psychology.uiowa.edu/faculty/Cla>

rk/PANAS-X.pdf

- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Zurbriggen, E. L., & Sturman, T. S. (2002). Linking motives and emotions: A test of McClelland's hypotheses. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 521-535.
- Zwick, W. R., & Velicer, W. F. (1982). Factors influencing four rules for determining the number of components to retain. *Multivariate Behavioral Research*, 17, 253-269.