



Revista Colombiana de Psicología

ISSN: 0121-5469

ISSN: 2344-8644

Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias  
Humanas, Departamento de Psicología

PORTO NORONHA, ANA PAULA; VIANA BATISTA, HÉLDER HENRIQUE  
Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros  
Revista Colombiana de Psicología, vol. 29, núm. 1, 2020, Janeiro-Junho, pp. 73-86  
Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Psicología

DOI: <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.72960>

Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80464439006>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais informações do artigo
- Site da revista em [redalyc.org](http://redalyc.org)



Sistema de Informação Científica Redalyc  
Rede de Revistas Científicas da América Latina e do Caribe, Espanha e Portugal  
Sem fins lucrativos acadêmica projeto, desenvolvido no âmbito da iniciativa  
acesso aberto

doi: <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.72960>

# Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros

ANA PAULA PORTO NORONHA

HELDER HENRIQUE VIANA BATISTA

Universidade São Francisco, São Paulo, Brasil



Excepto que se establezca de otra forma, el contenido de esta revista cuenta con una licencia Creative Commons “reconocimiento, no comercial y sin obras derivadas” Colombia 2.5, que puede consultarse en: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/co>

**Como citar o artigo:** Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2020). Relações entre Forças de Caráter e Autorregulação Emocional em Universitários Brasileiros. *Revista Colombiana de Psicología*, 29, 73-86. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.72960>

A correspondência relacionada com este artigo deve estar dirigida a Helder Henrique Viana Batista, e-mail: [helder.hvb@gmail.com](mailto:helder.hvb@gmail.com). Endereço: R. Waldemar César da Silveira, 105, Jardim Cura D'ars, Campinas-SP, CEP: 13045-510.

---

ARTIGO DE PESQUISA CIENTÍFICA

RECEBIDO: 18 DE JUNHO DE 2018 – ACEITO: 7 DE OUTUBRO DE 2019

## Resumo

Investigar a relação entre as forças de caráter e a autorregulação emocional faz-se importante, pois os construtos podem auxiliar na diminuição de psicopatologias e contribuir para um desenvolvimento saudável. O estudo teve por objetivo analisar a predição das forças de caráter em relação à autorregulação emocional diante de eventos tristes. A amostra teve 233 universitários, com idades entre 18 e 52 anos ( $M=23.20$ ;  $DP=5.588$ ). Os participantes responderam à Escala de Forças de Caráter (EFC) e à Escala de Autorregulação Emocional-Adulto (EARE-AD). Cada fator da EARE-AD foi predito por pelo menos três forças de caráter ( $\beta$  entre .177 e .375). Com exceção da força espiritualidade, todas as forças se associaram significativamente com os fatores da EARE-AD ( $r$  entre .14 e .47). Os resultados indicam que as forças de caráter vitalidade e autorregulação são as que mais contribuem para minimizar dificuldades emocionais. Novos estudos são sugeridos a fim de compreender alguns resultados encontrados nas forças de caráter.

**Palavras-chave:** avaliação psicológica, forças de caráter, psicologia positiva, psicométrica, regulação emocional, tristeza.

## *Relaciones entre Fuerzas de Carácter y Autorregulación Emocional en Universitarios Brasileños*

### Resumen

Investigar la relación entre las fuerzas de carácter y la autorregulación emocional es importante, pues los constructos pueden contribuir a la disminución de psicopatologías y aportar para un desarrollo sano. El propósito del estudio fue analizar la predicción de las fuerzas de carácter en relación con la autorregulación emocional ante eventos tristes. La muestra contó con 233 universitarios, con edades entre 18 y 52 años ( $M=23.20$ ;  $DE=5.588$ ). Los participantes contestaron la Escala de Fuerzas de Carácter (EFC) y la Escala de Autorregulación Emocional-Adulto (EARE-AD). Cada factor de la EARE-AD se predijo por al menos tres fuerzas de carácter ( $\beta$  entre .177 y .375). A excepción de la fuerza *espiritualidad*, todas las fuerzas se asociaron significativamente con los factores de la EARE-AD ( $r$  entre .14 y .47). Los resultados señalan que las fuerzas de carácter *vitalidad* y *autorregulación* son las que más aportan para reducir dificultades emocionales. Nuevos estudios son sugeridos con el fin de comprender algunos resultados encontrados en las fuerzas de carácter.

**Palabras clave:** evaluación psicológica, fuerzas de carácter, psicología positiva, psicometría, regulación emocional, tristeza.

## *Relations between Character Strengths and Emotional Self-Regulation in Brazilian University Students*

### Abstract

It is important to research the relation between character strengths and emotional self-regulation because constructs can help reduce psycho-pathologies and contribute to healthy development. The purpose of the study was to analyze the prediction of character strengths in relation to emotional self-regulation in the face of sad events. The sample was made up of 233 university students between the ages of 18 and 52 ( $M=23.20$ ;  $DE=5.588$ ). Participants answered the Character Strengths Scale (EFC) and the Adult Emotional Self-Regulation Scale (EARE-AD). Each factor of the EARE-AD was predicted by at least three character strengths ( $\beta$  entre .177 y .375). With the exception of the spirituality strength, all of the strengths were significantly associated with EARE-AD factors ( $r$  between .14 and .47). Results show that the character strengths of vitality and self-regulation are those that contribute most to reduce emotional difficulties. We suggest new studies in order to understand some of the findings regarding character strengths.

**Keywords:** character strengths, emotional regulation, positive psychology, psychological evaluation, psychometrics, sadness.

HISTORICAMENTE, OS estudos desenvolvidos na área de psicologia tiveram como foco a compreensão dos aspectos patológicos dos seres humanos, de forma que os pontos fortes e virtuosos das pessoas não foram considerados nas agendas de pesquisas (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). A ênfase em questões patológicas era uma necessidade à época da Segunda Guerra Mundial, uma vez que tal evento trouxe prejuízos psicológicos que precisavam ser minimizados (Seligman, 2009). Sem desconsiderar os aspectos patológicos dos seres humanos, o movimento da psicologia positiva, proposto em 1990 por Martin Seligman, tem ressaltado a importância de mudar o foco da doença para as potencialidades humanas (Grinhauz, 2015; Seligman, 2009).

Assim, Peterson e Seligman (2002) elaboraram o *Values in Action (VIA) Classification of Strengths*, um “manual de sanidades” que enfatizava as características positivas dos seres humanos e se contrapunha à tendência de patologização presente no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) e da Classificação Internacional de Doenças (CID). No VIA, os autores apresentaram as 24 forças de caráter, agrupadas em seis virtudes. As forças de caráter referem-se a características de personalidade positivas dos seres humanos, de forma que os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos contribuam para o desenvolvimento da bondade humana e tornem a vida dos indivíduos melhor (Park & Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004). As forças de caráter são “ingredientes” psicológicos que interagem entre si, sendo características valorizadas moralmente (Peterson & Park, 2006; Peterson & Seligman, 2004; Seligman, 2009).

Seligman (2009) ressaltou que pessoas dotadas de forças de caráter vivenciam mais emoções positivas, maior engajamento em atividades e melhores relacionamentos interpessoais. Ademais, conhecer as forças e virtudes dos seres humanos e fazer uso de intervenções com esse foco poderiam propiciar o florescimento das potencialidades individuais, comunitárias e institucionais (Keyes

& Haidt, 2003; Snyder & Lopez, 2009). Há evidências de que as forças podem se comportar como fatores protetivos contra doenças mentais como a obsessão-compulsão, a ansiedade fóbica e a depressão (Gustems & Calderón, 2014; Litman-Ovadia & Steger, 2010; Snyder & Lopez, 2009). Ainda, elas podem funcionar como recurso para o desenvolvimento saudável dos seres humanos, contribuindo com o aumento do bem-estar subjetivo e psicológico (Gustems & Calderón, 2014; Oliveira, Nunes, Legal, & Noronha, 2016; Rouse et al., 2015).

Algumas pesquisas têm destacado a relevância de incluir as forças de caráter em agendas de pesquisas, uma vez que elas estão associadas positivamente com fatores positivos da personalidade (agradabilidade e extroversão, por exemplo) e com maiores níveis de bem-estar, satisfação com a vida, autoestima e otimismo (Grinhauz, 2015; Noronha & Campos, 2018; Petkari & Ortiz-Tallo, 2016). Por serem socialmente aceitáveis e indicarem características de uma pessoa boa (Noronha & Campos, 2018), faz-se importante destacar aquelas forças de caráter que se relacionam ao controle de excessos, sobretudo à autorregulação, foco do presente estudo. A força de caráter autorregulação indica características do indivíduo que procura exercer controle sobre suas respostas, inclusive impulsos e emoções extremas, de forma que objetivos sejam atingidos e se viva conforme alguns padrões morais, de desempenho, ideais, entre outros (Peterson & Seligman, 2004).

### **Forças de Caráter e Autorregulação Emocional**

Um dos construtos que podem fazer intersecção com as forças de caráter, sobretudo a força autorregulação, é a autorregulação emocional. Assim como as forças, esta pode ser um recurso importante para as exigências de adaptação intrínsecas à vida humana (Gratz & Roemer, 2004; Nelis, Quoidbach, Hansenne, & Mikolajczak, 2011). A autorregulação emocional diz respeito a um processo dinâmico que envolve esforços conscientes

para controlar sentimentos, emoções e comportamentos, a fim de que objetivos estabelecidos previamente sejam alcançados (Gratz & Roemer, 2004; Santana & Gondim, 2016). O construto tem sido compreendido como a habilidade para enfrentar com sucesso as emoções aversivas, com o intuito de controlá-las em situações estressantes e que envolvam transtornos de humor (Berking, Ebert, Cuijpers, & Hofman, 2013; Berking, Wirtz, Svald, & Hofmann, 2014).

Para Weiss, Gratz e Lavender (2015), a autorregulação emocional pode ser considerada uma habilidade indispensável para as pessoas se adaptarem aos diferentes domínios e contextos, e McKnow et al. (2009) consideraram o construto como a habilidade de moderar (mudar, inibir ou ativar) a atenção e os comportamentos oriundos das situações vivenciadas. Os componentes que têm sido enfatizados ao se considerar a autorregulação emocional referem-se ao controle dos impulsos, à postergação da gratificação e à sustentação da atenção (Gratz & Roemer, 2004; McKnow et al., 2009; Thompson, 1994; Trentacosta & Shaw, 2009). Além disso, a autorregulação emocional é considerada uma estratégia de enfrentamento ou *coping* (Zimmer-Gembeck, 2016).

Essa habilidade de controle emocional envolve processos extrínsecos e intrínsecos que incluem o monitoramento, a avaliação e a modificação de reações emocionais, de modo que as pessoas identifiquem as próprias emoções, estabeleçam metas, busquem alcançar seus objetivos de acordo com o contexto em que estão inseridas, por meio de diferentes estratégias de regulação (Berking et al., 2014; Cruvinel & Boruchovitch, 2010; Santana & Gondim, 2016; Simon & Durand-Bush, 2015). A definição se aproxima do conceito de força de caráter autorregulação (Neto, Neto, & Furnham, 2014); Peterson & Seligman, 2004), com a diferença que a última é compreendida sob a perspectiva da autorregulação da aprendizagem (Noronha & Dametto, 2019).

Regular a expressão de emoções básicas (medo, alegria, raiva e tristeza) é uma habilidade que tende

a ser desenvolvida no primeiro ano de idade (Linhares & Martins, 2015). No entanto, a adolescência é considerada o período mais importante para a avaliação dos processos autorregulatórios (Silva & Freire, 2014). Nessa fase, as mudanças socioemocionais do cérebro promovem um descontrole geral, que implica a busca constante por recompensas e a menor capacidade de organizar o sistema cognitivo (Welborn et al., 2016). Em outra medida, é também nessa fase que se desenvolvem as habilidades de autorregulação adaptativas (Bariola, Gullone, & Hughes, 2011).

Com o amadurecimento, as pessoas tendem a aumentar a capacidade de se autorregular emocionalmente, quando as vivências internas são negativas (por exemplo, ao sentirem raiva) ou quando são expressões ligadas à felicidade (Battistoni, Ordonez, Silva, Nascimento, & Cachioni, 2013). Além da faixa etária, há de se considerar que as questões culturais e as habilidades autorregulatórias dos pais podem impactar nas estratégias de autorregulação emocional a serem utilizadas, com efeitos que podem perdurar até a vida adulta (Bariola et al., 2011; Cruvinel & Boruchovitch, 2010; Pinto, Carvalho, & Sá, 2014).

Ao avaliar a autorregulação emocional, alguns autores têm destacado o controle das emoções positivas e negativas (Gondim et al., 2015; Gratz & Roemer, 2004; Weiss, Gratz, & Lavender, 2015). Weiss et al. (2015) ressaltaram que o controle de emoções positivas (por exemplo, a alegria) se faz importante pelo fato de elas contribuírem com o aumento da autoestima e da satisfação com a vida, e, ao controlá-las, as pessoas se distraem menos e tomam decisões mais adequadas ao estabelecerem metas de longo e curto prazo. No que se refere às emoções negativas (o medo, a raiva e a tristeza), controlá-las é relevante por minimizarem problemas relacionados ao sono (Berking et al., 2013, 2014) e diminuir os níveis de estresse (Gratz & Roemer, 2004).

Apesar de reconhecida a importância das forças de caráter e da autorregulação emocional, há de se considerar que os construtos ainda carecem de pesquisas, sobretudo no contexto brasileiro

(Batista & Noronha, 2018; Peterson & Seligman, 2002; Santana & Gondim, 2016). Alguns autores propõem que os estudos sobre as forças de caráter sejam ampliados a fim de compreender as possíveis diferenças no que tange ao sexo, à idade, à escolaridade e a outras variáveis demográficas (Noronha & Batista, 2017; Noronha & Campos, 2018; Noronha, Dellazana-Zanon, & Zanon, 2015).

Especialmente, quanto à autorregulação emocional, Santana e Gondim (2016) ressaltam que os estudos no cenário brasileiro ainda estão iniciando e ampliar pesquisas se faz necessário, uma vez que altos níveis de autorregulação emocional relacionam-se à aprendizagem autorregulada, à boa capacidade de desenvolvimento de metas, à motivação e aos bons desempenhos acadêmicos, além de indicar características positivas no desenvolvimento de relacionamentos interpessoais no contexto educativo ou organizacional (Ahmed, Van der Werf, Kuyper, & Minnaert, 2013; Bzuneck, 2018; Mega, Ronconi, & De Beni, 2014; Pekrun, Goetz, Frenzel, Barchfeld, & Perry, 2011). Berking et al. (2013) ressaltaram que as dificuldades de regular as próprias emoções podem impactar em baixa capacidade no manejo e na adaptação diante de adversidades ou eventos.

Nesse particular, o ambiente universitário requer mais investigações, uma vez que a vivência de prazos, provas e apresentações de trabalho podem ser considerados, em alguns casos, eventos negativos, proporcionando aos alunos sentimentos negativos, como a sobrecarga emocional e o estresse (Nogueira et al., 2018), a ansiedade, o tédio, a vergonha, o medo e a desesperança (Ahmed et al., 2013; Bzuneck, 2018; Pekrun et al., 2011). Além disso, é possível que estudantes e docentes inseridos no contexto universitário apresentem pouca esperança na vida e considerem a possibilidade de realizar suicídio, tal como destacado por Kleinman, Asselin e Henriques (2014).

Contudo, no ambiente universitário, também existe a possibilidade da vivência de emoções positivas como a esperança, o alívio, o orgulho e a satisfação (Bzuneck, 2018; Pekrun et al., 2011),

sendo que o desenvolvimento das forças de caráter pode ampliar os repertórios das pessoas para a realização de ações desejadas com vistas a atingir suas metas (Gustems & Calderon, 2014; Oliveira et al., 2016). Além disso, o incentivo à vivência de emoções positivas como a alegria ou o contentamento facilitaria o desenvolvimento dos recursos intelectuais, emocionais e sociais por conta dos relacionamentos entre docentes e estudantes e da obtenção de resultados acadêmicos favoráveis (Gustems & Calderon, 2014).

Os elementos negativos e positivos do contexto acadêmico ressaltam a importância de investigar as forças de caráter e a autorregulação emocional em amostras de universitários. Dessa feita, a proposta do presente estudo foi analisar a predição de cada uma das forças de caráter em relação aos fatores de uma escala que avalia a autorregulação emocional diante de eventos tristes, além de identificar as magnitudes de correlação entre os construtos. Como hipótese geral do estudo, espera-se encontrar associações de magnitudes fracas e moderadas entre as forças de caráter (Escala de Forças de Caráter — EFC) e a autorregulação emocional (Escala de Autorregulação Emocional — EARE-AD) (Field, 2009), sendo positivas (forças e fator estratégias de enfrentamento da EARE-AD) e negativas (forças e fatores pessimismo, paralisação e externalização de agressividade da EARE-AD). Tais resultados são esperados, pois os dois construtos contribuem para o estabelecimento de melhores relacionamentos interpessoais, com maior engajamento no trabalho e com maior capacidade de adaptação diante das dificuldades (Berking et al., 2014; Gratz & Roemer, 2004; Gustems & Calderón, 2014; Littman-Ovadia, Lavy, & Boiman-Meshita, 2017; Seligman, 2009; Simon & Durand-Bush, 2015).

Em relação às hipóteses específicas, inicialmente, espera-se que a força de caráter autorregulação seja a que apresente associações significativas de maiores magnitudes e com mais fatores da Eare-AD, sobretudo pelo fato de ambos se referirem ao controle de emoções e à realização de metas (Neto et al., 2014; Noronha, Baptista, & Batista, 2019;

Peterson & Seligman, 2004). Outra hipótese é que a força vitalidade possua associações significativas com mais fatores da Eare-AD pelo fato de ela indicar entusiasmo e vivacidade, um vigor físico e mental de indivíduos que estão sempre em movimento, ativos (Ryan & Frederick, 1997), além de estar intimamente associada à perspectiva de que coisas boas acontecerão na vida (Noronha, Martins, Alves, Silva, & Batista, 2016; Peterson, 2000). Esperam-se tais associações pelo fato de as características da vitalidade serem opostas às que se encontram em pessoas com sentimentos e sintomas depressivos (*American Psychiatric Association* [APA], 2014) e as habilidades autorregulatórias contribuir para que a duração de tais sentimentos sejam prevenidos ou durem menos tempo (Berking et al., 2013; Weiss et al., 2015). Ademais, Kleiman, Adams, Kashdan e Riskind (2013) identificaram que sentimentos depressivos e de desesperança podem ser atenuados por atitudes e sentimentos de gratidão. Nesse sentido, espera-se que as forças gratidão e esperança também sejam as que mais apresentem correlações significativas com fatores da EARE-AD.

## Método

### Participantes

A amostra do presente estudo foi constituída por 233 estudantes de nível superior de duas universidades particulares do estado de São Paulo, Brasil, com idades entre 18 e 52 anos ( $M=23.20$ ;  $DP=5.588$ ), sendo 54.5% do sexo masculino ( $n=127$ ). Os participantes pertenciam aos cursos de arquitetura (19.3%;  $n=45$ ), educação física (16.3%;  $n=38$ ), engenharia civil (15.9%;  $n=37$ ), engenharia de produção (14.6%;  $n=34$ ), psicologia (14.6%;  $n=32$ ), engenharia elétrica (12.4%;  $n=29$ ) e engenharia mecânica (7.7%;  $n=18$ ).

### Instrumentos

**Questionário sociodemográfico.** Elaborado para o presente estudo com o intuito de identificar o sexo, a idade e o curso dos participantes.

**Escala de Forças de Caráter — EFC (Noronha & Barbosa, 2016).** O instrumento foi desenvolvido para o contexto brasileiro e tem seus pressupostos teóricos baseados em Peterson e Seligman (2004). A EFC avalia as 24 forças de caráter em pessoas com idades entre 14 e 65 anos. O respondente indica o quanto a frase o descreve em uma escala Likert de 5 pontos (de 0 — *nada a ver comigo* a 4 — *tudo a ver comigo*). A EFC possui 71 itens, sendo que cada força possui três itens que a descrevem, com exceção da força apreciação da beleza que possui dois itens. Os itens da EFC estão dispostos em uma estrutura unidimensional com alfa de Cronbach de .93. Exemplos de itens: “Penso muito antes de tomar uma decisão” (força prudência) e “Não guardo mágoas se alguém me maltrata” (força perdão).

**Escala de Autorregulação Emocional-Adulto — EARE-AD (Noronha et al., 2019).** Amparada nos pressupostos teóricos de Gratz e Roemer (2004), Nelis et al. (2011) e Weiss et al. (2015), a EARE-AD avalia a autorregulação emocional diante de algum evento triste. O respondente considera o quanto os comportamentos, os sentimentos e os pensamentos melhor o descrevem diante da tristeza em uma escala Likert de 5 pontos (0 — *nunca* e 4 — *sempre*). O instrumento possui 34 itens e 4 fatores. O fator 1, estratégias de enfrentamento adequadas (capacidade de solucionar problemas, refletir sobre os próprios sentimentos e fazer outras coisas ao vivenciar a tristeza), possui 15 itens ( $\alpha=.95$ ). O fator 2, paralisação (encontrar soluções adequadas ao vivenciar as emoções negativas ou ficar paralisado, pensando sem parar na situação), explica 6 itens ( $\alpha=.87$ ). Externalização da agressividade (agir com raiva e agressividade consigo mesmo, com objetos e pessoas) é o fator 3, composto por 7 itens ( $\alpha=.88$ ). O fator 4, pessimismo (sentir-se capaz de resolver problemas, avaliar o futuro de forma negativa ou não), possui 6 itens ( $\alpha=.96$ ). Quanto maior a pontuação total, maior o nível de autorregulação emocional do respondente. As pontuações dos itens dos fatores 2, 3, e

4 devem ser invertidas, ou seja, quanto maior a pontuação em tais fatores, menos características destes. Exemplos de itens: “Quero bater nos outros” (fator 3) e “Acho que nada do que pode ser feito vai adiantar” (fator 4).

### Coleta de Dados

Inicialmente, foi solicitada a autorização das universidades para a realização da pesquisa. Dada a autorização, o projeto foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética (Certificado de Apresentação para Apreciação Ética n.º 53659716.8.0000.5514). As coletas de dados foram realizadas conforme a disponibilidade dos participantes, de forma coletiva, em salas de aula das instituições. O consentimento individual de participação na pesquisa se deu por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após o esclarecimento de dúvidas, os participantes responderam ao questionário sociodemográfico, à EARE-AD e à EFC. Em média, o tempo para preenchimento dos instrumentos foi de 35 minutos.

### Análise dos Dados

Os dados coletados foram analisados por meio do programa Statistic Package for Social Sciences (SPSS). Para os instrumentos aplicados, foram utilizadas as estatísticas descritivas e inferenciais (médias e desvios-padrão). O teste de correlação de Pearson foi utilizado para identificar a relação entre a EFC e a EARE-AD, com base na interpretação de valores de Field (2009). Realizou-se a regressão linear múltipla pelo método Enter a fim de verificar se as 24 forças de caráter (variáveis independentes) seriam preditoras dos quatro fatores da EARE-AD (variáveis dependentes).

### Resultados

Foram utilizadas estatísticas descritivas e inferenciais para comparações de médias referentes às 24 forças de caráter e aos quatro fatores da EARE-AD. Os resultados estão dispostos na Tabela 1.

**Tabela 1**

*Estatísticas Descritivas das Forças de Caráter e dos Fatores da EARE-AD*

Forças de Caráter	Mínimo	Máximo	Média	DP
Gratidão	0	4	3.27	.695
Imparcialidade	2	4	3.19	.560
Curiosidade	0	4	3.16	.669
Persistência	1	4	3.15	.659
Esperança	0	4	3.14	.745
Amor pelo aprendizado	0	4	3.09	.716
Bondade	1	4	3.06	.651
Apreciação pelo belo	0	4	2.99	.738
Espiritualidade	0	4	2.98	.938
Modéstia	1	4	2.97	.683
Pensamento crítico	1	4	2.94	.634
Prudência	0	4	2.87	.706
Autenticidade	1	4	2.85	.675
Vitalidade	0	4	2.83	.737
Trabalho em equipe	0	4	2.77	.659
Humor	1	4	2.77	.755
Amor	0	4	2.76	.742
Bravura	0	4	2.52	.743
Liderança	1	4	2.52	.667
Inteligência social	0	4	2.46	.794
Criatividade	0	4	2.39	.729
Sensatez	0	4	2.33	.723
Autorregulação	0	4	2.31	.851
Perdão	0	4	2.13	1.019
Fatores da EARE-AD	Mínimo	Máximo	Média	DP
Pessimismo	0	4	3.37	.836
Externalização da agressividade	1	4	3.35	.677
Paralisação	0	4	2.62	.919
Estratégias de enfrentamento	0	4	2.62	.752

Fonte: elaborada pelos autores.

De acordo com o exposto na Tabela 1, destacaram-se com as médias mais altas as forças gratidão, imparcialidade, curiosidade, persistência e esperança, ao passo que as forças com menores médias no presente estudo foram perdão, autorregulação, sensatez, criatividade e inteligência social. No que se refere aos fatores da EARE-AD, os participantes apresentaram maiores médias nos fatores pessimismo e externalização da agressividade.

Com intuito de identificar as magnitudes das correlações entre a EFC e a EARE-AD, utilizou-se o teste de correlação de Pearson. Com exceção da força espiritualidade, todas as forças de caráter



se correlacionaram significativamente com pelo menos um dos fatores da EARE-AD, de forma que as magnitudes foram de fracas a moderadas ( $r$  entre .14 e .47). As forças autorregulação, vitalidade, gratidão e esperança se correlacionaram significativamente com todos os fatores da EARE-AD, sendo que apreciação da beleza e humor se correlacionaram com três fatores, conforme apresentado na Tabela 2.

Como indicado na Tabela 2, o fator estratégias de enfrentamento se correlacionou significativa e positivamente com 22 das 24 forças, sendo que somente com espiritualidade e bravura não foram encontradas correlações significativas. No fator externalização da agressividade, foram obtidas correlações significativas e negativas com 13 das 24 forças de caráter, de forma que a correlação entre esse fator e a força autorregulação foi a de maior magnitude das correlações significativas do presente

estudo ( $r = -.47$ ). Por sua vez, no fator paralisação, foram encontradas apenas cinco correlações significativas com as forças, sendo quatro negativas (vitalidade, autorregulação, gratidão e esperança) e uma positiva (bravura). Por fim, no fator pessimismo, oito forças de caráter se correlacionaram negativa e significativamente: persistência, vitalidade, amor, autorregulação, apreciação da beleza, gratidão, esperança e humor.

Com o objetivo de compreender se as forças de caráter poderiam prever os fatores da EARE-AD, foram realizadas análises de regressão linear múltiplas, sendo as 24 forças utilizadas como variáveis independentes (VI) para cada um dos fatores da EARE-AD (variáveis dependentes — VD). Conforme apresentado na Tabela 3, os resultados encontrados indicam que a força vitalidade foi preditiva de todos os fatores da EARE-AD e ao menos três forças de caráter predisseram os fatores da EARE-AD.

**Tabela 2**  
*Correlações entre Forças de Caráter e os Fatores da EARE-AD*

Forças de Caráter	Estratégias de Enfrentamento	Externalização da Agressividade	Pessimismo	Paralisação
Criatividade	.23**	-.08	-.05	-.07
Curiosidade	.25**	.05	.02	-.01
Pensamento crítico	.31**	-.10	-.04	.09
Amor pelo aprendizado	.30**	-.02	.01	-.03
Sensatez	.21**	-.18**	-.08	-.04
Autenticidade	.19**	-.13	-.10	-.12
Bravura	.09	.02	.10	.15*
Persistência	.25**	.01	-.14*	-.07
Vitalidade	.42**	-.24**	-.30**	-.28**
Bondade	.17*	-.08	.01	.08
Amor	.16*	-.12	-.24**	-.09
Inteligência social	.17*	-.18**	-.06	-.01
Imparcialidade	.23**	-.18**	-.10	-.06
Liderança	.17*	-.19**	-.13	-.11
Trabalho em equipe	.21**	-.16*	-.10	-.08
Perdão	.20**	-.22**	-.07	-.05
Modéstia	.18**	-.19**	-.02	-.02
Prudência	.27**	-.34**	-.12	-.03
Autorregulação	.30**	-.47**	-.16*	-.21**
Apreciação da beleza	.20**	-.17**	-.14*	-.02
Gratidão	.29**	-.16*	-.16*	-.15*
Esperança	.33**	-.18**	-.33**	-.28**
Humor	.19**	-.15*	-.17*	-.07
Espiritualidade	.06	-.04	-.07	-.06

Fonte: elaborada pelos autores; \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

**Tabela 3***Regressão Linear entre as Forças de Caráter e a Autorregulação Emocional*

Fatores da EARE-AD	Forças de Caráter	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	<i>t</i>	<i>p</i>	Tolerância (VIF)
		<i>B</i>	<i>Erro-padrão</i>	<i>Beta</i>			
	Constante	.110	.432		.254	.800	
Estratégias de enfrentamento	Sensatez	.200	.098	.195	2.047	.042	.468 (2.137)
	Prudência	.221	.093	.199	2.377	.019	.603 (1.659)
	Vitalidade	.365	.096	.367	3.811	.001	.457 (2.191)
	Constante	1.691	.573		2.953	.004	
Paralisação	Pensamento crítico	.336	.137	.233	2.458	.015	.514 (1.945)
	Vitalidade	-.337	.122	-.273	-2.759	.006	.474 (2.109)
	Autorregulação	.200	.099	-.183	-2.031	.044	.570 (1.754)
	Constante	1.647	.550		2.996	.003	
Pessimismo	Vitalidade	-.238	.120	-.199	-1.988	.048	.464 (2.153)
	Amor	-.235	.118	-.195	-1.993	.048	.485 (2.062)
	Prudência	-.247	.111	-.196	-2.222	.028	.597 (1.675)
	Constante	1.364	.343		3.982	.001	
Externalização da agressividade	Vitalidade	-.152	.076	-.177	-2.014	.046	.457 (2.189)
	Prudência	-.337	.069	-.375	-4.873	.001	.597 (1.675)
	Autorregulação	-.271	.058	-.359	-4.636	.001	.590 (1.696)
	Persistência	.255	.082	.256	3.118	.002	.524 (1.908)
	Pensamento crítico	.228	.083	.229	2.752	.007	.510 (1.959)

Fonte: elaborada pelos autores

As forças sensatez, vitalidade e prudência foram mais preditivas do fator estratégias de enfrentamento da EARE-AD ( $R^2$  ajustado=.26). Por sua vez, pensamento crítico, vitalidade e autorregulação foram as forças que melhor predisseram o fator paralisação ( $R^2$  ajustado=.13). O fator pessimismo da EARE-AD ( $R^2$  ajustado=.13) foi predito pelas forças vitalidade, amor e prudência. Por fim, pensamento crítico, persistência, vitalidade, prudência e autorregulação melhor predisseram o fator externalização da agressividade ( $R^2$  ajustado=.33).

### Discussão

O objetivo do presente estudo foi analisar a predição das forças de caráter em relação à autorregulação emocional diante de eventos tristes e identificar as magnitudes das correlações entre os construtos em estudantes universitários. Em relação às estatísticas descritivas e inferenciais, as forças com maior endosso se referiam à transcendência, a relacionamentos interpessoais e à aquisição de conhecimentos: gratidão, imparcialidade,

curiosidade, persistência e esperança (Peterson & Seligman, 2004). As cinco forças com maiores médias no presente estudo também foram as mais endossadas em outros estudos com amostras de universitários e populações gerais (Gustems & Calderon, 2014; Noronha & Batista, 2017; Noronha & Martins, 2016). Destaca-se que a força gratidão apresentou a maior média tanto para universitários (Noronha & Martins, 2016) quanto para participantes da população geral (Noronha & Batista, 2017).

No que se refere à autorregulação emocional, as médias dos participantes nos fatores pessimismo e externalização da agressividade podem indicar que eles conseguem controlar adequadamente as próprias emoções quando vivenciam situações que causam tristeza, de forma que comportamentos de desesperança e de agressividade sejam evitados (Noronha et al., 2019). Duas forças mais endossadas pelos participantes foram a esperança e a gratidão. A esse respeito, Kleiman et al. (2013) ressaltaram que os baixos níveis de esperança podem ser

atenuados por sentimentos e atitudes de gratidão, o que possibilitaria que as pessoas agissem de forma menos agressiva. Assim, possivelmente, a gratidão minimizaria comportamentos agressivos em relação a objetos e a outras pessoas, enquanto a esperança contribuiria para que pensamentos negativos fossem menos frequentes.

Ademais, cabe destacar que 22 forças se correlacionaram significativamente com o fator estratégias de enfrentamento, o que indica que as forças de caráter, características positivas e bem estruturadas dos seres humanos, permitem a vivência de mais emoções positivas mesmo diante de adversidades (Park & Peterson, 2006; Seligman, 2009). Além disso, o fator estratégias de enfrentamento da EARE-AD se correlacionou significativamente com a força amor pelo aprendizado, possivelmente, porque o indivíduo que possui essa força busca organizar os seus estudos sem muitos incentivos exteriores e, para tal, busca controlar suas emoções e comportamentos, não se permitindo que eventos tristes o desviem do foco do aprendizado (Bortoletto & Botuchovitch, 2013; Peterson & Seligman, 2004). Os resultados são coerentes com o que foi encontrado por Gustems e Calderón (2014), à medida que as forças de caráter e os sintomas depressivos se associaram negativamente em uma amostra de universitários, o que indica que conhecer e desenvolver os próprios pontos fortes de caráter auxiliam as pessoas a pensar mais positivamente sobre as situações estressantes que vivenciam, tornando a vida melhor.

Em relação à hipótese geral do presente estudo, esperava-se encontrar associações significativas que variassem de fracas a moderadas entre a EFC e a EARE-AD, o que foi confirmado. As magnitudes de correlação encontradas são pertinentes, pois a autorregulação emocional e as forças de caráter podem minimizar dificuldades psiquiátricas e comportamentos desadaptativos (Berking et al., 2014; Gratz & Roemer, 2004; Gustems & Calderón, 2014), além de auxiliarem no enfrentamento de adversidades (Noronha et al., 2019; Noronha & Martins, 2016).

Quanto às hipóteses específicas, todas se confirmaram. Em relação à força autorregulação, era esperado que esta apresentasse as associações mais elevadas com mais fatores da EARE-AD. Observou-se que a força autorregulação predisse dois fatores da EARE-AD e se correlacionou significativamente com os quatro fatores da EARE-AD, o que pode ser explicado pelo fato de ambos se referirem ao controle de emoções e à realização de metas (Neto et al., 2014; Noronha et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004), sobretudo quando se considera o fator externalização da agressividade. Além de predizê-lo, a força autorregulação teve a correlação mais alta do presente estudo com tal fator, resultados estes que ressaltam que pessoas com mais facilidade de se autorregular emocionalmente controlam melhor comportamentos desajustados que podem indicar perigo eminente, a saber, utilização de substâncias psicoativas e automutilação (Gratz & Roemer, 2004; Pekrun et al., 2011; Weiss et al., 2015).

Em relação à vitalidade, a hipótese foi confirmada à medida que essa força foi preditora e se correlacionou com todos os fatores da EARE-AD, o que pode ser explicado, por exemplo, quando se considera a depressão. Essa é caracterizada por humor deprimido, energia diminuída, sentimentos de baixa autoestima e culpa, anedonia, alterações no sono, além de ser acompanhada por sintomas de ansiedade (APA, 2014). Berking et al. (2013) identificaram que habilidades de autorregulação emocional bem estruturadas podem contribuir na prevenção ou na diminuição e duração de estados de disforicos que reativam padrões de pensamentos de depressão (Berking et al., 2013). Em direção diferente da depressão, a força vitalidade inclui estados de entusiasmo, animação, vigor e energia, além de uma perspectiva otimista do futuro (Peterson, 2000; Ryan & Frederick, 1997). Ainda que a amostra avaliada não tenha sido de pessoas diagnosticadas com depressão, existe coerência com os resultados encontrados e as respectivas definições.

A hipótese em relação às forças gratidão e esperança era que elas apresentassem correlações

significativas com mais fatores da EARE-AD, o que se confirmou parcialmente, uma vez que gratidão apresentou correlações significativas com três fatores e esperança com quatro. Em relação à gratidão, o que foi encontrado também pode ser explicado ao se considerar a depressão, posto que a gratidão pode minimizar sentimentos de desesperança que são próprios de pessoas que se encontram em estados depressivos (Kleiman et al., 2013). Uma das formas de ser grato é buscar fazer o bem a outrem por algo de bom recebido, o que pode explicar a associação dessa força com estratégias de enfrentamento adequadas. Ou seja, a pessoa que reconhece ter recebido coisas boas da vida e de outras pessoas busca retribuir pelo que recebeu (Doré, Morris, Burr, Picard, & Ochsner, 2017; Noronha et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004).

Já em relação à esperança, as associações com magnitudes mais altas foram com o fator pessimismo e estratégias de enfrentamento, respectivamente. A explicação está no fato de a esperança e de o pessimismo indicarem uma expectativa, positiva ou negativa, relacionada ao futuro (Noronha et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004). Se o indivíduo possui a força esperança, possivelmente, enfrentará de forma mais adequada as situações que lhe surgirem ao vivenciar emoções tristes (Kleiman et al., 2013; Noronha et al., 2019; Peterson, 2000).

Além das hipóteses iniciais, foi identificado que a força bravura explicou três fatores da EARE-AD, quais sejam, estratégias de enfrentamento, pessimismo e paralisação. Tais resultados podem ser compreendidos pelo fato de a bravura ser uma força que se refere ao enfrentamento das dificuldades com valentia, o que inclui posturas intelectuais ou emocionais para superar situações que causem medo ou que são assustadoras (Peterson & Seligman, 2004). Os resultados indicam que possuir tal força de caráter contribui para que os eventos tristes da vida sejam enfrentados com uma perspectiva positiva de que tais questões serão resolvidas (Noronha et al., 2019; Peterson & Seligman, 2004).

### Considerações Finais

Os objetivos do presente estudo foram alcançados à medida que os resultados encontrados são satisfatórios e estão em consonância com o que já fora observado na literatura sobre as forças de caráter e a autorregulação emocional (Berking et al., 2013; Gratz & Roemer, 2004; Noronha et al., 2016; Noronha & Martins, 2016; Weiss et al., 2015). O que foi apresentado permite refletir que, possivelmente, a autorregulação e a vitalidade sejam as forças de caráter que mais contribuem para que os sentimentos de depressão e ansiedade sejam minimizados, impactando no bem-estar e na vivência de afetos positivos das pessoas. Além disso, encontrar associações significativas entre amor pelo aprendizado e estratégias de enfrentamento adequadas em uma amostra de estudantes universitários é importante à proporção que pode demonstrar que os alunos possuem um foco para realização de metas.

Em contrapartida, há de se considerar que novos estudos precisam ser realizados a fim de compreender melhor alguns resultados, como as relações encontradas com a força apreciação da beleza e os fatores da EARE-AD, uma vez que ainda não existem muitas evidências que possam explicar o achado. É possível que as questões culturais possam interferir nos níveis de forças de caráter e autorregulação emocional. Nesse sentido, faz-se relevante avaliar os construtos em estudantes universitários considerando outros construtos e variáveis, como a depressão e a ansiedade, mencionadas, com frequência, no presente estudo, além da autoeficácia, da autoestima e da percepção de suporte social. Ademais, as diferenças relacionadas às variáveis sociodemográficas dos participantes, tais como, sexo, idade, curso, tempo dedicado ao estudo e se trabalham concomitantemente ao estudo precisam ser consideradas em pesquisas futuras. Tais considerações são importantes a fim de que intervenções sejam realizadas para desenvolver as potencialidades e uma maior vivência dos afetos positivos de estudantes e docentes, bem como minimizar o impacto das emoções negativas oriundas de eventos estressantes no ambiente universitário.

## Referências

- Ahmed, W., Van der Werf, G., Kuyper, H., & Minnaert, A. (2013). Emotions, self-regulated learning and achievement in mathematics: A growth curve analysis. *Journal of Educational Psychology*, 105, 150-161. <https://doi.org/10.1037/a0030160>
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM* (5ª ed.). Porto Alegre, BR: Artmed.
- 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, 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, 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, 10-18. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000100002>
- 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, 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, 13-20. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.03.003>
- Bortoletto, D., & Boruchovitch, E. (2013). Learning Strategies and Emotional Regulation of Pedagogy Students. *Paidéia*, 23, 235-242. <https://doi.org/10.1590/1982-43272355201311>
- Bzuneck, J. A. (2018). Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. *ETD — Educação Temática Digital*, 20, 1059-1075. <https://doi.org/10.20396/etd.v20i4.8649692>
- Cruvinel, M. & Boruchovitch, E. (2010). Regulação emocional: A construção de um instrumento e resultados iniciais. *Psicologia em Estudo*, 15, 537-545. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722010000300011>
- Doré, B. P., Morris, R. R., Burr, D. A., Picard, R. W., & Ochsner, K. N. (2017). Helping Others Regulate Emotion Predicts Increased Regulation of One's Own Emotions and Decreased Symptoms of Depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 729-739. <https://doi.org/10.1177/0146167217695558>
- Field, A. (2009). *Descobrendo a estatística usando o SPSS*. Porto Alegre: Artmed.
- Gondim, S. M. G., Pereira, C. R., Hirschle, A. L. T., Palma, E. M. S., Alberton, G. D., Paranhos, J., ... & Ribeiro, W. B. R. (2015). Evidências de Validação de uma Medida de Características Pessoais de Regulação das Emoções. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28, 659-667. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528403>
- 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, 41-54. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Grinhaus, A. S. (2015). El estudio de las fortalezas del carácter en niños: Relaciones con el bienestar psicológico, la discapacidad social y la personalidad. *Psicodebate*, 15, 43-68. <https://doi.org/10.18682/pd.v15i1.483>
- Gustems, J., & Calderon, C. (2014). Character Strengths and Psychological Wellbeing Among Students of Teacher Education. *International Journal of Educational Psychology*, 3, 265-286. <https://doi.org/10.4471/ijep.2014.14>
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well lived*. Washington DC: American Psychological Association.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Grateful Individuals are not Suicidal: Buffering Risks Associated with Hopelessness and Depressive Symptoms. *Personality and Individual Differences*, 55, 595-599. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.05.002>
- Kleinnman, K. E., Asselin, C., & Henriques, G. (2014). Positive Consequences: The Impact of an Undergraduate Course on Positive Psychology. *Psychology*, 5, 2033-2045. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.518206>

- Linhares, M. B. M., & Martins, C. B. S. (2015). O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. *Estudos de Psicologia*, 32, 281-293. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200012>
- 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, 527-548. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9739-8>
- Mega, C., Ronconi, L., De Beni, R. (2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 106, 121-131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>
- 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, 49-91. <https://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Neto, J., Neto, F., & Furnham, A. (2014). Gender and psychological correlates of self-rated strengths among youth. *Social Indicators Research*, 118, 315-327. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0417-5>
- Nogueira, P. S., Ferreira, M. G., Rodrigues, P. R. M., Muraro, A. P., Pereira, L. P., & Pereira, R. A. (2018). Longitudinal Study on the Lifestyle and Health of University Students (Eleseu): Design, methodological procedures, and preliminary results. *Cadernos de Saúde Pública*, 34, 1-15. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00145917>
- Noronha, A. P. P., Baptista, M. N., & Batista, H. H. V. (2019). Initial Psychometric Studies of the Emotional Self-Regulation Scale — Adult and Child-Youth Versions. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 36, 1-12. <http://doi.org/10.1590/1982-0275201936e180109>
- Noronha, A. P. P., & Barbosa, A. J. C. (2016). Escala de Forças e Virtudes. Em C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em Psicologia Positiva: Técnicas e Medidas* (pp. 21-43). São Paulo, BR: CETEPP-Hogrefe.
- Noronha, A. P. P., & Batista, H. H. V. (2017). Escala de Forças e Estilos Parentais: Estudo Correlacional. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 8, 2-19. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2016v8n2p02>
- Noronha, A. P. P., & Campos, R. R. F. (2018). Relationship between character strengths and personality traits. *Estudos de Psicologia*, 35, 29-37. <https://doi.org/10.1590/1982-02752018000100004>
- Noronha, A. P. P., & Dametto, D. M. (2019). Psicologia Positiva na área escolar: Considerações sobre as forças de caráter em jovens brasileiros. Em C. T. Reppolf, & L. S. Almeida (Orgs.), *Psicologia Positiva: Educação, Saúde, Trabalho* (pp. 45-72). Porto, BR: CERPSI.
- Noronha, A. P. P., Dellazana-Zanon, L. L. & Zanon, C. (2015). Internal structure of the Characters Strengths Scale in Brazil. *Psico-USF*, 20, 229-235. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200204>
- Noronha, A. P. P., & Martins, D. F. (2016). Associações entre Forças de Caráter e Satisfação com a Vida: Estudo com Universitários. *Acta Colombiana de Psicología*, 19. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.2.5>
- Noronha, A. P. P., Martins, D. F., Alves, B. P., Silva, E. N., & Batista, H. H. V. (2016). Evidência de validade para a Escala de vitalidade. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 68, 32-42. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1809-52672016000300004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1809-52672016000300004&lng=pt&nrm=iso)
- 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, 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, 891-909. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36, 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Peterson, C., & Park, N. (2006). Classification and Measurement of Character Strengths: implications for practice. In P. A. Linley, & S. Joseph (Eds.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 433-446). Hoboken, USA: Wiley.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2002). Values in Action (VIA) Classification of Strengths. *Values in Action Institute*. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/viamanualintro.pdf>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC, USA: American Psychological Association.
- Petkari, E., & Ortiz-Tallo, M. (2016). Towards Youth Happiness and Mental Health in the United Arab Emirates: The Path of Character Strengths in a Multicultural Population. *Journal of Happiness Studies*, 19, 333-350. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9820-3>
- Pinto, H. M., Carvalho, A. R., & Sá, E. N. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 32, 387-400. <https://doi.org/10.14417/ap.32.3.844>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Rouse, P. C., Veldhuijzen Van Zanten, J. J., Ntoumanis, N., Metsios, G. S., Yu, C. A., Kitas, G. D., & Duda, J. L. (2015). Measuring the positive psychological well-being of people with rheumatoid arthritis: A cross-sectional validation of the subjective vitality scale. *Arthritis Research & Therapy*, 17, 312. <https://doi.org/10.1186/s13075-015-0827-7>
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, Bem-estar Psicológico e Bem-estar Subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21, 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*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Simon, C. R., & Durand-Bush, N. (2015). Does Self-regulation Capacity Predict Psychological Well-being in Physicians? *Psychology, Health and Medicine*, 20, 311-321. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.936887>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre, BR: Artmed.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Trentacosta, C. J., & Shaw, D. S. (2009). Emotional self-regulation, peer rejection, and antisocial behavior: developmental associations from early childhood to early adolescence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 356-365. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.12.016>
- 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, 431-453. <https://doi.org/10.1177/0145445514566504>
- Welborn, B. L., Lieberman, M. D., Goldenberg, D., Fuligni, A. J., Galván, A., & Telzer, E. H. (2016). Neural mechanisms of social influence in adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11, 100-109. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv095>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. Em D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology: Risk, resilience, and intervention* (pp. 485-545). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons Inc. <https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy410>