

SAÚDE EMOCIONAL NOS PROFESSORES:
ESTUDO DE EMOÇÕES POSITIVAS E DE
EMOÇÕES NEGATIVAS EM FUNÇÃO DO GÊNERO

Luís Sérgio Vieira / Saul Neves de Jesus

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade do Algarve

SIGNIFICADO PSICOLÓGICO E AVALIAÇÃO DA AFECTIVIDADE
NO BEM-ESTAR SUBJECTIVO

Numa perspectiva psicológica, as emoções (e.g., alegria, medo, ansiedade, ira), enquanto reacções emocionais básicas que ocorrem em todo o indivíduo de qualquer cultura, exercem um papel crucial no bem-estar psicológico dos indivíduos, na comunicação e na interacção social, bem como estão intimamente relacionadas com a dicotomia saúde – doença. A análise histórica do conceito de emoção revela-nos uma trajetória em muito semelhante ao sucedido com o conceito de bem-estar, de uma tendência focada no que é negativo (mal-estar) para uma perspectiva direccionada para o positivo (bem-estar). Isto é, depois de, nos anos 50, as emoções serem entendidas como perturbações e, dessa forma, com responsabilidades em dificuldades de adaptabilidade do organismo às situações (Frijda, 1999), nos anos noventa, consequência das investigações e dos escritos revolucionários de Damásio (1995) que permitiram clarificar as bases biológicas das emoções e a estreita relação entre pensamento e emoção, passou-se a conferir funções adaptativas às emoções. Estas, tanto podem ser definidas como respostas a eventos significativos, constituídas por componentes do domínio da experiência subjectiva, do comportamento e da reacção fisiológica; como podem ser entendidas enquanto estados emocionais que envolvem valências positivas e negativas, logo, integrando uma componente afectiva que é, por sua vez, parte do bem-estar subjectivo (BES).

Em ciência, frequentemente, não existe a ou uma só definição para o mesmo conceito, sucedendo o mesmo com o de emoção, cujo enunciado varia consoante a sua interpretação funcional. No nosso caso situamos a emoção como dimensão emocional (vulgo afecto) do BES, pelo que não iremos fazer qualquer alusão à dimensão neuronal do afecto (vulgo emoção). De igual modo, ainda, existem diferentes formas de abordagem dos afectos. Enquanto uns tendem a seguir uma orientação de afecto específico, onde cada emoção tem um significado próprio e independente das outras emoções, outros procuram uma perspectiva dimensional dos

afectos. Diversas linhas de investigação e um grande número de análises sugerem que o modelo de Watson e Tellegen (1985) é aquele que melhor explica a dimensão afectiva do BES, logo aquele que tem reunido maior consenso na comunidade científica, dada a consistência sugerida pelas análises factoriais de duas componentes independentes: os afectos positivos e os afectos negativos. No mesmo sentido, Costa e McCrae (1980) afirmam que o equilíbrio entre afectos positivos e negativos indica o índice de BES global alcançado por uma pessoa, pelo que, uns e outros, contribuem de forma independente para o bem-estar.

Mais especificamente, as dimensões da afectividade positiva (PA) e pela afectividade negativa (NA), do modelo circular bidimensional de Watson e Tellegen (1985), representam duas componentes subjectivas dos sistemas bio-comportamentais gerais, a saber: o *sistema de inibição do comportamento*, cujo propósito é o de manter o organismo fora das situações adversas ou que representem dificuldades, inibindo todo o comportamento que possa conduzir à dor, ao castigo ou a qualquer outra consequência indesejável, pelo que os estados emocionais negativos associados à NA promovem a vigilância e motivam os indivíduos a evitar as situações potencialmente ameaçadoras; e o *sistema de facilitação do comportamento*, que procura dirigir ou aproximar o organismo de situações e experiências que potencialmente possam proporcionar prazer e recompensa, pelo que é esperável que os indivíduos procurem as situações que promovam as emoções positivas (Watson et al., 1999).

Assim, a afectividade positiva (PA) é a medida que reflecte o entusiasmo com a vida, isto é, traduz-se na tendência para experimentar sentimentos e emoções agradáveis, tais como: alegria, entusiasmo, orgulho e felicidade, e, por outro lado, a afectividade negativa (NA) é a medida que reflecte a indisposição ou perturbação, ou seja, exprime-se pela disposição para experimentar sentimentos e emoções desagradáveis, como: culpa, vergonha, tristeza, ansiedade e depressão (Diener et al., 1999).

O modelo citado reúne o maior consenso entre os investigadores, mas nem todos o corroboram. Por exemplo, uns questionam a bidimensionalidade do conceito de afectividade (e.g., Killgore, 2000); outros interrogam a independência – correlação entre PA e NA (e.g., Egloff, 1998). Assim, enquanto uns defendem a ortogonalidade da afectividade positiva e negativa, ou seja, como componentes independentes, em que o aumento numa das componentes não implica, necessariamente, uma diminuição da outra, e é possível a ocorrência simultânea de resultados elevados em ambas componentes; outros, os defensores da bipolaridade, são

apologistas de que as componentes da afectividade estão inversamente correlacionadas, de modo que um resultado elevado numa implica, necessariamente, um decréscimo na outra componente da afectividade.

Apesar da controvérsia, para a maioria dos autores, o BES é entendido como o resultado de experiências afectivas e avaliações cognitivas da vida e que a afectividade integra duas componentes independentes. Todavia, parece ser pouco sustentável admitir que um indivíduo ao revelar o peso e o sentido das emoções que experimentou, por exemplo a pretexto de uma determinada situação ou intervalo de tempo, não o faça suportado num julgamento, naturalmente, cognitivo. Nesta perspectiva, Cheng (2006) afirma que será difícil imaginar que uma pessoa satisfeita com a vida, com elevada afectividade positiva e baixo escore na afectividade negativa esteja descontente com a vida, pelo que as duas dimensões (afectivo e cognitivo) do bem-estar não são tão distintas como geralmente é assumido. Assim, Cheng propõe que a relação entre estas duas componentes não é linear, mas multiplicativa, criando o termo *well-being appraisal* (WBA), por nós livremente traduzido por “bem-estar estimado” para referir, de um modo geral, a componente cognitiva do BES. A sua *affective endowment-contrast theory* argumenta que o bem-estar estimado é função directa da preponderância dos afectos positivos sobre os afectos negativos. Todavia, o efeito de PA no índice estimado de bem-estar depende do nível de NA, de forma que o efeito é mais forte quando NA for alto do que quando NA for baixo. “That is, when life is rough, an everyday positive experience (such as the sight of flowers) which may have little or no effect ordinarily would go a long way in maintaining our sense of well-being. On the contrary, when life is going well, the effect of adding more positive experiences may just be marginal” (Cheng, 2006, p. 558).

A sua teoria assume a fórmula: $WBA=(PA-NA)+(NA \times PA)$. A expressão $PA-NA$, representa o *efeito de doação combinada* (*combined endowment effects*) de PA e NA, geralmente designado de balanço da afectividade, e a expressão $NA \times PA$ representa o *efeito de contraste* (*contrast effect*). Assim, quando NA for baixa, o produto deste termo é pequeno e o efeito em WBA é desprezível, mas quando NA for alto, o efeito de contraste serve para compensar o efeito de doação negativa de NA e, conseqüentemente, para elevar parcialmente o bem-estar. Os resultados que Cheng obteve demonstraram que os afectos positivos tinham um valor preditivo mais forte no bem-estar global e que o contraste afectivo aumenta, de certo modo, o bem-estar, uma vez que é compensado pelos efeitos dos afectos

negativos, ajudando, deste modo, a manter um sentido positivo do bem-estar quando as coisas não vão bem.

Sabemos que as avaliações globais de bem-estar emocional não equivalem à acumulação de uma série de avaliações de bem-estar de situações específicas (Kahneman, 1999), pelo que é importante distinguir entre a frequência e a intensidade das experiências emocionais (Robbins & Kliwer, 2000). Na verdade, as investigações mais recentes têm vindo a revelar que não é a intensidade das emoções que é o melhor preditor da felicidade mas a sua frequência. Deste modo, o indivíduo que sente emoções agradáveis por períodos de tempo mais longos e experimente emoções desagradáveis intensas mas esporádicas, apresenta elevado nível de felicidade, mesmo que as emoções agradáveis sejam moderadas (Novo, 2000), pelo que a frequência de experiências emocionais positivas são mais importantes na determinação do bem-estar que a intensidade da experiência.

Nos estudos de aferição para a população portuguesa da *Satisfaction With Life Scale* (SWLS; Diener et al., 1985), Simões (1992) encontrou diferenças estatisticamente significativas no que respeita ao sexo, com os homens a obterem resultados superiores às mulheres, mas Neto (1999), num outro estudo com recurso ao mesmo instrumento, não encontrou diferenças de género. Da revisão de vários estudos onde Simões e colaboradores (2000) encontraram magnitudes de efeito médio de $r=.04$, ou inferiores, concluem que, admitindo que as diferenças de género existam, os dados indicam que elas são muito pequenas. E, caso existam, e sejam favoráveis às mulheres, então, a explicação para o facto de ser também nelas que a depressão mais prevalece, passa pelo designado paradoxo do BES, talvez, uma vez que “os indivíduos do sexo feminino experienciam, mais forte e frequentemente, quer emoções positivas, quer negativas [...], as emoções positivas mais intensas contrabalançam as emoções negativas fortes, resultando daí um nível de BES não muito diferente do dos homens” (p. 272). Apesar de as investigações apresentarem resultados contraditórios, a literatura sugere, em termos globais, que o género é uma variável cujo seu efeito sobre o BES é inexistente ou bastante modesto dada a magnitude do efeito média ser muito pequena (Simões et al., 2003). Os domínios onde estas diferenças surgem mais sistematicamente, são nos das emoções negativas, tais como a tristeza, a ansiedade, o medo, ou ainda, mas de maneira menos sistemática, em comportamentos, como a irritabilidade, a agressividade, a hostilidade e os humores (Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999). Uma explicação possível é apontada por Lucas e Gohm (2000), ao afirmarem

que as diferenças observáveis dependem da componente do BES que está a ser avaliada e de que forma, pois habitualmente, as mulheres têm mais tendência para sentir a afectividade negativa de forma mais intensa e com maior frequência que os homens.

Considerando o exposto colocou-se-nos a seguinte pergunta: os professores do ensino básico e do ensino secundário manifestarão expressões afectivas consoante o género?

MÉTODO

Participantes

Consideramos uma amostra de 526 professores de ambos os sexos; 350 (66,5%) do sexo feminino e 176 (33,5%) do masculino, de diferentes áreas científicas, dos 2º e 3º ciclos do ensino básico e do ensino secundário, que leccionavam no ano lectivo de 2004/05, 261 (49,6%) em cursos gerais ou científico-humanísticos, 61 (11,6%) em cursos tecnológicos e 204 (38,8%) em cursos profissionais.

Material

Os dados foram recolhidos através da aplicação da *Escala de Afectividade Positiva e Negativa* (PANAS; Watson & Clark, 1988; Simões, 1993), tendo-se obtido índices de consistência interna de 0,87 na PA e de 0,84 na NA. Schwarz e Strack (1999) sugere que o contexto no qual o BES é avaliado influencia as respostas, tanto mais que, de acordo com Robbins e Kliever (2000), os resultados obtidos num contexto permite que se coloque a questão se o BES é estável ou se é fortemente influenciado pelos eventos diários e pelos estados de humor do momento. Daí a nossa opção por fazermos associar os julgamentos das emoções ao contexto da relação pedagógica, através da utilização nas instruções da PANAS da seguinte referência temporal: “*durante as aulas da última semana*”. Refira-se, ainda, que a versão utilizada é constituída por 22 itens, onze para cada componente, uma vez que a inclusão de mais dois itens, em relação à versão original, tornou mais adequado o conteúdo da tradução, para além de Simões (1993) ter verificado que a sua inclusão melhorou os *alphas* e que os itens acrescentados revelaram boas correlações item/total.

RESULTADOS

No Quadro 1, são apresentadas as médias, os desvios-padrão e as correlações dos resultados nas variáveis estudadas. Da leitura da tabela é possível observar que os participantes apresentam pontuações superiores na afectividade positiva comparativamente à afectividade negativa e que os resultados tendem a estar, respectivamente, mais próximos do escore máximo ou abaixo do meio da escala dos valores possíveis.

Quadro 1

Estatística descritiva e correlações

Variáveis	1	2	3	4	5
1. PA					
2. NA	-0,10*				
3. PA-NA ^a	0,74***	-0,74***			
4. NAxPA ^a	0,20***	-0,06	0,17***		
5. WBA ^a	0,64***	-0,56***	0,80***	0,73***	
M	37,81	17,16	0,0001	-0,10	-0,10
DP	6,34	5,68	1,48	1,28	2,12
Mínimo/Máximo	11/55	11/43	-7,54/3,79	-14,02/11,61	-21,57/9,61

Nota. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$; ^aResultados padronizados.

As correlações vão no sentido esperado. De notar, em particular, que a variável PA, e as demais variáveis compósitas, estão associadas de maneira positiva com todas as variáveis à excepção da afectividade negativa, que revela uma relação em sentido negativo com as mesmas variáveis. As correlações mais elevadas registam-se entre o equilíbrio afectivo e o bem-estar estimado (0,80), seguido da associação entre PA e o balanço emocional (0,74) e, deste último, com NA num índice equivalente mas em sentido contrário. Todas as intercorrelações são estatisticamente significativas, e na sua maioria ao nível de $p < 0,001$, excepção feita à relação entre NA e o efeito do contraste.

No Quadro 2, são apresentadas as médias e os desvios-padrão dos resultados por sexo. Verificámos que os resultados são superiores na PA nos dois grupos por oposição à NA. A leitura dos escores obtidos revela-nos que os participantes do sexo masculino registam valores superiores aos do sexo feminino na afectividade positiva ($M=38,43$; $DP=6,70$), e nas medidas compósitas do equilíbrio afectivo ($M=0,21$; $DP=1,50$) e no bem-estar estimado ($M=0,05$; $DP=2,13$). Por outro lado, a amostra de professores do

sexo feminino apresenta os valores mais altos na afectividade negativa ($M=17,49$; $DP=5,87$) e no efeito de contraste ($M=-0,07$; $DP=1,25$).

Quadro 2

Médias e desvios-padrão dos resultados e t-Student nas medidas por sexo

Amostras Variáveis	Feminino (N=350)		Masculino (N=176)		t	p
	M	DP	M	DP		
PA	37,50	6,15	38,43	6,70	-1,57	0,11
NA	17,49	5,87	16,50	5,24	1,90	0,05
PA-NA ^a	-0,107	1,465	0,213	1,506	-2,34	0,01
NAXPA ^a	-0,072	1,257	-0,163	1,338	0,76	0,44
WBA ^a	-0,180	2,117	0,051	2,135	-1,17	0,24

Nota. ^aResultados padronizados.

Na análise comparativa dos valores por sexo encontrámos apenas uma diferença estatisticamente significativa, ao nível de $p<0,05$, favorável aos professores do sexo masculino na escala que avalia o balanço da afectividade ($t=-2,34$; $p=0,01$), que, mesmo assim, não tem reflexo na variância do bem-estar, conforme esperado pelo que se disse atrás. Esta falta de homogeneidade no sentido dos resultados impeliu-nos a que analisássemos os resultados por item. A leitura individualizada das emoções sugerem uma certa tendência, mais ou menos constante, para os homens pontuarem mais nas emoções positivas e as mulheres nas emoções negativas, mesmo que na maioria dos casos sem significado estatístico relevante.

Ao nível da variância de resultados, as situações de excepção são cinco e estão distribuídas de forma equilibrada e homogénea, em termos de número e de sentido, entre professores do sexo feminino e professores do sexo masculino. As mulheres apresentam escores favoráveis e estatisticamente significativos, na escala de aflito(a) ($t=3,16$; $p=0,002$); na escala de irritável ($t=2,56$; $p=0,01$); e na escala de nervoso(a) ($t=2,18$; $p=0,02$). Por outro lado, os homens pontuam a seu favor na escala de forte ($t=-4,10$; $p<0,0001$) e na escala de inspirado ($t=-2,44$; $p=0,01$). Estes resultados parecem sugerir que os professores do sexo feminino da nossa amostra revelaram uma ligeira tendência para sentirem a afectividade negativa de forma mais intensa que os homens, nomeadamente revelando-se mais nervosas, irritáveis e aflitas que os seus colegas do sexo masculino. Estes, por outro lado, experimentaram com mais tenacidade emoções positivas, revelando-se inspirados e forte. Estas diferenças, para

além de reduzidas estão no sentido esperado, nomeadamente no que diz a amostra de outros países e constituídas por participantes de outras profissões.

Quadro 3

Médias e Desvio-padrão das emoções na PANAS em função do género

Amostras Variáveis	Feminino (N=350)		Masculino (N=176)		t	p
	M	DP	M	DP		
1. Interessado(a)	3,71	0,70	3,72	0,76	-0,06	0,94
2. Aflito(a)	1,85	1,08	1,55	0,88	3,16	0,002
3. Estimulado (animado)(a)	3,43	0,84	3,51	0,90	-1,03	0,30
4. Aborrecido(a)	1,94	0,92	1,89	0,90	0,56	0,57
5. Forte	3,23	0,85	3,55	0,79	-4,10	0,0001
6. Culpado(a)	1,22	0,55	1,27	0,59	-0,89	0,37
7. Assustado(a)	1,27	0,67	1,18	0,53	1,49	0,13
8. Hostil (inimigo)(a)	1,16	0,47	1,18	0,56	-0,34	0,73
9. Entusiasmado (arreatado)(a)	3,19	0,95	3,31	0,99	-1,26	0,20
10. Orgulhoso(a)	3,16	1,02	3,16	1,02	-1,28	0,20
11. Irritável	2,00	1,02	1,77	0,86	2,56	0,01
12. Atento(a)	3,78	0,71	3,84	0,82	-0,87	0,38
13. Envergonhado(a)	1,21	0,62	1,30	0,60	-1,42	0,15
14. Inspirado(a)	3,21	0,83	3,40	0,85	-2,44	0,01
15. Nervoso(a)	1,89	1,06	1,68	0,93	2,18	0,02
16. Decidido(a)	3,69	0,78	3,81	0,83	-1,59	0,11
17. Atencioso(a)	3,75	0,77	3,80	0,77	-0,69	0,48
18. Agitado (inquieto)(a)	2,19	1,15	2,01	1,10	1,68	0,09
19. Activo (mexido)(a)	3,57	0,87	3,57	0,89	-0,03	0,97
20. Medroso(a)	1,22	0,59	1,17	0,50	0,89	0,37
21. Emocionado(a)	2,77	1,16	2,63	1,11	1,27	0,20
22. Magoado(a)	1,55	0,94	1,50	0,87	0,53	0,59

Considerando que nas instruções da PANAS se fazia referência às emoções sentidas durante as aulas da última semana, os resultados aqui apresentados sugerem que, no global, os professores de ambos os sexos tendem a experimentar emoções equivalentes às que outros profissionais vivenciam na vida em geral ou na actividade profissional; e que a possível tendência para as mulheres experimentarem na vida em geral mais emoções negativas do que os homens se mantém na interacção social em contexto escolar. Um olhar mais cuidado, nomeadamente quanto ao tipo – frequência das emoções que os indivíduos tendem a experimentar, poderá vir a constituir um elemento fundamental para a definição de estratégias de promoção da saúde psicológica, quer no que diz respeito à vida pessoal, quer para a vida profissional, que no caso do grupo que estudámos ganha

especial relevo pela intensidade e significado da interação social na profissão de professor.

Os resultados obtidos no bem-estar, enquanto produto do aditamento do equilíbrio afectivo e do efeito do contraste, e a relação daquele indicador com as demais variáveis, sugerem conforme esperado e preconizado pelos autores atrás citados, que o índice de bem-estar esteja associado à relação, não necessariamente inversa, entre a PA e NA; e que o próprio impacto da afectividade positiva no bem-estar estimado possa depender do nível da afectividade negativa.

REFERÊNCIAS

- Cheng, S.-T. (2006). Negative emotions make positive emotions more salient in well-being appraisal. *Personality and Individual Differences, 40*, 557-567.
- Costa, P.T Jr., & McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy. People. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 668-678.
- Damáso, A. (1995). *O erro de Descartes* (8ª ed.). Lisboa: Publicações Europa – América.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
- Egloff, B. (1998). The independence of positive and negative affect depends on the affect measure. *Personality and Individual Differences, 25*, 1101-1109.
- Frijda, N.H. (1999). Emotions and hedonic experience. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 190-211). New York: Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Killgore, W. (2000). Evidence for a third factor on the Positive and Negative Affect Schedule in a college student sample. *Perceptual and Motor Skills, 90*, 147-152.
- Lucas, R.E., & Gohm, C.L. (2000). Age and Sex differences in subjective well-being across cultures. In E. Diener & E.M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 291-318). Cambridge, Massachusetts: MIT Press.

- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características da personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C.L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, D. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 300-350). New York: Russell Sage Publications.
- Novo, R.F. (2000). *Para além da Eudaimonia – O bem-estar psicológico de mulheres na idade adulta avançada*. Dissertação de Doutoramento não publicada, Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Robbins, S.B., & Kliever, W.L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown & R.W. Lent (Eds.), *Handbook of Counseling Psychology* (3rd ed., pp. 310-345). New York: John Wiley & Sons.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundations.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), 503-515.
- Simões, A. (1993). São os homens mais agressivos que as mulheres? *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVII(3), 387-404.
- Simões, A., Ferreira, J.A.G.A., Lima, M.P., Pinheiro, M.d.R.M.M., Vieira, C.M.C., Matos, A.P.M., & Oliveira, A.L. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia Educação e Cultura*, IV(2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J.A.G.A., Lima, M.P., Pinheiro, M.d.R.M.M., Vieira, C.M.C., Matos, A.P.M., & Oliveira, A.L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Psychologica*, 37(1), 5-30.
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98, 219-235.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 820-838.