



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.38.102.AO04>

**Personalidade e bem-estar subjetivo: o papel mediador do *coping* através de ouvir
música**

Personality and subjective well-being: the mediating role of coping by music listening

*Personalidad y bienestar subjetivo: el papel mediador de hacer frente a través de
escuchar música*

Addissey de Carvalho Ganem
Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: gravuraad@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-5078-1541>

Tamyres Tomaz Paiva
Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: tamyres.tomaz1@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9415-0963>

Carlos Eduardo Pimentel
Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: carlosepimentel@bol.com.br
<https://orcid.org/0000-0003-3894-5790>

Jaqueline Gomes Cavalcanti
Centro Universitário de Educação Superior da Paraíba (UNIESP). E-mail:
gomes.jaqueline@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3068-404X>

Isabella Leandra Silva Santos
Universidade Federal da Paraíba (UFPB). E-mail: isalss2010@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6525-3733>

Resumo

O presente estudo objetivou analisar se o *coping* através de ouvir música é capaz de mediar a relação entre a personalidade e o bem-estar subjetivo. Contou-se com a participação de 255 estudantes universitários, com média de idade de 25,1 anos (DP = 7,49), majoritariamente do sexo feminino (71,4%). Foram utilizadas quatro escalas: a Escala Reduzida de Avaliação da Personalidade, a Escala de *Coping* através de Ouvir Música, a Escala de Afetos Positivos e Negativos (EAPN) e a Escala de Satisfação com a Vida (ESV). Os resultados indicaram que, dependendo da organização da personalidade do sujeito, ele será capaz de reconduzir suas experiências a partir das suas estratégias de enfrentamento diante das situações, e com isso sentirá mais afetos positivos ou negativos. Ademais, o *coping* serviu como mediador da relação entre a personalidade e os afetos, mostrando-se como um elemento crucial para a promoção do bem-estar do indivíduo.

Palavras-chave: Personalidade; bem-estar subjetivo; coping; música.

Abstract

The present study aimed to analyze if coping through listening to music was able to mediate the relationship between personality and subjective well-being. The participants were 255 university students, with an average age of 25.1 years (SD = 7.49), mostly female (71.4%). Four scales were used: the Reduced Personality Rating Scale, the Coping through Listening Music Scale, the Positive and Negative Affects Scale (PNAS) and the Life Satisfaction Scale (LSS). The results indicated that depending on the organization of the subject's personality, they would be able to redirect their experiences through their coping strategies in the face of situations and with that could feel more positive or negative affect. Therefore, coping served as a mediator between personality and affects, proving to be a crucial element for promoting the individual's well-being.

Keywords: Personality; subjective well-being; coping; music.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo analizar si hacer frente a través de la escucha de música es capaz de mediar la relación entre la personalidad y el bienestar subjetivo. Participaron 255 estudiantes universitarios, con una edad promedio de 25.1 años (DP = 7.49), en su mayoría mujeres (71.4%). Se utilizaron cuatro escalas: la Escala de Calificación de Personalidad Reducida, la Escala de Afrontamiento a través de Escuchar Música, la Escala de Afecto Positivo y Negativo (EAPN) y la Escala de Satisfacción de la Vida (ESV). Los resultados indicaron que, dependiendo de la organización de la personalidad del sujeto, podrá recuperar sus experiencias de sus estrategias de afrontamiento, ante situaciones y con eso sentirá más afectos positivos o negativos. Además, el afrontamiento sirvió como mediador de la relación entre personalidad y afectos, mostrándose como un elemento crucial para promover el bienestar del individuo.

Palabras claves: Personalidad; bienestar subjetivo; coping; música.

Introdução

Por muitos anos, a ciência psicológica teve como foco principal questões consideradas negativas do ser humano e suas relações com o mundo, em especial a

psicopatologia e o adoecimento mental. Em direção oposta a essa tendência, nas últimas décadas, um novo foco de pesquisas sobre aspectos positivos tem emergido no campo da psicologia, apontando para temas como felicidade, qualidade de vida, otimismo, emoções positivas, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo, sendo este último uma das formas mais utilizadas para se estudar sistematicamente as questões previamente mencionadas (Pires, Nunes, & Nunes, 2015).

O Bem-Estar Subjetivo (BES) pode ser definido como um conjunto de avaliações afetivas e cognitivas que um indivíduo faz acerca das áreas de sua vida (Diener, Oishi, & Lucas, 2009). Esse construto é composto por duas dimensões principais: a satisfação com a vida (i.e., componente cognitivo, relacionada a uma avaliação global da vida, que dimensiona o quanto as pessoas estão satisfeitas com suas próprias vidas) e afetos positivos e negativos (i.e., componente emocional, demonstrados em estados como o prazer, a felicidade e a angústia) (Albuquerque & Tróccoli, 2004; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Considerando que um endossamento do BES envolve uma maior frequência de experiências emocionais positivas, um maior nível de satisfação com a vida e a felicidade, e uma baixa experiência emocional negativa, como depressão e ansiedade (Patias, Heine, & Dell'Aglio, 2017; Monteiro, Días, Corte-Real, & Fonseca, 2014), o bem-estar subjetivo (BES) tem sido considerado uma dimensão positiva da saúde, e a amplitude do construto tem permitido estudos em diversos campos da psicologia, tais como social, clínico e da saúde (Galinha & Ribeiro, 2005).

Um dos preditores comumente abordado para o BES é a personalidade, cuja base teórica mais reportada para sua compreensão é o modelo dos Cinco Grandes Fatores (*Big Five*), proposto por McCrae e Costa em 1997, tendo em vista a sua abrangência e o seu poder de replicabilidade em inúmeros contextos (Gomes & Golino, 2012). Esse modelo é composto por cinco traços abrangentes que integram a personalidade humana, sendo eles: a Extroversão (referindo-se à sociabilidade, à assertividade, à maior expressão emocional e à necessidade de estimulação); o Neuroticismo/Estabilidade Emocional (relacionado à reatividade emocional, à sensibilidade ao estresse, à ansiedade e à instabilidade); a Amabilidade (comportamento pró-social e empatia); a Abertura à Experiência (que diz respeito à criatividade e à valorização de novas experiências); e a Conscienciosidade (relacionado à organização, à disciplina e à responsabilidade)

(McCrae & Costa, 1997; McCrae & Sutin, 2009; Passos & Laros, 2015; Pimentel et al., 2014; Silva & Nakano, 2011).

Os *Big Five* (em especial o neuroticismo e a extroversão) são responsáveis por uma parcela considerável da variação dos componentes do BES e por mudanças nesses traços de personalidade ao longo da vida, também podendo levar consequências para o bem-estar (Luhmann, 2017). Dados empíricos vão de acordo com essa afirmação: numa pesquisa com a população idosa, por exemplo, Etxeberria, Etxeberria e Urdaneta (2019) observaram que os traços de personalidade eram melhores preditores do BES que outros fatores, como funcionamento cognitivo e saúde física. Esse poder preditivo se repete em duas nacionalidades: a Colômbia (Meléndez et al., 2019) e o Brasil (Gasparetto et al., 2017). Como também foi observado em estudo com universitários, descobriu-se que a estrutura da personalidade é um elemento central para o BES (Gadermann & Zumbo, 2007; Nunes, 2005; Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009).

Dependendo do traço endossado, o indivíduo poderá desenvolver afetos positivos ou negativos diante das situações ao longo de sua vida: um maior grau de neuroticismo pode prever mais afetos negativos (e.g., estresse), enquanto os outros traços de personalidade (em especial a extroversão) funcionam como fatores de proteção do sujeito (Afshar et al., 2015; Delavar et al., 2014; Noronha et al., 2015). No entanto, por se tratar de uma relação entre aspectos muito amplos do funcionamento psicológico, o poder dos traços de personalidade de prever o bem-estar subjetivo pode ser mediado por questões mais específicas.

Na literatura pré-existente, já foram examinados como mediadores aspectos como a autoestima (Fadda et al., 2015) e o estado psicológico diário de um indivíduo (Howell et al., 2017). Outra possibilidade de mediador para a relação entre BES e personalidade é o *coping*, traduzido para o português como estratégias de enfrentamento (Santana, 2016). De forma simplificada, o *coping* é definido como um conjunto de maneiras cognitivas e comportamentais, com o objetivo de enfrentar situações específicas, internas ou externas ameaçadas pelas situações estressoras, avaliadas como sobrecargas e excessos diante dos recursos pessoais (Lazarus & Folkman, 1984).

Três formas principais de *coping* são abordadas na literatura: o *coping* focado na emoção, que diz respeito à diminuição de emoções negativas em decorrência do estressor (Lazarus & Folkman, 1984); o focado no problema, que diz respeito à busca de alteração da situação causada pelo estresse (Lazarus & Folkman, 1984); e o focado na evitação,

que, segundo Lazarus e Folkman (1984) é um tipo de *coping* focado no problema, embora classificado como um estilo de personalidade passiva que busca evitar ou negar a situação estressante (Antoniazzi, Dell'Agli, & Bandeira, 1998; Rudolph, Denning, & Weisz, 1995). Outros pesquisadores têm se utilizado essa denominação (Miranda & Claes, 2009; Pimentel et al., 2012) para analisar tal tipo como uma das formas mais representativas de *coping*. As formas de *coping* mencionadas refletem ações, comportamentos ou pensamentos do indivíduo usados para lidar com situações estressoras (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Pesquisas anteriores demonstram que, de fato, as estratégias de enfrentamento desempenham um papel na experiência do bem-estar subjetivo (Nunes, Melo, Silva-Júnior, & Carmo, 2016). Viñas e colaboradores (2017) apontam, por exemplo, que as estratégias de enfrentamento utilizadas por crianças estavam relacionadas às variações no endossamento do BES, que aumentavam ou diminuam de acordo com a estratégia mais utilizada pelo sujeito. Além disso, em conjunto, o *coping* e os traços de personalidade são trazidos pela literatura como preditores significativos do BES, mesmo em culturas diferentes (Malkoç, 2011; Phan, 2013). Sendo assim, formamos nossa hipótese central de que a personalidade e o bem-estar subjetivo seriam mediados pelo *coping*. Já se têm indícios dessas mediações em estudos como o de Van Dijk, Schirmbeck, Boyette e Haan (2019), que observaram que as estratégias de enfrentamento mediaram a relação entre a vivência de eventos negativos durante a vida e o BES, e o de Van De Ven e Engels (2011), que apontaram que uma vivência focada no *coping* media a relação entre personalidade e qualidade de vida.

Dentre as estratégias de enfrentamento já citadas anteriormente, uma categoria vem ganhando notoriedade na literatura é o *coping* através da música. Por seu efeito terapêutico em inúmeras questões psicológicas (como estresse, relações interpessoais e comunicação) e sua inclusão natural no cotidiano, pesquisas vêm indicando o papel do consumo da música para a manutenção da saúde mental e o enfrentamento de situações que impactam o funcionamento psicológico (Fiorezi et al., 2017; Dickson & Schubert, 2019). Assim como ressaltado por Miranda & Claes (2009), a música pode estar envolvida em estratégias de enfrentamento, considerando que não só escolhemos o tipo de mídia que consumimos de acordo com a situação (e.g. situações estressantes), mas utilizamos a música como uma forma de gerenciar nossas emoções.

Baseando-se nas pesquisas previamente mencionadas, e nas relações já demonstradas entre os *Big Five* e o consumo de música (Năstasă & Ionescu, 2015; Fricke & Herzberg, 2017; Qiu, Chen, Ramsay, & Lu, 2019), buscamos preencher a lacuna teórica especificando qual o tipo de *coping* é melhor mediador. Lançamos a hipótese de que as três formas de *coping* (Miranda & Claes, 2009; Pimentel et al., 2012) mediarão a relação entre os traços de personalidade e o BES (satisfação com a vida, afetos positivos e negativos). Isso se daria porque, segundo o modelo de Folkman e Lazarus (1980), o *coping* tem a função de administração da situação estressora, empreendendo esforços cognitivos e comportamentais que ajudarão a reduzir e/ou minimizar as demandas que surgem da interação do indivíduo e o meio, como também as suas próprias demandas internas.

A *Cognitive Theory of Stress*, traduzida como Teoria Cognitiva do Estresse, retrata a personalidade como um elemento importante que influencia o indivíduo em como percebe e avalia a realidade (Lazarus & Folkman, 1984). Logo, a personalidade influencia diretamente a forma como nos sentimos e avaliamos o bem-estar subjetivo (Gadermann & Zumbo, 2007). Por serem formas de lidar com o estresse e de buscar a manutenção do bem-estar, as estratégias de enfrentamento (tendo destaque, no momento, aquelas que envolvem ouvir música) se apresentam como uma possibilidade viável e lógica de mediador para a relação entre traços de personalidade e BES.

Objetivos

Considerando a importância de compreender os mecanismos envolvidos no bem-estar para a saúde psicológica das pessoas, bem como o papel da música na cultura contemporânea, busca-se reunir mais evidências empíricas para a compreensão desse fenômeno. Nessa direção, a presente pesquisa tem como principal objetivo responder ao seguinte problema: o *coping* através de ouvir música é capaz de mediar a relação entre a personalidade e o bem-estar subjetivo?

Método

Participantes

A amostra foi constituída de 255 estudantes universitários, residentes da cidade de João Pessoa - PB (69,6%), com idades entre 18 a 69 anos ($M = 25,10$; $DP = 7,49$). A

maioria foi do sexo feminino (71,4%), autodeclarados solteiros (80,4%), estudantes do curso de psicologia (55,4%), de classe média baixa (41,2 %), que descrevem a religião como importante (29,4%). A maioria declarou ter aparelho de som (99,2%), ouvir Músicas Populares Brasileiras (21,6%). Eles também indicaram que a música influencia o seu próprio bem-estar (100%).

Instrumentos

A *Escala de Satisfação com a Vida* (ESV), desenvolvida por Diener et al. (1985), avalia o componente cognitivo do bem-estar subjetivo, dimensionando o quanto as pessoas estão satisfeitas com suas vidas. Essa escala foi adaptada e validada para o contexto brasileiro por Albuquerque et al. (2007). A estrutura unifatorial dessa escala ($\alpha=0,76$) é composta por cinco itens que avaliam o componente cognitivo do bem-estar subjetivo (e.g., “*Na maioria dos aspectos, minha vida é próxima ao meu ideal*”) numa escala de 7 pontos, com os extremos 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente).

A *Escala de Afetos Positivos e Negativos* (EAPN), elaborada por Zanon, Bastianello, Pacico e Hutz (2013), é composta de 20 itens, distribuídos em 2 fatores: afetos positivos ($\alpha=0,83$) (e.g., “*Me sinto confiante no dia a dia*”) e afetos negativos ($\alpha=0,77$) (e.g., “*Fico zangado quando sou contrariado*”), os quais representam sentimentos e emoções passadas e presentes dos sujeitos, consecutivamente. Cada item é avaliado por uma escala Likert de 5 pontos; quanto mais próximo de 5, o item melhor descreve o respondente, da mesma maneira que quanto mais próximo de 1, menos o item descreve o participante. Entendendo que os indicadores possuem correlação inversa, quanto maior o nível de afetos positivos, menor será o afeto negativo.

A *Escala Reduzida para Avaliação da Personalidade* foi elaborada e validada por Passos e Laros (2015), sendo composta por 20 itens para avaliar os 5 grandes fatores da personalidade por meio de um diferencial semântico (e.g., “*Tímido/Extrovertido; Convencional/Criativo; Inconstante/Insistente*”), numa escala de 6 pontos, com coeficientes de fidedignidade dos fatores com valores entre 0,71 a 0,85.

A *Coping By Music Listening Scale*, desenvolvida por Miranda e Claes (2009), foi traduzida e validada como Escala de Coping através de Ouvir Música (ECOM) por Pimentel et al. (2012). Tal escala é composta por 10 itens distribuídas numa estrutura trifatorial: coping focado no problema (e.g., “*... ajudar-me a refletir melhor para encontrar soluções para os meus problemas*”), com $\alpha=0,84$; focado na emoção (e.g., “*... ajudar-me a ter emoções positivas*”), com $\alpha=0,50$; e focado na evitação (e.g., “*evitar*”).

pensar em pessoas que estão me causando problemas”), com $\alpha = 0,55$. Essa escala avalia as estratégias através das músicas numa escala tipo *Likert* de 5 pontos, variando de 1 = Nunca a 5 = Sempre.

Procedimentos

Inicialmente, o projeto foi submetido, e a coleta iniciou com a emissão do parecer favorável do comitê de ética (CAAE: 95927018.2.0000.5188). A aplicação foi feita por pesquisadores previamente treinados de maneira presencial, em espaços coletivos (e.g., salas de aula), como também foram aplicados de maneira *online* através das redes sociais. Após a concordância com um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), regidos pela Resolução 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, deu-se início à coleta de dados. Os pesquisadores permaneceram nos ambientes até o término da conclusão do questionário, facilitando para que quaisquer dúvidas fossem esclarecidas.

Análise dos dados

Os dados foram analisados pelo programa estatístico IBM *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS, versão 21), realizando-se estatísticas descritivas (frequências da caracterização da amostra) e análise de correlação de *pearson* e regressão múltipla linear (*enter*) entre os construtos abordados. Para a realização da análise de mediação parcial e total (*path analysis*), optou-se pelo programa *Analysis of Moment Structures* (AMOS, versão 21), a fim de identificar os efeitos diretos e indiretos das variáveis no bem-estar subjetivo.

Resultados

Inicialmente, buscou-se explorar que variáveis estão correlacionadas estatisticamente. Para isso, foi realizada as correlações de *pearson*, bicaudal, entre os fatores do bem-estar subjetivo (satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos) e as estratégias de *coping* focado na emoção, no problema e na evitação, e os traços de personalidade. Seguem, abaixo, os resultados significativos.

Pode-se notar que a satisfação com a vida foi correlacionada com as estratégias de enfrentamento, com *coping* focado na emoção ($r = 0,13, p < 0,05$), com o *coping* focado no problema ($r = -0,13, p < 0,05$) e com os fatores da personalidade extroversão ($r = 0,28, p < 0,01$), estabilidade emocional ($r = 0,26, p < 0,01$), conscienciosidade ($r = 0,40, p < 0,01$), amabilidade ($r = 0,25, p < 0,01$) e abertura ($r = 0,20, p < 0,01$). Os afetos positivos

se correlacionaram positivamente com *coping* focado na emoção ($r = 0,20, p < 0,01$), com *coping* focado no problema ($r = 0,23, p < 0,01$) e com os fatores da personalidade extroversão ($r = 0,45, p < 0,01$), estabilidade emocional ($r = 0,37, p < 0,01$), conscienciosidade ($r = 0,72, p < 0,01$), amabilidade ($r = 0,38, p < 0,01$) e abertura ($r = 0,49, p < 0,01$). Observa-se que o afeto negativo se correlacionou positivamente com o *coping* focado na evitação ($r = 0,17, p < 0,01$) e com os fatores da personalidade extroversão ($r = -0,11, p < 0,05$), estabilidade emocional ($r = -0,65, p < 0,01$), conscienciosidade ($r = -0,37, p < 0,01$), amabilidade ($r = -0,48, p < 0,01$) e abertura ($r = -0,23, p < 0,01$).

Quanto às estratégias de enfrentamento, o *coping* focado na emoção se correlacionou positivamente com o afeto positivo ($r = 0,20, p < 0,01$), com a satisfação com a vida ($r = 0,12, p < 0,05$) e com os fatores da personalidade abertura ($r = 0,18, p < 0,01$), conscienciosidade ($r = 0,12, p < 0,05$) e amabilidade ($r = 0,13, p < 0,05$). O *coping* focado no problema, por sua vez, correlacionou-se positivamente com o afeto positivo ($r = 0,23, p < 0,01$), com a satisfação com a vida ($r = 0,12, p < 0,05$) e com os fatores da personalidade extroversão ($r = 0,16, p < 0,01$), conscienciosidade ($r = 0,19, p < 0,01$), amabilidade ($r = 0,14, p < 0,01$) e abertura ($r = 0,22, p < 0,01$). Já o *coping* focado na evitação se correlacionou positivamente com o afeto negativo ($r = 0,17, p < 0,01$) e com o fator da personalidade abertura ($r = 0,13, p < 0,05$).

Em seguida, foram realizadas três análises de regressão separadamente entre as variáveis, de regressão linear múltipla, método (*enter*), a fim de buscar os melhores preditores do BES. A primeira regressão testou como variável dependente o bem-estar subjetivo (satisfação com a vida, afetos positivos e negativos) e como variável independente os traços de personalidade. Os resultados estão descritos na *Tabela 1*.

Os resultados demonstraram que a satisfação com a vida pode ser explicada pelos fatores da extroversão e conscienciosidade. Estas explicaram conjuntamente 19% da variável critério. Os afetos positivos podem ser explicados pelos traços da personalidade extroversão, conscienciosidade e abertura, isto é, a personalidade explica 55% (R^2) da variável critério. Os afetos negativos foram explicados pela estabilidade emocional e pela amabilidade. Estas explicaram conjuntamente 45% (R^2) da variância explicada.

Tabela 1.
Análises de Regressão Múltipla Linear (enter). N=255

VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,44	0,19	12,0	0,001	0,16	2,35	0,01
Estabilidade emocional					0,09	1,29	0,19
Conscienciosidade					0,31	4,17	0,00
Amabilidade					0,05	0,65	0,51
Abertura					-0,08	-1,15	0,24
Nota: VD: Satisfação com a vida							
VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,75	0,55	64,0	0,001	0,13	2,53	0,01
Estabilidade emocional					0,02	0,52	0,60
Conscienciosidade					0,59	1,87	0,00
Amabilidade					-0,01	-0,29	0,76
Abertura					0,14	2,52	0,01
Nota: VD: Afetos positivos							
VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,67	0,45	40,9	0,001	-0,00	-0,11	0,90
Estabilidade emocional					-54	-8,71	0,00
Conscienciosidade					-0,07	-1,25	0,21
Amabilidade					-0,19	-3,00	0,00
Abertura					0,10	1,71	0,08
Nota: VD: Afetos negativos							

Sequencialmente, testou como variável dependente a satisfação com a vida, os afetos positivos e negativos, e como variáveis independentes as estratégias de enfrentamento: o *coping* focado no problema, na emoção e na evitação. Os resultados estão descritos na *Tabela 2*. Os dados demonstraram que a satisfação com a vida não foi verificada em associação significativa com os fatores do *coping*. Todavia, os afetos positivos podem ser explicados pelo *coping* focado no problema, explicando apenas 6 % da variável critério, enquanto os afetos negativos foram explicados pelo *coping* focado na evitação, explicando 3% da variável critério.

Tabela 2.

Análises de Regressão Múltipla Linear (*enter*). N=255

VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
<i>Coping</i> focado na emoção	0,14	0,02	1,71	0,15	0,08	1,06	0,28
<i>Coping</i> focado no problema					0,08	1,04	0,29
<i>Coping</i> focado na evitação					-0,02	-0,29	0,76
Nota: VD: Satisfação com a vida							
VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
<i>Coping</i> focado na emoção	0,25	0,06	5,61	0,001	0,12	1,57	0,11
<i>Coping</i> focado no problema					0,17	2,28	0,02
<i>Coping</i> focado na evitação					-0,05	-0,75	0,45
Nota: VD: Afetos positivos							
VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
<i>Coping</i> focado na emoção	0,18	0,03	2,91	0,03	0,05	0,63	0,52
<i>Coping</i> focado no problema					-0,08	-1,11	0,26
<i>Coping</i> focado na evitação					0,17	2,47	0,01
Nota: VD: Afetos negativos							

Realizou-se outra análise de regressão linear múltipla, método (*enter*), entre as estratégias de enfrentamento (*coping* focado no problema, na emoção e na evitação), como variável dependente, e os fatores da personalidade, como variável independente (Ver Tabela 3). Verificou-se que o *coping* focado no problema, os dados mostraram que existe uma correlação positiva significativa com a dimensão da personalidade abertura, explicando 7% da variável critério. O *coping* focado na emoção pode ser explicado pelos traços de personalidade como: extroversão, estabilidade emocional, abertura, explicando apenas 7 % da variável critério. Quanto ao *coping* focado na evitação, verificou-se que há uma predição por parte da abertura e estabilidade emocional, explicando apenas 5% da variável critério.

Tabela 3.

Análises de Regressão Múltipla Linear (enter). N=255

VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,26	0,07	3,83	0,002	0,01	0,18	0,85
Estabilidade emocional					-0,11	-1,44	0,15
Conscienciosidade					0,14	1,83	0,68
Amabilidade					0,05	0,67	0,50
Abertura					0,16	2,02	0,04

Nota: VD: Coping focado no problema

VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,27	0,07	4,12	0,001	-0,17	-2,36	0,01
Estabilidade emocional					-0,22	-2,73	0,00
Conscienciosidade					0,14	1,78	0,07
Amabilidade					0,14	1,74	0,08
Abertura					0,20	2,52	0,01

Nota: VD: Coping focado na emoção

VI	R	R ²	F	Sig(f)	B	t	p
Extroversão	0,23	0,05	3,02	0,001	0,00	0,00	1,00
Estabilidade emocional					-0,17	-2,08	0,03
Conscienciosidade					0,11	-1,48	0,13
Amabilidade					0,11	1,39	0,63
Abertura					0,19	2,36	0,01

Nota: VD: Coping focado na evitação

A partir de *path analysis*, testaram-se 2 modelos de mediação, considerando o método de *bootstrap* com 5.000 re-amostragens. Fez-se primeiramente uma análise considerando abertura como variável independente e afetos positivos como variável dependente ($\beta = 0,49$, IC90%: 0,41;0,56, $p < 0,05$), indicando que a abertura possui efeito direto significativo nos afetos positivos, ou seja, quanto mais traço de abertura uma pessoa possuir mais afetos positivos ela poderá ter.

Em seguida, verificaram-se, com a entrada da variável mediadora *coping* focado no problema, efeitos indiretos da abertura nos afetos positivos ($\beta = -0,03$, IC90%: 0,007; 0,06, $p < 0,05$). Também se verificou que a abertura mantém os efeitos diretos, permanecendo estatisticamente significativa mesmo com a mediadora contínua nos afetos positivos ($\beta = 0,46$, IC90%: 0,37; 0,54, $p < 0,001$), tratando-se, portanto, de uma mediação parcial. Isso quer dizer que a abertura possui tanto uma relação direta como indireta sobre os afetos positivos, enfatizando que a abertura prediz os afetos positivos, mesmo com a entrada do *coping* focado no problema. Nesse sentido, os indivíduos passam a usar as estratégias para solucionar problemas e modificar o sofrimento, influenciando nos afetos positivos que o participante possui.

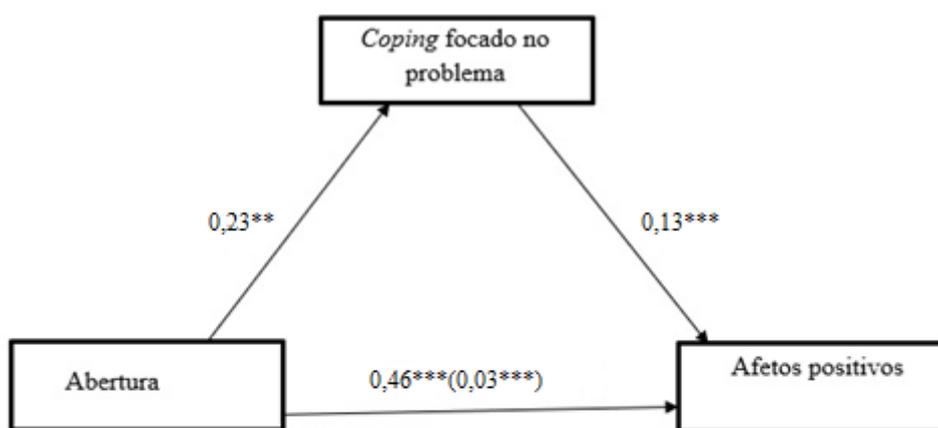


Figura 1. Modelo de mediação abertura, *coping* focado no problema e no afeto positivo.

Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,05$.

O segundo modelo de mediação testou os traços de personalidade como variável independente e os afetos negativos como variável dependente. Observou-se que abertura ($\beta = -0,02$, IC90%: -0,08;0,08, $p = 0,99$) não obteve efeito direto e apenas a estabilidade emocional ($\beta = -0,63$, IC90%: -0,71;-0,58, $p < 0,001$) possui efeitos sobre os afetos negativos. Em seguida, com a inclusão da mediadora *coping* focado na evitação, verificaram-se efeitos indiretos da abertura ($\beta = 0,20$, IC 90%: 0,005; 0,45, $p < 0,05$), e da estabilidade emocional ($\beta = -0,16$, IC90%: -0,03; -0,003, $p < 0,05$) sobre os afetos negativos. Com isso, pode ser verificado que a estabilidade emocional mantém os efeitos diretos estatisticamente significativos ($\beta = -0,63$, IC 90%: -0,69; -0,56, $p < 0,001$). Portanto, tem-se uma mediação parcial quanto à estabilidade emocional.

Logo, a abertura não apresentou efeitos diretos nos afetos negativos, mas apresentou um efeito indireto com a entrada da mediadora *coping* focado na evitação, significando que o indivíduo com traços em abertura podem usar de estratégias focadas na evitação, a fim de evitar o contato com o afeto negativo causado por algum evento estressor. Já os indivíduos que endossam mais o traço de estabilidade emocional podem prever diretamente nos afetos negativos. Isso significa que os traços mais instáveis emocionalmente podem sentir mais afetos negativos. Com o mediador *coping* focando na evitação, os indivíduos com traços estáveis emocionalmente usam de estratégias que evitam o contato do evento estressor, podendo, assim, evitar os afetos negativos.

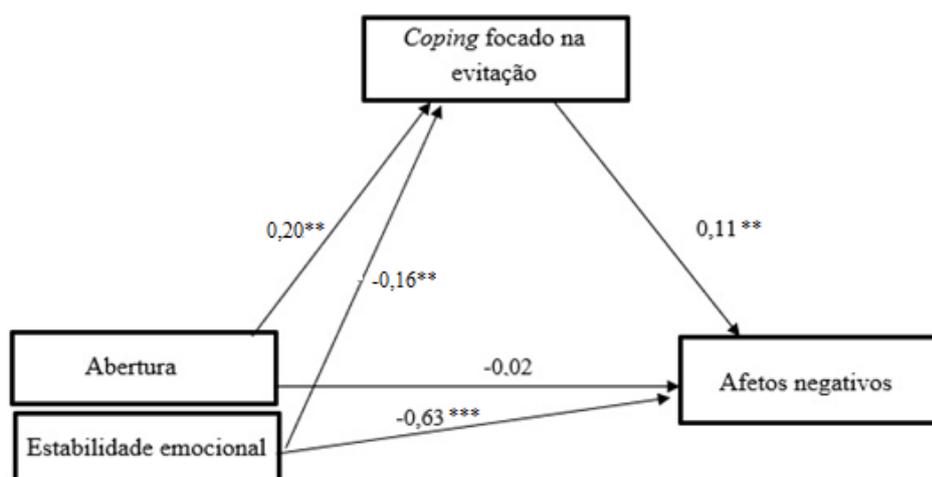


Figura 2. Modelo de mediação abertura a mudança e estabilidade emocional, *coping* focado na evitação e no afeto negativo. Nota: *** $p < 0,001$; ** $p < 0,05$.

Discussão

Neste estudo, testaram-se vários modelos preditivos a fim de confirmar ou refutar a hipótese de que o *coping* através de ouvir música serviria como mediador entre os traços de personalidade e o bem-estar subjetivo. Com base na literatura (Luhmann, 2017; Delavar et al., 2014; Etxeberria, Etxeberria, & Urdaneta, 2019; Zeidner, Matthews, & Shemesh, 2015), os resultados foram coerentes, indicando que, dependendo do traço de personalidade que o indivíduo endossar, ele será capaz de reconduzir suas experiências a partir das suas estratégias de enfrentamento diante das situações e, com isso, sentirá mais afetos positivos ou negativos.

A partir das análises de regressão, foi possível verificar qual seria o melhor preditor para as relações atribuídas pela hipótese, pois estes modelos ainda não foram testados na literatura brasileira. Foi observado que a personalidade explica maior ou igual a 45% dos afetos, ou seja, os afetos que o indivíduo possui poderão depender do traço de personalidade que ele tem. Essa relação pode ser encontrada na literatura brasileira (Nunes, 2005; Nunes, Hutz, & Giacomoni, 2009) e internacional (Gadermann & Zumbo, 2007). Todavia, a satisfação com a vida foi explicada um pouco menor (19%) que os afetos, o que pode dar margem para outras variáveis já citadas anteriormente e que não fazem parte deste estudo, tais como a autoestima (Fadda et al., 2015) e o estado psicológico diário de um indivíduo (Howell et al., 2017). Isso significa que a personalidade se constitui como variável independente nas relações com o BES, de ordem superior, como aquela variável que é antecedente a qualquer estado afetivo e circunstancial dado pelo meio social, como conceituado por Steel, Schmidt e Shultz (2008).

Ainda sobre essa análise, verificou-se que o *coping* através de ouvir música não é um preditor para satisfação com a vida. Desse modo, a satisfação com a vida pode estar relacionada a outros fatores, como o apoio social (Liu et al., 2016) e as psicopatologias (Patias et al., 2017; Monteiro et al., 2014) que não foram examinadas neste estudo. No entanto, os afetos positivos e negativos explicaram apenas maior ou igual a 3%, o que indica que os afetos dependem muito pouco das estratégias de problemas e evitação que os indivíduos podem usar diante das adversidades.

Quanto ao exame do *coping* focado na emoção, evitação e problema como preditor pela personalidade, viu-se também que os traços explicam muito pouco das estratégias maior ou igual a 5%, embora sejam estatisticamente significativas e importantes para as ciências humanas, mais especificamente para as áreas psicológicas. Os dados de predição referentes a essas variáveis indicaram especificamente que indivíduos que utilizam mais estratégias focadas no problema apresentaram mais afetos positivos, enquanto aqueles que se utilizam do *coping* focado na evitação apresentaram mais afetos negativos.

Levando em consideração que o objetivo foi responder ao problema de pesquisa instaurado neste estudo, testamos se o *coping* é um mediador para as relações dos traços de personalidade e BES, com base na *path analysis*. Assim, testaram-se dois modelos, um com a variável dependente afetos positivos e outro com a variável dependente afetos negativos. Quanto ao primeiro modelo de mediação, cuja variável dependente foi afetos

positivos, verificaram-se efeitos diretos da abertura a as experiências nos afetos positivos, corroborando o estudo de Etxeberria, Etxeberria e Urdaneta (2019), que verificou ser a abertura o indicador mais forte para afetos positivos. Com a inclusão da variável *coping* focado no problema, verificaram-se efeitos indiretos da abertura a experiências nos afetos positivos, o que significa dizer que pessoas com traço de personalidade característico de abertura a experiências aumentam estratégias de enfrentamento focado no problema, aumentando, assim, os afetos positivos, como forma de restaurar um relacionamento harmonioso (Lazarus & Folkman, 1984), manter-se equilibrado e evitar o desencadeamento de eventos estressores ou até algumas patologias psicológicas (Nunes, 2005; Woyciekoski, Stenert, & Hutz, 2012).

Em relação ao segundo modelo testado com a variável dependente afetos negativos, verificou-se haver efeitos diretos apenas da estabilidade emocional e não da abertura. Como a abertura não prediz diretamente os afetos negativos, o indivíduo pode buscar meios de contornar as situações, evitando o contato com esses agentes estressores. Entretanto, se o indivíduo possui um traço mais instável emocionalmente, o que mais fica propício é o desenvolvimento de afetos negativos (Afshar et al., 2015; Noronha et al., 2015), haja vista que os resultados indicaram que estabilidade emocional apresentou efeitos diretos e indiretos nos afetos negativos. Logo, a sua relação demonstra que indivíduos com altas pontuações em instabilidade emocional podem gerar mais afetos negativos diante das situações, sendo que, ao se ter um mediador que é o *coping* focado na evitação, os indivíduos podem usar como ferramenta necessária para o planejamento de ações os recursos de se evitar situações que lhe causem problemas ou estresses (Pimentel et al., 2012, Segerstrom & Smith, 2018).

Esses dados são coerentes com a literatura (Afshar et al., 2015; Segerstrom & Smith, 2018), apresentando a instabilidade emocional ou neuroticismo como menos adaptativos, possuindo, por isso, mais tendências a desenvolver afetos negativos (Afshar et al., 2015; Noronha et al., 2015) e podendo, assim, usarem mais estratégias de se manter distante da situação estressante (Miranda & Claes, 2009; Pimentel et al., 2012). Achados semelhantes foram destacados por Liu et al., (2016), os quais indicaram que o *coping* positivo foi correlacionado positivamente à satisfação com a vida e ao afeto positivo, e negativamente ao afeto negativo.

Considerações finais

Apesar dessas contribuições, convém destacar que o presente estudo apresenta algumas limitações, como ser restrito para universitários, por se constituir uma amostra não-probabilística, e ser realizado apenas com pessoas residentes, majoritariamente, em um único estado brasileiro, o que limita a extrapolação dos resultados para uma generalização. Além dessas limitações, tem-se que esse estudo é correlacional, o que pode possibilitar uma hipótese alternativa de que o contrário também pode ser verdadeiro, apesar de termos testado por meio da regressão o melhor sentido para se entenderem quais seriam as variáveis mediadoras e preditoras. Para suprir essas limitações, proporemos pesquisas futuras, como um estudo experimental para se testar de fato essa relação entre a personalidade e bem-estar, com uma amostra mais abrangente, e estudos com medidas implícitas, a fim de dirimir a desejabilidade social.

O presente estudo, nesse sentido, forneceu alguns dados acerca desse construto ainda escasso na literatura brasileira, que é importante na promoção do acesso à informação a psicólogos que trabalham com universitários e que buscam ferramentas de intervir e transformar as experiências de indivíduos com mais afetos negativos, promovendo, assim, o bem-estar destes (Liu et al., 2016). Pode-se concluir que melhorar e fortalecer estratégias eficazes de enfrentamento em indivíduos com características não adaptativas deve ser considerado um componente crucial dos programas de prevenção e controle do estresse (Delavar et al., 2014) e diminuição das emoções negativas (Pimentel et al., 2012).

Referências

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20 (2), 153-164. <https://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 20(4), 353-358.

- Antoniazzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 3(2), 273-294. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X1998000200006>
- Delavar, L. K., Rahmati, F., Parvar, M. A., & Darsaraie, N. P. (2014). Prediction of psychosocial adjustment using psychological well-being and coping strategies in patients suffering from lymphoma Cancer and Leukemia. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(20), 3123. <http://dx.doi.org/10.590/mjss.2014.v5n20p3123>
- Dickson, G., & Schubert, E. (2019). How does music aid sleep? Literature review. *Sleep Medicine*, 63, 142-150. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2019.05.016>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In: C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp.187-194). New York: Oxford University Press.
- Ettxeberria, I., Ettxebarria, I., & Urdaneta, E. (2019). Subjective well-being among the oldest old: The role of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 146, 209 - 216. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.042>
- Fadda, D., Scalas, L. F., & Meleddu, M. (2015). Contribution of personal and environmental factor on positive psychological functioning in adolescents. *Journal of Adolescence*, 43, 119–131. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.05.019>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R.L., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.
- Fricke, K. R., & Herzberg, P. Y. (2017). Personality and self-reported preference for music genres and attributes in a German-speaking sample. *Journal of Research in Personality*, 68, 114–123. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2017.01.001>
- Fiorezi, J.N., Franke, S. I. R., Prá, D., Garcia, E. L., & Renner, J. D. P. (2017) Os efeitos da música em biomarcadores de estresse, imunológicos e comportamentais em portadores do espectro autista. *Cinergis*, 18(Supl. 1), 373-380. <http://dx.doi.org/10.17058/cinergis.v18i0.11174>
- Gadermann, A., & Zumbo, B. D. (2007). Investigating the intra-individual variability and trajectories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 81,1- 33. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-006-0015-x>

- Galinha, I., & Ribeiro, J. L. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6 (2), 203-214.
- Gasparetto, L., Bandeira, C., & Giacomoni, C. (2017). Bem-estar subjetivo e traços de personalidade em crianças: uma relação possível? *Temas em Psicologia*, 25(2), 447-457. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.2-03>
- Gomes, C., & Golino, H. (2012). Relações hierárquicas entre os traços amplos do Big Five. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 445-456. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722012000300004>
- Howell, R. T., Ksendzova, M., Nestingen, E., Yerahian, C., & Iyer, R. (2017). Your personality on a good day: How trait and state personality predict daily well-being. *Journal of Research in Personality*, 69, 250–263. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2016.08.001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liu, W., Li, Z., Ling, Y., & Cai, T. (2016). Core self-evaluations and coping styles as mediators between social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 88, 35-39. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.044>
- Luhmann, M. (2017). The development of subjective well-being. In: Specht, J. (Ed.), *Personality Development Across the Life span* (pp. 197–218). London, UK: Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-804674-6.00013-2>
- Malkoç, A. (2011). Big five personality traits and coping styles predict subjective well-being: A study with a Turkish Sample. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 12, 577–581. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.02.070>
- McCrae, R., & Costa, P. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509-516.
- McCrae, R., & Sutin, A. (2009). Openness to experience. In M. Leary & R. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). New York: The Guilford Press.
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M.-A., & Reyes, M.-F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 88–93. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>

- Miranda, D., & Claes, M. (2009). Music listening, coping, peer affiliation and depression in adolescence. *Psychology of Music*, 37(2), 215-233. <http://dx.doi.org/10.1177/0305735608097245>
- Monteiro, C., & Días, C. & Corte-Real, N. & Fonseca, A. (2014). Atividade física, bem-estar subjetivo e felicidade: um estudo com idosos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 14(1), 57-76. <http://dx.doi.org/10.5628/rpcd.14.01.57>
- Năstasă, L., & Ionescu, E. (2015). Favorite musical styles, emotional intelligence and adolescent' personality. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 83–87. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.016>
- Noronha, A. P. P., Martins, D. F., Campos, R. R. F., & Mansão, C. S. M. (2015). Relações ente afetos positivos e negativos e os cinco grandes fatores de personalidade. *Estudos de Psicologia*, 20, 92-101. <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20150011>
- Nunes, C. H. S. S. (2005). Construção, normatização e validação das escalas de socialização e extroversão no modelo dos Cinco Grandes Fatores. Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Nunes, C. H., Hutz, C. S., & Giacomon, C. H. (2009). Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica*, 8 (1), 99-108.
- Nunes, P. R., Melo, R. L. P., Silva-Júnior, E. G., & Carmo, E. M. C. (2016). Relationship between coping and subjective well-being of elderly from the interior of the Brazilian Northeast. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 29, 1-8. <http://dx.doi.org/10.1186/s41155-016-0032-x>
- Passos, M. F. D., & Laros, J. A. (2015). Construção de uma escala reduzida de Cinco Grandes Fatores de personalidade. *Avaliação Psicológica*, 14(1), 115-123. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2015.1401.13>
- Patias, N. D., Heine, J. A., & Dell'Aglio, D. D. (2017). Bem-estar subjetivo, violência e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes. *Avaliação Psicológica*, 16(4), 468-477. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1604.13012>
- Phan, D. (2013). Integrating personality and coping styles In Predicting Well-being Across Cultures. Tese de doutorado. Washington State University, Washington DC.
- Pimentel, C. E., Vargas, M. M., Almeida, T. O., Maynard, V. A. P., & Figueiredo, S. M. C. T. (2012). Evidências de validade e precisão da escala de coping através de ouvir música. *Psico- USF*, 17(1), 141-151.

- Pimentel, C., Ferreira, D., Vargas, M., Maynard, V., & Mendonça, D. (2014). Preferência por estilos de filmes e suas diferenças nos cinco fatores de personalidade. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, 9(2), 232-244.
- Pires, J. G., Nunes, M. F. O., & Nunes, C. H. S. da S. (2015). Instrumentos baseados em psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática. *Psico-USF*, 20 (2), 287-295. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712015200209>
- Qiu, L., Chen, J., Ramsay, J., & Lu, J. (2019). Personality predicts words in favorite songs. *Journal of Research in Personality*, 78, 25–35. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2018.11.004>
- Rudolph, K. D., Denning, M. D., & Weisz, J. R. (1995). Determinants and consequences of children's coping in the medical setting conceptualization, review, and critique. *Psychological Bulletin*, 118, 328-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.3.328>
- Santana, L. (2016). Estratégias de coping e suas relações com o bem-estar no trabalho: um estudo com bombeiros militares. Dissertação de Mestrado, Bahia: Salvador.
- Silva, I., & Nakano, T. (2011). Modelo dos cinco grandes fatores da personalidade: análise de pesquisas. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 51-62.
- Segerstrom, S. C., & Smith, G. T. (2018). Personality and coping: individual differences in responses to emotion. *Annual review of psychology*, 70, 651-671. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102917>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Woyciekoski, C., Stenert, F., & Hutz, C. S. (2012). Determinantes do bem-estar subjetivo. *Psico*, 43 (3), 280-288.
- Van De Ven, M. O., & Engels, R. C. (2011). Quality of life of adolescents with asthma: The role of personality, coping strategies, and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 71(3), 166–173. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2011.03.002>
- Van Dijk, F. A., Schirmbeck, F., Boyette, L. L., & Haan, L. (2019). Coping styles mediate the association between negative life events and subjective well-being in patients with non-affective psychotic disorders and their siblings. *Psychiatry Research*, 272, 296-303. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.020>

- Viñas, F., Casas, F., Abreu, D. P., Alcantara, S. C., & Montserrat, C. (2017). Social disadvantage, subjective well-being and coping strategies in childhood: The case of north eastern Brazil. *Children and Youth Services Review*, 97, 14-21. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chidyouth.2017.06.012>
- Zanon C., Bastianello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. *Psico-USF*, 18, (2), 193-202.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Shemesh, D. O. (2016). Cognitive-social sources of well-being: differentiating the roles of coping style, social support and emotional intelligence. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2481-2501. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9703-z>

Submetido em: 07/04/2020

Aprovado em: 24/09/2020