U.PORTO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Vivências Laborais Positivas e Satisfação Conjugal: O papel da Autorrevelação e da Responsividade

Inês Marques Bessa

M

2022

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

VIVÊNCIAS LABORAIS POSITIVAS E SATISFAÇÃO CONJUGAL: O PAPEL DA AUTORREVELAÇÃO E DA RESPONSAVIDADE

Inês Marques Bessa

outubro de 2022

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora ***Marisa Matias*** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Resumo

Os desafios resultantes da interface trabalho-família têm vindo a ser amplamente evidenciados, sustentando a ideia de que as experiências negativas no contexto laboral predizem uma maior dificuldade nesta gestão. A qualidade da relação conjugal parece ser sensível a estas vivências, sugerindo que os eventos negativos neste contexto influenciam o indivíduo, mas também os seus companheiros. No entanto, o impacto desta transferência quando as vivências laborais se revelam positivas não tem sido consistentemente documentado. Assim, o presente estudo procurou colmatar esta lacuna, explorando a associação entre a valência positiva das vivências laborais e a satisfação conjugal, atendendo ao papel mediador da autorrevelação e da responsividade percebida nesta associação. Recorrendo a uma metodologia longitudinal intensiva, 124 participantes, através de *smartphones*, responderam a questionários três vezes ao dia durante duas semanas. As análises revelaram, com recurso a um modelo de dupla mediação, que as vivências laborais positivas predizem a satisfação conjugal indiretamente por via da autorrevelação e da responsividade percebida ($R = .36$, $R^2 = .13$, $F_{(2,103)} = 7.46$, $p <$ .001). Os resultados apontam para diferenças de género, verificando-se um efeito direto preditor das vivências positivas laborais na autorrevelação para os homens ($\beta = .35$, $p = .007$), mas não para as mulheres ($\beta = .24$, $p = .052$). Este estudo ilustra assim o fenómeno de capitalização das vivências laborais positivas e da sua relação com uma relação conjugal mais satisfatória, aludindo ao desenvolvimento de ações e programas que tenham este enfoque.

Palavras-chave: Vivências Laborais Positivas, Capitalização, Autorrevelação, Responsividade, Satisfação Conjugal

Abstract

The challenges resulting from the work-family balance have been widely studied, supporting the idea that negative experiences within a professional context predicts greater difficulties in managing this balance. The quality of the marital relationship seems to be sensitive to these experiences, suggesting that negative events within this context affect not only the individual, but also his partner. Although the impact of negative experiences has been widely studied, the study of the spillover effect with regards to positive experiences has not yet been documented. The present study seeks to fill this gap, exploring the impact positive experiences within the professional context have on the marital satisfaction, given the influence that the mediating role of self-disclosure and perceived responsiveness have on this association. Using an intensive longitudinal methodology, 124 participants, through their smartphones, answered questionnaires three times a day for two weeks. The analysis revealed, through using a dual mediation model, that positive work experiences predict marital satisfaction indirectly via the mediating effect of self-disclosure and perceived responsiveness (R = .36, R^2 = .13, $F_{(2, 103)}$ = 7.46, p < .001). The obtained results point to a significant gender difference, with a direct predictor effect in positive work experiences on self-disclosure for men (β = .35, p = .007), but not for women (β = .24, p = .052). This study illustrates the importance of capitalizing on positive work experiences and its association with a healthier marital relationship, alluding to the necessity of actions and programs that promote these experiences.

Keywords: Positive Work Experiences, Capitalization, Self-Disclosure, Responsiveness, Marital Satisfaction

Introdução

Considerando as mudanças sucedidas ao longo dos anos no que diz respeito aos papéis quer profissionais quer pessoais, bem como a relevância que estes dois domínios têm na vida da maioria dos adultos (Steiner & Krings, 2017), torna-se relevante considerar o inevitável desafio desta conciliação. Neste sentido, a literatura tem-se focado em compreender e determinar quais as implicações e a influência negativa que determinados acontecimentos num dos contextos (e.g. domínio laboral) poderão ter no outro (e.g. domínio familiar) (Sears et al., 2016).

No entanto, algo não tão explorado na literatura é o possível efeito da vivência positiva que a experiência laboral pode ter noutras dimensões da vida do sujeito, inclusivamente na dimensão conjugal (Sanz-Vergel & Rodríguez-Muñoz, 2013). Recursos desenvolvidos e potenciados no meio laboral parecem ter implicações positivas neste mesmo contexto, mas também para além deste. Por conseguinte, a acumulação de papéis pode ser, de facto, geradora de conflito, porém pode também estar associada a uma melhor gestão das adversidades, reduzindo os efeitos negativos comummente associados a esta mesma acumulação (Grzywacz & Marks, 2000). Além disso, e tendo em conta a importância das relações, a partilha destes eventos com outros poderá também ter um impacto positivo, a um nível intrapessoal, mas também interpessoal (Reis et al., 2010), impulsionando assim afeto positivo (Heller & Watson, 2005). Por este motivo, esta vivência pode ter implicações a nível conjugal, uma vez que alguns dos recursos desenvolvidos podem ser transferidos para o companheiro (Steiner & Krings, 2017). Ademais, e considerando que a relação romântica tende a ser pautada por intimidade, proximidade e atenção mútua entre os elementos, a simples partilha destes eventos com o companheiro poderá contribuir no sentido positivo desta associação (Gable et al., 2004; Reis et al., 2010). Em suma, e tendo em conta a valência mais positiva de certos eventos no contexto laboral, torna-se relevante explorar as implicações que lhe estão associadas, bem como os processos subjacentes, considerando o impacto intraindividual, mas sobretudo o impacto a um nível interpessoal (Matias & Fontaine, 2012).

1. A transferência de vivências laborais positivas

A importância central do trabalho no funcionamento ajustado do indivíduo tem vindo a ser documentada (Nordenmark, 2017), existindo evidência de que o envolvimento com o

trabalho aparenta ter inúmeros benefícios a nível psicossocial, por gerar, na maioria dos casos, um sentimento de pertença coletiva, por ser uma atividade regular e com sentido, por possibilitar contactos sociais diários e conferir uma identidade social (Hult et al., 2008).

Para além do trabalho, a família assume-se como sendo outro contexto, no qual o indivíduo tende a despender grande parte do seu tempo e energia. Considerando uma perspetiva usual do conflito trabalho-família, assume-se que o indivíduo tem recursos psicológicos e fisiológicos finitos (e.g., atenção e energia) para mobilizar entre o trabalho e o domínio familiar (Heller & Watson, 2005). Contudo, existe evidência de que a participação num dos papéis pode melhorar ou enriquecer a experiência num outro papel (Matei & Vîrga, 2020), albergando benefícios como a melhoria da autoestima, da competência, do bem-estar físico e mental e conferir um sentido de vida (Heller & Watson, 2005). Por estes motivos, o desempenho e o envolvimento no trabalho do indivíduo devem ser valorizados, não só pelo aumento da consequente produtividade da organização, mas sobretudo para promover a recuperação e facilitar o funcionamento dos colaboradores fora do contexto laboral (Rodríguez-Muñoz et al., 2013, 2018).

Associadas à vivência de um estado positivo neste contexto, importa salientar as implicações que o envolvimento numa atividade prazerosa, e geradora de afeto positivo (e.g. profissão), pode ter no próprio indivíduo, mas também nas suas relações interpessoais (Arpin et al., 2018). Philippe et al. (2010) verificaram que emoções positivas estavam positivamente associadas a relações interpessoais positivas e negativamente associadas a relações interpessoais negativas, destacando assim a importância da vivência positiva, pela relevância da transferência das consequentes emoções positivas para outros contextos, nomeadamente aqueles que envolvem a interação social.

Perante um evento positivo, o indivíduo tem naturalmente a necessidade de reagir ao mesmo. Frequentemente, tende a procurar por pessoas mais próximas para partilhar estes eventos, um processo designado por Capitalização, através do qual, pela partilha, o indivíduo consegue tornar este evento mais presente na memória, maximizando a sua significância (Gable et al., 2004; Reis et al., 2010), bem como faz aumentar os níveis de afeto positivo e de bem-estar, não só pelo evento em si, mas sobretudo pelo facto de se partilhar (Gable et al., 2004; Ilies et al., 2011). Estas descobertas suportam a ideia, já proposta por Fredrickson (2001), de que eventos positivos tendem a gerar também emoções positivas, facto que poderá favorecer o empoderamento das relações sociais, através da partilha de experiências positivas. Neste sentido, torna-se relevante considerar a teoria da Ampliação e Construção (Fredrickson, 2001), uma vez que o processo de capitalização se assume como sendo fundamental no decurso do

uso de emoções positivas para construir recursos (Gable et al., 2004), através da ampliação do reportório cognitivo do indivíduo e consequente construção de recursos físicos, intelectuais e sociais (Fredrickson, 2001, 2004).

Para além dos benefícios da capitalização a um nível interpessoal, torna-se igualmente relevante considerar que, com a capitalização, o indivíduo maximiza a importância do evento para ele mesmo. Por consequência, quando a tentativa de capitalização é bem-sucedida, o valor pessoal aumenta (Reis et al., 2010). Por este motivo, a capitalização leva também a oportunidades para se construir recursos pessoais (Gable et al., 2006).

A análise relativa à forma como certos eventos no trabalho podem afetar quer o próprio indivíduo, quer outras dimensões da sua vida tem vindo a ser explorada. Nesta sequência, o *Spillover-Crossover Model* reúne os domínios como o trabalho e a família, considerando que as experiências no trabalho têm de facto um impacto nos comportamentos, pensamentos e sentimentos no domínio familiar (Rodríguez-Muñoz et al., 2013). Tendo em conta este modelo, o envolvimento no trabalho – considerado um estado de espírito relacionado com o trabalho, caracterizado por vigor, dedicação e absorção (Schaufeli et al., 2002) – pode transferir-se para o domínio familiar (Bakker et al., 2012; Rodríguez-Muñoz et al., 2013), sugerindo que os efeitos positivos deste envolvimento vão para além do contexto do trabalho, bem como do próprio indivíduo. Um dos mecanismos que o pode explicar é o processo de contágio emocional – tendência pessoal para sincronizar expressões faciais, corporais e vocais de outra pessoa, envolvendo por isso características psicológicas, fisiológicas, comportamentais e sociais, de modo a convergir emocionalmente (Hatfield et al., 1993) –, em que cada membro do casal consegue captar o estado emocional do outro, acabando por ser influenciado por este (Rodríguez-Muñoz et al., 2013). Este processo é mais provável de se suceder em relações próximas, daí ser comum em parceiros íntimos (Bakker et al., 2012; Rodríguez-Muñoz et al., 2013). Tal como referido por Fredrickson (2001), as pessoas que estão a experienciar emoções positivas tendem a aproximar-se de outras e ficam mais motivadas para se envolverem socialmente (Kaczmarek, 2022). Assim, pessoas com níveis elevados de felicidade tendem a partilhar o seu estado positivo com o parceiro, facto que poderá resultar num contágio emocional, dado que as pessoas ficam também felizes devido à felicidade dos outros, com quem estão de certo modo conectados (Rodríguez-Muñoz et al., 2013).

Steiner e Krings (2017), na sua revisão que incluiu 58 estudos, verificaram a existência de um efeito de *crossover* positivo no parceiro, através do bem-estar do trabalhador, indicando o suporte social percecionado no trabalho e as experiências positivas neste contexto como fatores chave no *crossover* positivo desta interface.

Neste seguimento, Danner-Vlaardingerbroek et al. (2012) observaram que as vivências positivas no contexto laboral (e.g.: humor positivo) podem, de facto, transferir-se para comportamentos conjugais mais positivos, por estarem associadas a um aumento da disponibilidade psicológica, o que, consequentemente, se relaciona com níveis mais elevados de positividade e níveis mais baixos de irritabilidade e afastamento percecionados pelo parceiro. Rodríguez-Muñoz et al. (2018), num estudo diário que envolveu 145 casais, verificaram que nos dias em que estes percecionavam que tinham tido um bom desempenho no trabalho, assistiam também a um aumento das emoções positivas e da satisfação conjugal, sugerindo que sensações positivas associadas ao trabalho têm potencial para aumentar as emoções positivas de ambos os elementos do casal. Ambas as evidências são consistentes com a noção de que emoções positivas estão associadas a um foco externo ampliado, podendo ter implicações a diversos níveis (Fredrickson, 2001, 2004), nomeadamente no que diz respeito a um comportamento conjugal mais positivo e satisfatório. Os autores sugerem ainda que a prevenção do *spillover* negativo não é a melhor estratégia para ajudar a combinar diferentes papéis, defendendo, ao invés, a oportunidade de estimular efeitos positivos no trabalho que podem facilitar interações positivas na relação conjugal (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2012). Este facto vai ao encontro da linha da psicologia positiva, em que experiências e sentimentos positivos não são somente a ausência de *stress*, mas são também experiências qualitativamente distintas (Fredrickson, 2001, 2004; Reis et al., 2010), facto que reforça a relevância de se estudar estes fenómenos não só pela lente mais negativa, nem pressupondo que uma experiência positiva se dá pela ausência de uma experiência negativa.

2. O papel da autorrevelação e da responsividade na relação conjugal

As relações são vitais para a manutenção da saúde física e do bem-estar psicológico, sendo que a intimidade romântica assume uma posição de relevo neste sentido. É por isso importante para os casais que se envolvam ativamente em comportamentos que contribuam para a intimidade e a satisfação da díade ao longo do tempo (Arpin et al., 2018).

O modelo do Processo Interpessoal da Intimidade (Reis & Shaver, 1988) sugere que a autorrevelação e a responsividade percebida do parceiro (ou responsividade) são os fatores chave para o estabelecimento e a manutenção da intimidade em relações próximas (Laurenceau et al., 1998), especialmente em relacionamentos românticos (Bar-Schachar & Bar-Kalifa, 2021; Laurenceau et al., 2005). Assim, considera-se que ter uma relação caraterizada por comportamentos como a responsividade percebida do parceiro e a autorrevelação poderá

atenuar efeitos negativos decorrentes de conflitos e comportamentos que são à partida, mal adaptativos e ameaçadores para o bem-estar da relação (Candel & Turliac, 2021).

A autorrevelação diz respeito à comunicação verbal de informação pessoal, pensamentos e sentimentos para outra pessoa (Laurenceau et al., 1998). Reconhece-se que o simples ato de partilhar, independentemente da sua natureza, é benéfico para o próprio indivíduo, mas também a um nível interpessoal (Gable et al., 2004). Além disso, revela-se como sendo um importante fator para aumentar a proximidade, sendo que para o casal assume-se como sendo um dos principais fatores para a intimidade (Welker et al., 2014).

O outro fator chave destacado por Reis e Shaver (1988) foi a responsividade percebida pelo parceiro. Este conceito inclui três principais elementos: (a) crenças acerca de como os outros compreendem o próprio, incluindo as suas qualidades, opiniões, emoções e necessidades – compreensão; (b) pensamentos acerca do grau com que os outros valorizam, respeitam e validam o *self* – validação; e (c) a perceção relativa à preocupação e o suporte que os outros têm sobre o *self* – cuidado (Bühler et al., 2020; Gable et al., 2006; Reis & Shaver, 1988).

Quando em relações próximas, particularmente em relações românticas, os parceiros respondem positivamente à revelação de eventos positivos, apoiando os *disclosers*, ambos reportam sentir-se mais próximos, íntimos e mais satisfeitos com as suas relações do que aquelas cujos parceiros respondem de uma forma não apoiante (Gable et al., 2004; Kaczmarek, 2022). Assim, considera-se que responder de forma ativa e construtiva é importante, pois os *responders* fazem uma leitura positiva acerca do evento, confirmando a importância do mesmo, bem como das suas implicações. Além disso, estas respostas são reveladoras de uma boa relação conjugal, uma vez que o parceiro, ao responder de forma positiva, transmite reconhecer o valor que o evento teve para o *discloser*, através da demonstração do seu próprio afeto perante o acontecimento (Gable et al., 2004, 2012).

Gable et al. (2006) verificaram que, de facto, respostas ativas e construtivas dos parceiros às tentativas de capitalização estavam correlacionadas com a satisfação e o bem-estar conjugal em ambos os elementos, por se sentirem, tal como supramencionado, compreendidos, validados e cuidados, facto já sugerido por Bakker et al. (2012), que sustentaram que a partilha de sucessos com o parceiro contribui para o bem-estar emocional, bem como para a satisfação nas relações, através do aumento da conexão entre ambos (Aron et al., 1991, citado em Gable et al. 2004). Esta descoberta vem ao encontro do que tem vindo a ser sustentado pela literatura, em que este tipo de respostas está associado a uma maior intimidade e confiança, bem como a uma maior satisfação diária com o relacionamento, reportando-se menos conflitos e um maior envolvimento em atividades relaxantes e prazerosas (Gable et al., 2004, 2012). Por estes

motivos, Reis et al. (2010) assumem que a capitalização é de facto um veículo para a autorregulação no contexto relacional. De salientar, no entanto, a importância do próprio estado emocional do companheiro na resposta que dá à tentativa de capitalização da parceira. Isto é, parceiros que experienciam emoções positivas mais intensas parecem revelar uma maior propensão para responder com entusiasmo a estas partilhas (Kaczmarek et al., 2022).

3. Diferenças de género

Dada a internalização da ideologia de género, as mulheres tendem a sobrevalorizar a dimensão familiar, em detrimento da laboral, esperando-se o contrário nos homens, ou seja, nestes a sua identidade revela-se mais dependente do contexto laboral e das suas realizações profissionais (Matias & Fontaine, 2012; Nasurdin et al., 2013), assistindo-se, nos homens, a um mais frequente *spillover* do contexto laboral para o familiar e, nas mulheres, o inverso (Nasurdin et al., 2013). Estas tendem a reportar mais emoções negativas (e.g.: frustração e tensão) que positivas (e.g.: respeito e confiança) nas suas experiências diárias laborais que os homens (Taylor et al., 2022), particularmente em momentos do dia em que se agregam as exigências laborais, mas também familiares (Campos et al., 2013). Esta diferença revela-se mais proeminente, sobretudo em culturas cujos papéis de género são ainda percecionados como tradicionais (Clark et al., 2017). Neste sentido, e embora se antecipasse a ocorrência mais frequente de *spillover* positivo nos homens do que nas mulheres (Nasurdin et al., 2013; Ebrahimi, 2021), não foram encontradas diferenças significativas neste sentido (Nasurdin et al., 2013; Taylor et al., 2022).

O relacionamento amoroso é reconhecido pelas mulheres como um contexto, no qual tendem a expressar mais a sua raiva, sobretudo comparativamente com os homens. Este facto é mais pronunciado quando se trata de um dia de trabalho, experienciado como difícil e stressante (Campos et al., 2013; Liu et al., 2016). Neste sentido, é de considerar as implicações caso o dia de trabalho seja pautado por eventos positivos. Estas experiências positivas podem-se reverter em afeto positivo (Fredrickson, 2001, 2004; Heller & Watson, 2005) e aumentar o nível de energia, o que, por sua vez, poderá favorecer um maior autocontrolo e autorregulação emocional relativamente a eventos do parceiro perspetivados com uma conotação negativa, facto que irá favorecer a perceção de bem-estar relacional do parceiro e, por conseguinte, numa maior relação conjugal mais satisfatória para ambos (Liu et al., 2016).

No que diz respeito à experiência da intimidade, os homens parecem valorizar mais a partilha de interesses e atividades com a parceira (Hook et al., 2003), chegando-se a afastar das

interações conjugais (Liu et al., 2016), enquanto as mulheres reconhecem na autorrevelação e na partilha emocional o aspeto central para se conseguirem sentir próximas do companheiro. Esta evidência é reforçada por Chan et al. (2021) que identificaram uma maior tendência das mulheres para recorrerem à capitalização, comparativamente com os homens. Assim, as mulheres, não só recorrem mais à capitalização como, por sua vez, parecem responder com maior entusiasmo e expressividade (e.g.: sorriso intenso) às tentativas de capitalização do parceiro. Esta maior expressividade emocional sugere que as mulheres revelam mais tendências pró-sociais que os homens (Campos et al., 2013; Kaczmarek et al., 2022), bem como mobiliza o uso frequente desta caraterística quando pretendem provocar uma melhoria do humor do parceiro antes da tentativa de capitalização, por forma a receberem uma resposta e reação à mesma mais forte e intensa (Kaczmarek et al., 2022).

No que concerne à responsividade percebida, para as mulheres, a resposta ativa e construtiva dos companheiros é crucial, sobretudo quando o evento partilhado é considerado muito importante, sendo a resposta contrária particularmente interpretada como uma baixa responsividade. Tal particularidade não se revela no caso dos homens, por estes possivelmente esperarem uma resposta sempre ativa e construtiva da sua companheira, independentemente da importância do evento (Gable et al., 2006). No entanto, é congruente a ideia de que percecionar responsividade do parceiro está associado a uma maior satisfação conjugal tanto para os homens como para as mulheres (Gable et al., 2004; Ilies et al., 2011), facto também verificado por Gable et al. (2006), em que, incentivando casais a conversarem acerca de eventos positivos recentes, constatou que aqueles que percecionaram os seus companheiros como mais apoiantes nas suas respostas, como sendo por isso, mais responsivos, também reportaram níveis mais elevados de bem-estar conjugal.

Assim, procurando explorar sumariamente as diferenças de género identificadas na literatura, verifica-se uma gradual aproximação de ambos os géneros, não obstante as divergências pouco consistentes que carecem de maior contextualização, análise e clarificação.

4. Objetivo do estudo e hipóteses

Tendo como base a pesquisa bibliográfica efetuada, denota-se que há, efetivamente, uma relação entre a vivência de eventos positivos e as relações interpessoais (Gable et al., 2004; Philippe et al., 2010). De entre os diferentes tipos de relações, destacam-se as relações românticas, por haver uma maior aproximação, atenção e intimidade entre os elementos da díade, facto que contribui para que haja uma maior partilha, nomeadamente de eventos

positivos (Bakker et al., 2012; Rodríguez-Muñoz et al., 2013). Esta partilha mais consciente, através da capitalização, ou menos consciente, através do *crossover* e do contágio emocional, tem sido explorada. No entanto, sobretudo no que diz respeito ao processo de capitalização, a evidência deste fenómeno na díade conjugal, considerando os eventos positivos especificamente vivenciados no contexto laboral, não tem sido amplamente documentada. Deste modo, o objetivo deste estudo passará por analisar o impacto que as vivências de eventos positivos no contexto laboral têm na satisfação conjugal, surgindo neste sentido a primeira hipótese:

Hipótese 1: As vivências laborais positivas aumentam a satisfação conjugal.

As vivências positivas no contexto laboral parecem estar associadas a comportamentos conjugais mais positivos (Danner-Vlaardingerbroek et al., 2012). Considerando o modelo do Processo Interpessoal da Intimidade, proposto por Reis e Shaver (1988), a autorrevelação e a responsividade percebida do parceiro são os fatores chave para o estabelecimento e a manutenção da intimidade.

Por forma a testar estas associações, desenvolveu-se um modelo de dupla mediação (figura 1). Perante experiências positivas, o indivíduo tem a tendência de se aproximar das pessoas mais próximas para partilhar estes eventos (Reis et al., 2010), o que poderá acentuar os níveis de autorrevelação. No contexto das relações de intimidade, e após uma situação de autorrevelação, cria-se a expectativa de se obter uma resposta ativa e construtiva do companheiro (Gable et al., 2004), isto é, responsividade. Desde modo, espera-se que situações laborais positivas fomentem a revelação destes estados afetivos positivos ao companheiro, que concomitantemente aumentem a responsividade percebida e, deste modo, haja uma associação positiva com a satisfação conjugal (Welker et al., 2014). Espera-se, por isso, que através destes dois mecanismos as vivências laborais positivas tenham uma influência positiva na satisfação conjugal.

Assim, poder-se-á prever que:

Hipótese 2: A relação entre as vivências positivas no contexto laboral e a maior satisfação conjugal será mediada pela maior partilha destas experiências (autorrevelação) com o companheiro e pela responsividade percebida.

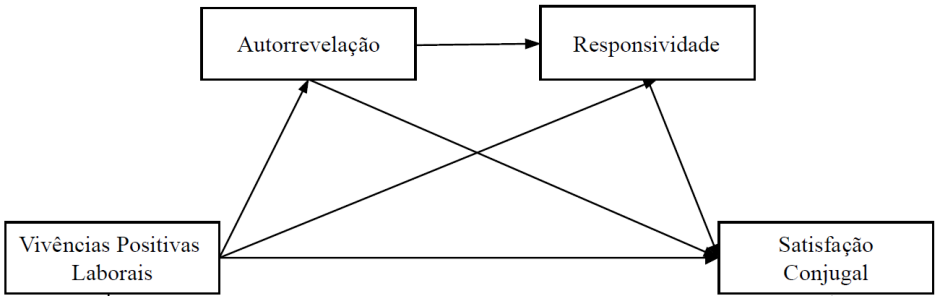
Ademais, é visível a inconsistência na literatura face às diferenças de género, bem como aos papéis a ele associados. Concretizando, se, por um lado, as vivências laborais positivas parecem ter uma maior significância para os homens, por estes tendencialmente

sobrevalorizarem a dimensão laboral dada a importância que atribuem para a sua identidade e autoeficácia (Ebrahimi, 2021; Nasurdin et al., 2013), as mulheres, por outro, poderão reconhecer nestas experiências uma oportunidade para conseguirem conciliar mais eficazmente as duas dimensões, dado o foco na dimensão familiar (Nasurdin et al., 2013). Além disso, quanto à forma como vivem a sua intimidade, verifica-se uma contextualizada propensão para os homens não se aproximarem das parceiras através do recurso a mecanismos baseados na comunicação verbal e partilha emocional, evidência que se revela contrária no caso das mulheres (Hook et al., 2003; Liu et al., 2016).

Assim, procurando aumentar a robustez do estudo nas diferenças de género, surge, numa abordagem exploratória, uma questão de investigação: Será que as relações do modelo em análise ocorrem de uma forma e magnitude similar, tanto para os homens como para as mulheres?

Figura 1

Modelo concetual da influência da intimidade na relação entre as vivências laborais positivas e a satisfação conjugal



Método

1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 124 participantes, sendo 67 do sexo feminino e 57 do masculino, contando com 54 casais heterossexuais. A média de idades é de 39.90 anos (*DP* = 7.39), sendo a das mulheres de 38.71 (*DP* = 7.15) e a dos homens de 41.45 (*DP* = 7.49). A maioria da amostra está casada, sendo que só 1,9% dos participantes estão solteiros. A média de duração da relação conjugal é de 16.25 anos, equivalente a 195 meses (*DP* = 76.03). Cada participante tinha, pelo menos, um filho com idades compreendidas entre o 1 e os 29 anos,

sendo a média de idade do filho mais novo de 6.12 anos (*DP* = 2.73). A maioria dos participantes encontrava-se empregada (96.2%), trabalhando cerca de 37.79 horais semanais (*DP* = 12.11). As profissões desempenhadas são bastante diversificadas, sendo que nem todas requerem ensino superior (e.g.: operador fabril, eletricista, empregada doméstica). No entanto, a maioria apresenta formação a este nível, tendo ocupações profissionais como a enfermagem, arquitetura, docência, advocacia, entre outros. Há também participantes com formação profissional, trabalhando, por exemplo como técnicos da ação educativa. Considerando a perceção dos participantes do seu rendimento familiar face às despesas mensais, 61% considera ser suficiente, no entanto 32.4% perceciona ser insuficiente ou muito insuficiente.

Na tabela A encontram-se especificadas as caraterísticas demográficas desta amostra.

2. Procedimento

Este estudo foi aprovado pela Comissão Nacional de Proteção de Dados (Autorização 4161/2016).

Primeiramente, foi solicitado aos voluntários que preenchessem um questionário *online* com questões sociodemográficas, bem como com dados genéricos relacionados com dimensões dentro da temática conciliação trabalho-família. Posteriormente, os participantes deveriam completar questionários diários através de uma aplicação instalada no *smartphone*, que poderia ser o seu telemóvel pessoal ou um disponibilizado pela equipa de investigação. A participação era solicitada, através de um alarme, três vezes ao dia: de manhã, antes de iniciarem o seu dia de trabalho (entre as 7h30 e as 9h), no final da tarde, depois de saírem do mesmo e antes de chegarem a casa e estarem com a família (entre as 18h e as 19h30) e, por último, à noite, antes de irem dormir (entre as 22h30 e as 00h).

Como critérios de inclusão os participantes deveriam pertencer a famílias de duplo emprego, bem como ter pelo menos um/a filho/a entre os três e os 10 anos. Parte dos participantes deste estudo compreendem famílias participantes do Projeto (RE)CONCILIAR: Impacto de Conciliação Trabalho-Família na Parentalidade e no Desenvolvimento das Crianças, e outra parte novas famílias que foram recrutadas seguindo os mesmos critérios de idade das crianças (3-10 anos) e situação profissional dos pais (casais de duplo-emprego).

Este estudo assenta numa metodologia longitudinal intensiva, que envolve sequências de medições repetidas e frequentes para permitir caracterizar um processo de mudança para cada sujeito, revelando-se, por isso, úteis para avaliar fenómenos que se vão manifestando ao longo do dia e diariamente (Bolger & Laurenceau, 2013). Estes métodos apresentam inúmeras

vantagens, nomeadamente a validade ecológica, dado que os participantes se encontram efetivamente nos contextos que são avaliados, conferindo, deste modo, uma maior validade. Além disso, reduz o viés inerente aos questionários cujo preenchimento envolve a memória retrospetiva, particularmente importante quando se pretende aceder a experiências emocionais. Permite ainda aceder a uma série de informação, que não pode ser captada através dos *designs* mais tradicionais, por compreender frequentemente a possibilidade de avaliar comportamentos de menor intensidade, mais subtis, e alguma informação que vai para além da consciência. Por possibilitar acompanhar as variações ao longo do dia relativamente ao próprio indivíduo, torna possível que se observe diretamente os processos de mudança diária relativamente ao mesmo, embora também seja possível comparar os comportamentos e perceções diárias do mesmo indivíduo com outros indivíduos (Bolger & Laurenceau, 2013).

Neste sentido, o presente estudo beneficia com este tipo de método porque pretende precisamente captar variações diárias relativamente a fenómenos associados à intimidade conjugal. Assim, e tendo em conta que a tecnologia tem vindo a ganhar supremacia, torna-se relevante que a investigação neste domínio tire partido e tente acompanhar estes desenvolvimentos (Mehl & Conner, 2012), neste caso, pela utilização do *smartphone*, pela facilidade que este tipo de instrumento acarreta na captação de informação diária.

3. Instrumentos de Medida

As variáveis deste estudo baseiam-se em dois questionários: um geral, de preenchimento único, e outro administrado diariamente. Para evitar o cansaço dos participantes aquando do preenchimento dos mesmos, estes foram desenvolvidos, garantindo que não fossem demasiado longos. Como tal, as variáveis de interesse são compostas por um número de itens reduzido, por forma a evitar a saturação dos participantes.

Através do questionário geral, recolheram-se informações relevantes de considerar relativas às dimensões do trabalho e da família, bem como dados sociodemográficos, destacando-se entre os de mais a situação profissional, o número e a idade dos filhos, a duração do relacionamento íntimo, a perceção do rendimento familiar face às despesas mensais, entre outras detalhadas na tabela A (anexo).

O *Afeto positivo* foi avaliado através de dois itens (“Sinto-me contente/ alegre.”, “Sinto-me animada/ com energia.”), baseado na versão reduzida *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS; Watson et al., 1988). Este item foi medido somente no questionário da noite. A consistência interna avaliada através do alfa de *Cronbach* desta variável é elevada, variando entre .777 e .890, ao longo dos 14 dias.

As *Vivências Laborais Positivas* foram avaliadas pela inclusão de dois itens ("Hoje no meu trabalho aconteceram situações que me fizeram sentir entusiasmada.", "Hoje no meu trabalho aconteceram situações que me fizeram sentir competente/ orgulhosa."), construídos para o estudo em causa. Os participantes eram avaliados somente no questionário do final da tarde. Os alfas de *Cronbach* variaram entre .581 e .890 ao longo dos dias de trabalho, sendo a consistência interna da variável satisfatória.

A *Autorrevelação* surgiu da adaptação dos itens de Miller e colegas (1983), tendo sido analisada através de três afirmações ("Hoje falei com o meu companheiro acerca de preocupações relacionadas com o meu trabalho.", "Hoje falei com o meu companheiro sobre coisas positivas do trabalho.", "Hoje partilhei emoções acerca do meu trabalho com o meu companheiro."). Esta escala pretendeu avaliar a que nível é que o participante fazia uso da comunicação para partilhar com o companheiro informação, pensamentos e sentimentos relacionados com o seu contexto laboral (Laurenceau et al., 1998). A avaliação sucedia à noite. A consistência interna desta variável é adequada, variando entre .747 e .916.

A *Responsividade percebida do parceiro (ou responsividade)* foi concretizada através da inclusão de três itens adaptados de Maisel e Gabel (2009) que foram medidos à noite ("Esta noite senti que o meu companheiro me compreendeu.", "Esta noite, senti que o meu companheiro valorizou as minhas opiniões, pensamentos e sentimentos.", Esta noite senti que o meu companheiro preocupou-se comigo e apoiou-me."), correspondentes aos três principais elementos que a compõem segundo o modelo de Reis e Shaver (1988): compreensão, validação e o cuidado. Os alfas de *Cronbach* adotaram valores entre .904 e .972, verificando-se uma consistência interna elevada.

A *Satisfação Conjugal* foi avaliada através de dois itens ("Esta noite senti-me próxima do meu companheiro.", "Esta noite senti-me satisfeita com o meu companheiro."), devendo os participantes responder aos mesmos, à noite. Esta variável é resultado de itens de duas escalas distintas: o *Couple Satisfaction Index* (Funk & Rogge, 2007) e a *Relationship Assessment Scale* (RAS; Hendrick, 1988). Os alfas de *Cronbach* entre .867 e .960, indicam que esta variável possui uma consistência interna elevada.

Todas as escalas supramencionadas, recorreram a uma escala de *Likert*, devendo o participante posicionar-se entre 0 (nada) e 9 (muito) consoante o grau de acordo com a afirmação.

4. Análise de dados

Por forma a analisar a relação das vivências positivas no contexto laboral e a satisfação conjugal, conduziram-se diversas análises, recorrendo-se ao *software IBM Statistics 27*. Primeiramente, e de modo a garantir a fiabilidade dos instrumentos utilizados, determinaram-se as consistências internas das principais variáveis em análise, para cada um dos 14 dias do estudo. De seguida, computaram-se as variáveis agregando os scores diários numa única dimensão compósita, ficando assim com cinco variáveis principais finais. Caraterístico deste tipo de metodologia, verificou-se uma percentagem de valores omissos significativa. Assim, e depois de constatada a aleatoriedade destes valores através da análise do teste de *Little*, procedeu-se à imputação, através do método de *Expectation Maximization*. Por forma a verificar a normalidade da distribuição destes dados, conferiu-se a assimetria e a curtose, observando-se que nenhuma das variáveis apresentou uma violação considerável da normalidade.

Por forma a caraterizar a variância diária, na qual este estudo se baseia, procurou-se determinar a tipicidade dos dias, bem como observar, através de testes *t* para amostras independentes, se havia diferenças nas variáveis alvo, caso se tratasse de um dia de trabalho ou de um dia livre (e.g.: fim-de-semana). De seguida, procedeu-se à condução de análises preliminares, calculando os coeficientes de correlação de *Pearson* para analisar as relações bivariadas entre as variáveis principais, diferenciando-os para homens e mulheres. Ademais, recorrendo à comparação de médias, testou-te se havia diferenças de género nas variáveis de interesse.

Com o intuito de testar as relações de predição entre as variáveis, recorreu-se ao *PROCESS* (versão 4.1), uma ferramenta útil para estimar efeitos diretos e indiretos em modelos de mediação, mas também de moderação, possibilitando a análise combinada de ambos. Controlando o efeito da duração da relação, procurou-se determinar o efeito mediador da autorrevelação e da responsividade na relação de predição das vivências positivas laborais na satisfação conjugal.

Este modelo foi ainda replicado nas duas amostras – feminina e masculina – no sentido de se explorarem diferenças de género.

Resultados

1. Análises preliminares

1.1. Caraterização da variância diária

Considerando as especificidades de uma metodologia longitudinal intensiva, na qual os resultados deste trabalho se baseiam, apresenta-se de seguida e de forma breve a caraterização da variância diária destes dados.

1.1.1. Tipicidade dos dias

Na tabela B (anexo) encontram-se detalhados os dados relativos à tipicidade dos dias, isto é, quanto à perceção dos participantes relativamente ao quanto consideravam que o dia era semelhante ou não aos de mais. Na sua maioria, os participantes consideraram os dias como sendo semelhantes a um dia habitual – intervalos de valores entre os 50.5% e os 73.3%. Entre 15.3% e 33% dos participantes consideraram os dias como sendo ligeiramente diferentes do habitual e, entre 5.6% e 22.4%, considerou pelo menos um dos dias como sendo completamente diferente do habitual. Neste sentido, verifica-se que a tendência de resposta remete para um dia típico na vida dos participantes desta amostra, viabilizando a generalização na interpretação destes dados.

1.1.2. Tipologia do dia: dia de trabalho ou dia livre

Para determinar se havia diferenças estatisticamente significativas na flutuação diária das principais variáveis, consoante se tratasse de um dia de trabalho ou um dia livre, recorreu-se aos testes *t* para amostras independentes, cujos valores estão discriminados na tabela C (anexo). A autorrevelação é a variável cuja frequência das diferenças se verifica mais elevada, registando-se diferenças em sete dos dias. Podendo-se assim concluir, após comparadas as médias, que em metade do tempo total de análise, os participantes cujo dia era laboral recorreram mais a este mecanismo, do que os que tiveram um dia livre. Para a responsividade, somente se verificaram diferenças estatisticamente significativas para dois dos dias, revelando que os participantes cujo dia era de trabalho percecionaram menos responsividade do que os que tinham o dia livre. Por último, na satisfação conjugal há diferenças em três dias, demonstrando que nestes três dias quem teve um dia de trabalho reportou menores níveis de satisfação conjugal do que os que tinham o dia livre. A variável vivências laborais positivas não foi alvo de análise pois só se aplica quando se tratava de um dia de trabalho.

1.2. Correlações de *Pearson* entre as principais variáveis do estudo

Numa primeira fase, realizaram-se análises de correlações entre as principais variáveis do estudo. Como se pode verificar pela tabela 1, todas as variáveis do estudo parecem estar correlacionadas entre si e de modo positivo. Das correlações destaca-se que as vivências laborais positivas se associam de forma positiva e moderada à satisfação conjugal, autorrevelação e responsividade e de forma forte com o afeto positivo. De destacar ainda a correlação forte entre afeto positivo e responsividade e satisfação conjugal, bem como entre estas duas últimas variáveis. A autorrevelação relaciona-se ainda de forma moderada com a responsividade e de forma baixa com a satisfação conjugal e o afeto positivo. A variável de controlo relativa à duração da relação apresenta-se com correlações baixas e não significativas com todas as variáveis do estudo, excetuando com a autorrevelação, sendo que quanto mais longa a relação, menores os índices de autorrevelação.

Tabela 1

Análises descritivas e coeficientes de correlação entre as variáveis do estudo

	M	DP	DR	1	2	3	4	5
1. Vivências laborais positivas	3.12	1.69	.01	-				
2. Afeto positivo	4.14	1.70	.03	.58**	-			
3. Autorrevelação	1.50	1.35	-.24*	.31**	.25**	-		
4. Responsividade	4.94	1.93	-.07	.41**	.60**	.31**	-	
5. Satisfação Conjugal	5.88	1.66	-.05	.38**	.69**	.20*	.82**	-

Nota. **p* < .05; ***p* < .01. M = média; DP = desvio padrão; DR = duração da relação

Posteriormente, repetiram-se as análises de correlação, mas tendo em conta o sexo dos participantes. Através da tabela 2, verifica-se um padrão de correlações bastante semelhante entre ambos os sexos, na medida em que apresentam correlações positivamente significativas entre todas as variáveis, com exceção da relação entre a variável autorrevelação e vivências laborais positivas, autorrevelação e afeto positivo, e autorrevelação e satisfação conjugal que são associações não significativas para as mulheres. Para o caso dos homens, a autorrevelação só não se associa com a satisfação conjugal.

Tabela 2

Coeficientes de correlação entre as variáveis de interesse, tendo em conta o sexo

	1	2	3	4	5
1. Vivências positivas laborais	-	.61**	.23	.41**	.37**
2. Afeto positivo	.50**	-	.19	.61**	.65**
3. Autorrevelação	.35**	.28*	-	.31*	.14
4. Responsividade	.43**	.61**	.816**	-	.83**
5. Satisfação Conjugal	.37**	.73**	.240	.816**	-

Nota. Os coeficientes acima da diagonal são referentes ao sexo feminino; os coeficientes abaixo da diagonal são referentes ao sexo masculino. *$p < .05$; ** $p < .01$

1.3. Comparação de médias em função do sexo

Na tabela 3, consta a análise diferencial de género das médias nas variáveis de interesse, verificando-se a existência de diferenças somente nas vivências laborais positivas ($t_{(122)} = 2.54$, $p = .012$, $d = 1.66$), o que indica que os homens reportaram mais vivências laborais positivas ($M = 3.53$, $DP = 1.66$) do que as mulheres ($M = 2.77$, $DP = 1.65$) na totalidade dos dias. Não se registaram evidências de diferenças entre homens e mulheres para as restantes variáveis (tabela 3).

Tabela 3

Estatísticas test t para amostras independentes, tendo em conta o género

Variáveis	Média		Desvio-Padrão		Test *t*			Magnitude do efeito
	F	M	F	M	*t*	*df*	*p*	*d*
Vivências laborais positivas	2.77	3.53	1.65	1.66	2.54	122	**.012**	.46
Afeto positivo	3.89	4.44	1.63	1.73	1.83	122	.070	.33
Autorrevelação	1.36	1.66	1.26	1.44	1.24	122	.216	.22
Responsividade	4.92	4.97	1.93	1.95	1.13	122	.894	.02
Satisfação Conjugal	5.76	6.03	1.66	1.67	0.90	122	.368	.16

Nota: F = Feminino; M = Masculino. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$).

2. Modelo de mediação: o efeito da autorrevelação e da responsividade na satisfação conjugal

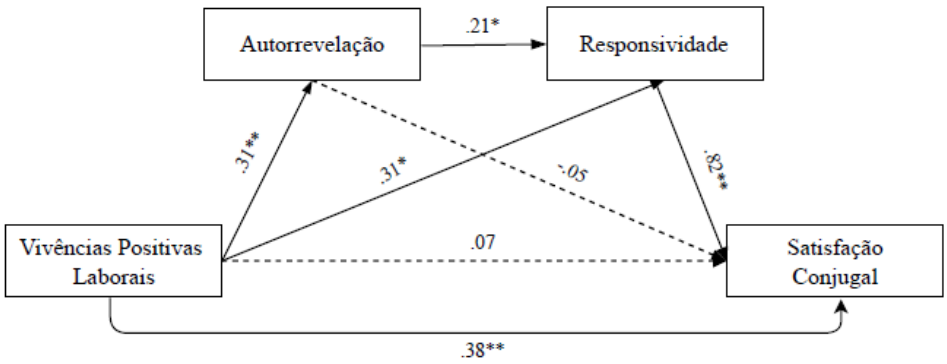
O efeito da duração da relação foi controlado, dado o potencial para influenciar as relações das variáveis em estudo. Considerou-se controlar o efeito de outras variáveis (e.g.: nº de filhos), no entanto por não se verificar associações estatisticamente significativas, avaliadas a partir das correlações bivariadas, e assentando no princípio da parcimónia, estas não foram incluídas no modelo.

Num primeiro modelo de predição somente entre a variável independente (vivências laborais positivas) e a variável dependente (satisfação conjugal), verificou-se que as vivências laborais positivas prediziam positivamente a satisfação conjugal (β = .38, p < .001), (R = .38, R^2 = .14, $F_{(1,123)}$ = 4.50, p < .001). Ou seja, quanto maior o nível de vivências laborais positivas, maior a satisfação conjugal.

Quando se testou o modelo completo de mediação (figura 2), esta associação direta perdeu significância (β = .07, p = .280). Este modelo revelou-se estatisticamente significativo (R = .36, R^2 = .13, $F_{(2,103)}$ = 7.46, p < .001), observando-se que as vivências positivas predizem quer a autorrevelação (β = .31, p < .001), quer a responsividade (β = .31, p = .002). Esta última apresenta ainda um efeito de predição positivo na satisfação conjugal (β = .82, p < .001). Verifica-se ainda que a autorrevelação prediz também a responsividade (β = .21, p = .040). Não se verificou, no entanto, um efeito direto da variável autorrevelação na satisfação conjugal (β = -.05, p = .430).

Figura 2

Representação gráfica do modelo de dupla mediação



Nota. *p < .05; ** p < .001. Os valores presentes dizem respeito aos efeitos estandardizados. As setas a tracejado representam os efeitos não significativos entre as variáveis. A relação direta entre a variável dependente e independente tem dois valores: um relativo ao efeito entre as mesmas considerando os efeitos da dupla mediação (β = .07), e o outro diz respeito ao efeito direto e prévio à inclusão das variáveis mediadoras entre ambas as variáveis (β = .38).

Remetendo para os efeitos indiretos, este modelo revela um efeito indireto entre as vivências laborais positivas e a satisfação conjugal, sendo este efeito explicado pela dupla mediação da autorrevelação e da responsividade ($\beta = .07$, $p < .05$). Por outras palavras, é através da autorrevelação e, por conseguinte, da responsividade (que estão por sua vez associadas), que o efeito preditivo das vivências laborais positivas na satisfação conjugal ocorre.

Os resultados deste modelo encontram-se detalhados na Tabela D (anexo).

2.1. Modelo de mediação separado por género

O modelo de mediação testado separadamente para homens e mulheres evidenciou globalmente o mesmo padrão, sendo que no caso dos homens o modelo explica cerca de 13.9% da variância total ($R = .37$, $R^2 = .14$, $F_{(1,55)} = 8.88$, $p = .004$) e no caso das mulheres 13.5% ($R = .37$, $R^2 = .14$, $F_{(1,65)} = 10.11$, $p = .002$).

As relações evidenciadas anteriormente replicam-se, excetuando o efeito direto preditor das vivências laborais positivas na autorrevelação. Tal sugere que, nos homens, as vivências laborais positivas parecem predizer o quão se sentem dispostos a fazer uso da autorrevelação de experiências laborais com a parceira ($\beta = .35$, $p = .007$), facto que não se verifica com as mulheres desta amostra ($\beta = .24$, $p = .052$). Os restantes efeitos diretos e indiretos são idênticos para os homens e mulheres, podendo-se consultar na tabela 4 e 5.

Tabela 4

Estimativas dos efeitos do modelo de dupla mediação, para o sexo feminino

	Efeitos diretos									Efeitos indiretos			
	Satisfação Conjugal			Autorrevelação			Responsividade					CI 95%	
	b	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	SE	Min.	Máx.
Vivências Laborais Positivas	.05	.07	.48	.19	.09	.052	.41	.13	**.003**				
Autorrevelação	-.17	.10	.07				.34	.17	.052				
Responsividade	.73	.07	**<.001**										
Total										.31	.09	**.15**	**.49**
VP → AR → SC										-.03	.03	-.09	.03
VP → R → SC										.30	.09	**.13**	**.49**
VP → AR → R → SC										.05	.04	-.03	.13

Nota. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$). VP = vivências laborais positivas; AR = autorrevelação; R = responsividade; SC = satisfação conjugal.

Tabela 5

Estimativas dos efeitos do modelo de dupla mediação, para o sexo masculino

	Efeitos diretos									Efeitos indiretos			
	4. Satisfação Conjugal			Autorrevelação			Responsividade					CI 95%	
	b	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	SE	Min.	Máx.
Vivências Laborais Positivas	.03	.09	.74	.31	.11	**.007**	.43	.15	**.006**				
Autorrevelação	-.03	.10	.79				.25	.17	.165				
Responsividade	.70	.08	**<.001**										
Total										.35	.12	**.11**	**.60**
VP → AR → SC										-.008	.04	-.09	.06
VP → R → SC										.30	.12	**.09**	**.56**
VP → AR → R → SC										.05	.04	-.01	.13

Nota. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$). VP = vivências laborais positivas; AR = autorrevelação; R = responsividade; SC = satisfação conjugal.

3. Análise complementar: o afeto positivo

No sentido de refinar o modelo acima apresentado, e aprofundar o mecanismo de capitalização emocional, testou-se o papel do afeto positivo. Assim num primeiro momento, através da Regressão Linear Simples, verificou-se que há um efeito de predição significativo e direto ($\beta = .60$, $p < .001$) das vivências laborais positivas no afeto positivo do indivíduo ($R = .60$, $R^2 = .35$, $F_{(1,124)} = 60.38$, $p < .001$). Ou seja, vivenciar mais experiências laborais positivas aumentou os níveis de afeto positivo dos participantes deste estudo.

Esta dimensão, quando incluída no modelo em análise, adicionando assim uma terceira variável mediadora, apresenta efeitos diretos com a satisfação conjugal ($\beta = .34$, $p < .001$) e com a responsividade ($\beta = .56$, $p < .001$), mas não com a autorrevelação ($\beta = .10$, $p = .356$). Observando os efeitos indiretos, verifica-se um efeito de mediação via afeto positivo sobre a satisfação conjugal ($\beta = .19$, $p < .05$) e, ainda, um efeito de mediação duplo do afeto positivo e da responsividade na satisfação conjugal ($\beta = 21$, $p < .05$) (tabela E). Assiste-se, portanto, neste último caso, a um novo modelo de mediação, em que os afetos positivos levam a uma maior responsividade percebida, mesmo sem autorrevelação.

Discussão

O principal objetivo deste estudo é o de contribuir para o aprofundamento das vivências positivas no contexto laboral e, através de uma abordagem compreensiva, explorar as possíveis relações destas vivências com a satisfação conjugal. Recorrendo à teoria proposta por Reis e Shaver (1988), procurou-se determinar se estas associações seriam explicadas através do processo de construção da intimidade interpessoal, mais especificamente, da autorrevelação e da responsividade percebida.

Assim, verificou-se um efeito preditor destas experiências positivas do trabalho na satisfação conjugal, confirmando-se assim a hipótese 1. Estas vivências têm realmente potencial para provocar a transferência de emoções e pensamentos deste contexto para a dimensão íntima da conjugalidade. Através do modelo de dupla mediação proposto, constatou-se que esta associação de facto se verifica, sobretudo pelo efeito mediador da autorrevelação e da responsividade percebida, reforçando assim o papel da intimidade conjugal nesta predição, e validando a hipótese 2. Assim, indo ao encontro do proposto por Fredrickson (2001, 2004), as experiências positivas parecem realmente ter um papel importante nas relações interpessoais, pois, através da capitalização, o indivíduo aproxima-se das pessoas, transferindo recursos e afetos positivos (Steiner & Krings, 2017). Através desta partilha – autorrevelação – há uma maior tendência para o contágio emocional, ficando as pessoas à sua volta também mais suscetíveis a captarem e a serem influenciadas pelo seu estado emocional que, neste caso, revela-se positivo (Rodríguez-Muñoz et al., 2013). Esta evidência torna-se mais notória quando se trata de relações íntimas (Bakker et al., 2012), em que, após uma situação de autorrevelação, a pessoa perceciona que o seu companheiro está mais responsivo, o que se traduzirá numa maior sensação de proximidade, intimidade e satisfação conjugal (Gable et al., 2004; Gable et al., 2006; Kaczmarek, 2022).

Os resultados de mediação validam assim a teoria proposta por Reis e Shaver (1988), aplicada à transferência das vivências laborais positivas. Isto é, as vivências positivas parecem ter repercussões positivas pelo facto de se partilhar as mesmas com o companheiro e deste recebermos um retorno de validação e compreensão. Efetivamente a autorrevelação prediz responsividade, o que vai em linha com o apresentado pelos autores do modelo de intimidade interpessoal, em que partilhas e tentativas de capitalização, incitam a aproximação, o envolvimento social e uma resposta (Reis & Chaver, 1988). Até ao momento, embora documentada a relação significativa entre as vivências laborais positivas e a satisfação

conjugal, nenhum estudo atentou no papel mediador destas duas dimensões da intimidade nesta associação.

A responsividade percebida é um excelente preditor da satisfação conjugal, facto unanimemente evidenciado (Candel & Turliuc, 2021; Welker et al., 2014). Revelada a percentagem elevada desta predição, torna-se relevante que estudos futuros procurem compreender, através de análises de moderação por exemplo, sob que circunstâncias e quais as variáveis que poderão condicionar o recurso à responsividade. Caraterísticas da personalidade, bem como o tipo de vinculação poderão ter um papel interessante de explorar (Bühler et al., 2020).

A autorrevelação não prediz a satisfação conjugal. No entanto, quando integrada no modelo, observa-se um efeito indireto desta variável na relação entre as vivências positivas laborais e a satisfação conjugal. Tal evidência sugere a importância da responsividade percebida perante uma tentativa de capitalização, sendo neste sentido ainda de considerar os efeitos reversos do recurso à autorrevelação, sem uma resposta adequada à mesma por parte do companheiro.

A literatura revela-se consistente quanto à ideia de as vivências positivas se traduzirem em afeto positivo (Arpin et al., 2018; Fredrickson, 2001, 2004; Gable et al., 2004; Gable & Reis, 2010; Heller & Watson, 2015). De facto, conforme o expectável, verificou-se que as vivências positivas laborais predizem o afeto positivo. No entanto, quando integrada no modelo de mediação, esta variável não reverbera na autorrevelação, mas sim na responsividade percebida e por esta via também na satisfação conjugal. Tal descoberta parece indicar que as experiências positivas criam uma espécie de filtro de modo que o indivíduo dirige a sua atenção para algo que seja congruente com o seu estado afetivo, isto é, percebendo o seu companheiro como mais responsivo (Schwarz & Clore, 1983).

Ademais, na tentativa de compreensão deste fenómeno realizaram-se análises complementares que não se reportaram por questões de espaço e ausência de resultados de relevo. Procurou-se assim determinar se havia um efeito moderador da variável segmentação entre o trabalho e a família e da motivação de aproximação/evitamento para a relação conjugal. No entanto, tais associações não se revelaram significativas. Uma possível explicação é que estes construtos, em particular o construto da segmentação, é tipicamente trabalhado numa ótica de conflito entre o trabalho e a família; isto associa-se à necessidade de separação entre estas duas dimensões para evitar algo de negativo. Por exemplo, um dos itens da escala ("Prefiro não pensar em trabalho quando estou em casa") não consegue captar ambas as valências – a positiva e a negativa – da segmentação, sendo que a pessoa provavelmente irá

responder inclinando-se para uma das valências, que será provavelmente a negativa, dada a conceção que culturalmente é atribuída ao trabalho. Por este motivo, considera-se que a avaliação da segmentação, desenvolvida a partir destas lentes, também socialmente construídas, descarta possíveis vivências mais positivas do contexto laboral.

Embora na maioria dos dias não tenham sido registadas diferenças, verificou-se que em metade dos dias de trabalho, os participantes reportaram recorrer com mais frequência à autorrevelação de experiências e vivências laborais, não se registando diferenças para os restantes dias. Ou seja, parece que a exposição a eventos laborais motiva à partilha dos mesmos a curto-médio prazo. Tal poderá relacionar-se com a tendência para, após a vivência de uma experiência positiva, o indivíduo se aproximar de outras pessoas (Fredrickson 2001, 2004), sobretudo as íntimas, como é o caso do parceiro romântico (Bakker et al., 2012). Ainda assim, esta hipótese não dispensa a relevância em se procurar perceber quais as razões que levam a uma autorrevelação mais imediata.

No que diz respeito ao género, os resultados corroboram a tendência crescente para um padrão de respostas semelhante em ambos os sexos. No entanto, ainda assim, verificou-se que os homens desta amostra reportaram mais experiências laborais positivas que as mulheres, facto já sustentado por Taylor et al. (2022). Ainda neste sentido, as vivências positivas parecem predizer a autorrevelação nos homens, mas não nas mulheres. Tal evidência poderá ir ao encontro do relevo que os homens conferem ao contexto laboral, uma vez que esta dimensão parece contribuir para a predisposição dos homens para a intimidade. Torna-se interessante atentar na ideia já considerada por Hook et al. (2003) e Liu et al. (2016), em que o sexo masculino pode de facto perspetivar a intimidade de uma forma diferente da mulher, integrando novas dimensões e desvalorizando outras. Isto é, a mulher tende a sobrevalorizar a comunicação verbal, sendo a autorrevelação um mecanismo para o qual é necessário o recurso à comunicação. Ora, podendo os homens não ter esta tendência, as vivências positivas poderão favorecer o recurso a mecanismos de interação e aproximação mais verbal e emocional. Neste seguimento, torna-se relevante que estudos futuros procurem compreender as diferentes conceções relativamente à intimidade de ambos os sexos, por forma a explorar esta temática tendo em conta uma perspetiva que atenda às particularidades na forma como a percecionam. Acrescento ainda a riqueza de uma metodologia mista para captar a perceção de ambos de uma forma mais robusta e fidedigna.

Limitações

Este estudo apresenta algumas limitações. Embora se baseie numa metodologia inovadora, ela acarreta também desvantagens, nomeadamente a maior probabilidade de saturação dos participantes, dada a frequência com que têm de responder a questionários, que, não só levam a uma maior quantidade de dados omissos, como colocam em causa a veracidade de algumas das respostas dadas. Além disso, para evitar esta saturação, as variáveis testadas são compostas por um número limitado de itens, facto que poderá dificultar a interpretação dos dados. A impossibilidade de utilizar modelos multinível assume-se também como uma importante limitação. A metodologia longitudinal intensiva permite efetivamente que se determine e distingue efeitos intrapessoais e ao longo do tempo. Contudo, tal análise não foi realizada neste estudo, o que naturalmente restringe o total aproveitamento da inovação e potencial robustez deste método.

Ademais, na amostra deste estudo, para além de pequena (n = 124), os participantes apresentam um intervalo de idades bastante circunscrito (27 aos 43 anos), sendo que todos tinham filhos entre os 3 e 10 anos de idade, o que embora permitindo homogeneizar a amostra dificulta a generalização dos resultados. Será relevante explorar outras faixas etárias, pois as estratégias utilizadas poderão divergir, diferenciando na forma como as vivências laborais têm impacto na dimensão conjugal, bem como outras variáveis poderão tornar-se relevantes de considerar típicas do decorrer da idade adulta (e.g.: idade dos filhos, experiência laboral).

Implicações

Este estudo reforça a importância de se atentar nas vivências positivas do contexto laboral, debruçando-se no verdadeiro impacto que estas poderão ter para o próprio colaborador, mas também para outras dimensões da sua vida, remetendo assim para uma continuidade e ampliação destas vivências. Danner-Vlaardingerbroek et al. (2012) salientam a estimulação de efeitos positivos no trabalho, ao invés da prevenção dos negativos, como um fator para potenciar interações mais positivas na satisfação conjugal. Fredrickson (2001, 2004) sustenta o relevo do estudo das experiências positivas, por considerar que estas são qualitativamente distintas das negativas, não se podendo pressupor que o estudo do conflito trabalho-família encobre todas as valências.

Neste sentido, salienta-se como uma implicação estruturante o contributo deste trabalho na própria conceção do contexto laboral, na medida em que reconhece este contexto como

facilitador de vivências positivas geradores de emoções positivas, intensas e significativas o suficiente, para serem transferidas para outras dimensões da vida do sujeito. Ademais, estimular este tipo de vivências funciona como um fator protetor face a eventos stressores e mais desafiantes (Gable et al., 2006). Por estes motivos, torna-se relevante perspetivar o desafio da conciliação trabalho-família, considerando o papel dos eventos positivos nesta interface, por poderem potenciar a sua facilitação. No entanto, atente-se também na reflexão de Danner-Vlaardingerbroek et al. (2012) acerca do possível efeito negativo dos aspetos laborais positivos na interação conjugal. As experiências laborais extremamente positivas (e.g.: ser promovido) poderão favorecer a distração por estes mesmos eventos, levando a um maior afastamento em relação ao parceiro. Assim, estudos futuros deverão continuar a aprofundar as particularidades destas vivências, reconhecendo a possibilidade de um impacto negativo das mesmas.

Todas as implicações e reflexões devem ter em conta as diferenças de género. Mesmo que ainda inconsistentes, revela-se imprescindível que se atente nas identificadas e empiricamente validadas. O presente estudo destacou algumas, contribuindo assim para uma leitura diferenciada no que diz respeito a estas temáticas.

Refletindo em relação às mesmas, é sabido que as mulheres são mais socializadas para darem primazia ao seu contexto familiar e, os homens, ao laboral, acabando ambos por internalizar estas crenças, o que tem naturalmente impacto na forma como vivenciam estas dimensões (Nasurdin et al., 2013). Compreensivelmente, as vivências laborais positivas poderão ter um impacto mais significativo nos homens do que nas mulheres, pois frequentemente se assiste, no género masculino, a uma forte associação da sua ocupação profissional com a sua identidade, sendo possivelmente por isso que tendem a sobrevalorizar esta dimensão, criando expectativas, tornando a sua autoeficácia e autoestima dependente do sucesso e realização profissional (Ebrahimi, 2021). Por estes motivos, os efeitos destas vivências perpassam o indivíduo, influenciando, positivamente, a dimensão familiar e a conjugal. Assim, torna-se pertinente a desconstrução destes papéis de género. Destaco como possível estratégia a formação em empresas, por forma a incitar a mudança de mentalidades e a promoção de um bom clima organizacional, procurando incidir também nas pequenas empresas, por frequentemente estarem presentes visões baseadas em ideais tradicionais, estando por isso menos sensibilizadas (Clark et al., 2017). Deste modo, garante-se que a ação terá como alvo o próprio indivíduo, mas também a organização.

No que concerne à intimidade, verifica-se que os homens e as mulheres perspetivam e vivem a sua intimidade de uma forma específica e complexa (Hook et al., 2003). Como tal, e imergindo na valência clínica, é fulcral procurar primeiramente compreender como é que, por

exemplo numa situação de terapia de casal, cada um dos elementos, independentemente do género, vive e gosta de viver a sua intimidade. Este conhecimento, partindo do pressuposto que há diferenças na vivência da intimidade, garante que as estratégias recomendadas e discutidas neste contexto, não são inapropriadas e descontextualizadas.

Assim, este estudo contribuiu para um maior conhecimento acerca do impacto transversal que as vivências laborais positivas podem incitar. A satisfação conjugal parece ser influenciada positivamente por estes eventos, sobretudo através do papel da intimidade, sublinhando assim a importância da manutenção de relações íntimas saudáveis. Atender às diferenças de género permitiu compreender e refletir de uma forma diferenciada nas dimensões exploradas, tendo sido um contributo interessante para uma análise mais holística e completa sobre a temática deste estudo.

Referências

Arpin, S. N., Starkey, A. R., Mohr, C. D., Greenhalgh, A. M. D., & Hammer, L. B. (2018). "A well spent day brings happy sleep": A dyadic study of capitalization support in military-connected couples. *Journal of Family Psychology, 32*(7), 975-985. http://doi.org/10.1037/fam0000469

Bakker, A. B., Petrou, P., & Tsaousis, I. (2012). Inequity in work and intimate relationships: A spillover-Crossover model. *Anxiet, Stress & Coping, 25*(5), 491-506. https://doi.org/10.1080/10615806.2011.619259

Bar-Schachar, Y., & Bar-Kalifa, E. (2021). Responsiveness processes and daily experiences of shared reality among romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*(2), 1-21. https://doi.org/10.1177/02654075211017675

Bolger, N., & Laurenceau, J-P. (2013). *Intensive longitudinal methods: An introduction to diary and experience sampling research* (1st ed.). The Guildford Press.

Bühler, J. L., Weidmann, R., Wünsche, J., Burriss, R. P., & Grob, A. (2020). Daily responsiveness, expectations, and self-disclosure: How the average levels and within-person variability of three relationship components mediate personality-relationship transactions in romantic couples. *European Journal of Personality, 34*, 367-392. https://doi.org/10.1002/per.2255

Campos, B., Wang, S., Plaksina, T., Repetti, R. L., Schoebi, D., Ochs, E., & Beck, M. E. (2013). Positive and negative emotion in the daily life of dual-earner couples with children. *Journal of Family Psychology, 27*(1), 76-85. https://doi.org/10.1037/a0031413

Candel, O. S., & Turliuc, M. N. (2021). The role of relational entitlement, self-disclosure and perceived partner responsiveness in predicting couple satisfaction: A daily-diary study. *Frontiers in Psychology, 12.* https://10.3389/fpsyg.2021.609232

Chan, T., Reese, Z. A., & Ybarra, O. (2021). Better to brag: Underestimating the risks of avoiding positive self-disclosures in close relationships. *Journal of Personality, 89*, 1044-1061. https://doi.org/10.1111/jopy.12635

Clark, M. A., Rudolph, C. W., Zhdanova, L., Michel, J. S., & Baltes, B. B. (2017). Organizational support factos and work-familty outcomes: Exploring gender differences. *Journal of Family Issues, 38*(11), 1520-1545. https://doi.org/10.1177/0192513X15585809

Danner-Vlaardingerbroek, G., Kluwer, E. S., Van Steenbergen, E. F., & Van Der Lippe, T. (2012). Knock, knock, anybody home? Psychological availability as link between work and relationship. *Journal of the International Association for Relationship Research*. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01396.x

Ebrahimi, E. (2021). Work-family enrichment as a silver lining of work-family interface in the academic society: Causes and consequences. *Iranian Journal of Management Studies, 14*(4), 777-798.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build theory of positive emotions. *American Psychological Association, 56*(3), 218-226. https://doi.org/10.1O37//0OO3-O66X.56.3.218

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden–and–build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1377. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology, 21*, 572-583.

Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228

Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 904-917. https://doi.org/10.1037/00223514.91.5.904.904

Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Chapter four: Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology, 42,* 195-257. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3

Gable, S. L., Gosnell, C. L., Maisel, N. C., & Strachman, A. (2012). Safety testing the alarm: Close others' responses to personal positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(6), 963-981. https://doi.org/IO.I037/a0029488

Grzywacz, J., & Marks, N. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative *spillover* between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology, 5* (1), 111-126. https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.111

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science, 3*(2), 96-99. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770953

Heller, D., & Watson, D. (2005). The dynamic spillover of satisfaction between work and marriage: The role of time and mood. *Journal of Applied Psychology, 90*(6), 1273-1279. https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1273

Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*, 93–98.

Hook, M. K., Gerstein, L. H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. *Journal of counselling and development, 81*, 462-472. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2003.tb00273.x

Hult, C., & Edlund, J. (2008). Age and labour market commitment in Germany, Denmark, Norway and Sweden. *Work, Employment & Society*. *22*(1), 109–128. https://doi.org/10.1177/0950017007087419

Ilies, R., Keeney, J., & Scott, B. A. (2011). Work-family interpersonal capitalization: Sharing positive work events at home. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 114*, 115-126. https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2010.10.008

Kaczmarek, L., D., Kashdan, T. B., Behnke, M., Dziekan, M., Matula, E., Kosakowski, M., Enko, J., Guzik, P. (2022). Positive emotions boost enthusiastic responsiveness to capitalization attempts. Dissecting self-report, psysiology, and behavior. *Journal of Hapiness Studies, 23*, 81-99. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00389-y

Laurenceau, J-P., Barrett, L., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1238-1251. https://doi.org/10.1037//00223514.74.5.1238

Laurenceau, J-P., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modelling approach. *Journal of Family Psychology, 19*(2), 314-323. https://doi.org/10.1037/08933200.19.2.314

Liu, H., Ngo, H. Y., & Cheung, F. M. (2016). Work-family enrichment and marital satisfaction among Chinese couples: A crossover-spillover perspective. *International Journal of Stress Management, 23*(2), 209-231. http://doi.org/10.1037/a0039753

Maisel, N., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support: The importance of responsiveness. *Psychological Science, 20*(8), 928-932. http://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02388.x

Matei, A., & Vîrga, D. (2020). Work-family enrichment of dual-earner couples: a longitudinal study on the effects of personal resources. *Psihologia Resurselor Umane, 18*, 77-92. https://doi.org/10.24837/pru.v18i2.473

Matias, M., & Fontaine, A. M. (2012). A conciliação de papéis profissionais e familiares: O mecanismo psicológico de *spillover*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 28*(2), 235-243. https://doi.org/10.1590/S0102-37722012000200012

Mehl, M., & Conner, T. (2012). *Handbook of research methods for studying daily life* (1st ed.). The Guildford Press.

Miller, L. C., Berg, J. H., & Archer, R. L. (1983). Openers: Individuals who elicit intimate self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(6), 1234–1244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.6.1234

Nasurdin, A. M., Ahmad, N. H., & Zainal, S. R. M. Z. (2013). Comparing work-family conflict and facilitating among male and female entrepreneurs in Malaysia. *International Journal of Business and Society, 14*(1), 149-162.

Nordenmark, M. (2017). The importance of job and family satisfaction for happiness among women and men in different gender regimes. *Societies, 8*(1). https://doi.org/10.3390/soc8010001

Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Houlfort, N., Lavigne, G. L., & Donahue, E. G. (2010). Passion for an activity and quality of interpersonal relationships: The mediating role of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 917-932. https://doi.org/10.1037/a0018017

Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. In S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, & B. M. Montgomery (Eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 367–389). John Wiley & Sons.

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(2), 311-329. https://doi.org/10.1037/a0018344

Rodríguez-Muñoz, A., Sans-Vergel, A. I., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2013). Engaged at work and happy at home: A spillover-crossover model. *Journal of Hapiness Studies, 15*, 271-283. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9421-3

Rodríguez-Muñoz, A., Sanz-Vergel, A. I., Mirko, A., Demerouti, E., & Bakker, A. B. (2018). Positive experiences at work and daily recovery: Effects on couple's well Being. *Journal of Hapiness Studies, 19*, 1395-1413. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9880-z

Sans-Vergel, A. I., & Rodríguez-Muñoz, A. (2013). The spillover and crossover of daily work enjoyment and well-being: A diary study among working couples. *Journal of Work and Organizational Psychology, 29*, 179-185. https://doi.org/10.5093/tr2013a24

Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Hapiness Studies, 3*, 71-92. https://doi.org/10.1023/A:1015630930326

Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(3), 513-523. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513

Sears, M. S., Repetti, R. L., Robles T. F., & Reynolds, B. M. (2016). I just want to be left alone: Daily overload and marital behavior. *Journal of Family Psychology*. https://doi.org/10.1037/fam0000197

Steiner, R. S., & Krings, F. (2017). How was your day, darling? A literature review of positive and negative crossover at the work-family interface in couples. *European Psychologist, 21*(4), 296-315. https://doi.org/10.1027/10169040/a000275

Taylor, C. L., Ivcevic, Z., Moeller, J., Menges, J. I., Reiter-Palmon, R., & Brackett, M., A. (2022). Gender and emotions at work: Organizational rank has greater emotional benefits for men than women. *Sex Roles, 86*, 127-142. https://doi.org/10.1007/s11199-021-01256-z

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

Welker, K. M., Baker, L., Padilla, A., Holmes, H., Aron, A., & Slatcher, R. B. (2014). Effects of self-disclosure and responsiveness between couples on passionate love within couples. *Journal of the International Association for Relationship Research, 21*, 692-708. https://doi.org./10.1111/pere.12058

Anexos

Tabela A

Caraterísticas sociodemográficas da amostra

	M / n	SD / %
Género		
Masculino	57	46.0
Feminino	67	54.0
Idade	39.90 anos	7.39
Estado civil		
Solteira	2	1.9
Casada	86	80.4
União de facto	19	17.8
Separada ou divorciada	0	
Há quanto tempo se encontra com o seu atual companheiro/ marido? (meses)	195 meses (16 anos)	76.03
Nº de filhos que vivem no agregado familiar		
1	35	32.4
2	65	60.2
3	8	7.4
Situação profissional atual		
Empregada	101	96.2
Nº de horas de trabalho por semana	37.79 3	12.11 2.9
Desempregada	1	1.0
Baixa médica		
Rendimento familiar face às despesas mensais		
Muito insuficiente		
Insuficiente	28	5.7
Suficiente	64	26.7
Mais do que suficiente	64	61.0
	7	6.7

Tabela B

Tipicidade dos dias

	Dia semelhante a um dia habitual	Dia ligeiramente diferente do habitual	Dia completamente diferente do habitual
Dia 1	56.6%	32.3%	11.1%
Dia 2	61.5%	28.8%	9.6%
Dia 3	54.4%	33%	12.6%
Dia 4	57%	20.6%	22.4%
Dia 5	50.5%	27.7%	21.8%
Dia 6	67.7%	24.2%	8.1%
Dia 7	64.6%	22.2%	13.1%
Dia 8	70.2%	19.1%	10.6%
Dia 9	73.3%	21.1%	5.6%
Dia 10	62.8%	22.3%	14.9%
Dia 11	65.4%	18.5%	16.9%
Dia 12	61.2%	27.1%	11.8%
Dia 13	65.2%	24.7%	10.1%
Dia 14	71.8%	15.3%	12.9%
Média 14 dias	Entre 50.5% e 73.3%	Entre 15.3% e 33%	Entre 5.6% e 22.4%

Tabela C

Estatísticas test t para amostras independentes, tendo em conta a tipologia do dia

	Variáveis	Média		Desvio-Padrão		Test *t*			Magnitude do efeito
		DT	DL	DT	DL	*t*	*df*	*p*	*d*
Dia 1	Autorrevelação	4.52	3.44	6.06	6.05	.76	88	.450	.18
	Responsividade	13.31	17.20	7.71	7.58	-2.16	88	**.034**	-.51
	Satisfação Conjugal	10.45	12.13	4.90	4.29	-1.50	88	.136	-.35
Dia 2	Autorrevelação	6.86	1.98	7.14	5.40	3.83	89	**<.001**	.74
	Responsividade	14.39	14.72	7.97	9.06	-.19	97	.849	-.04
	Satisfação Conjugal	11.23	12.60	4.18	4.52	-1.52	97	.132	-.32
Dia 3	Autorrevelação	5.16	2.37	5.96	9.08	1.98	80	.051	.47
	Responsividade	13.34	16.67	8.17	8.49	-1.71	80	.091	-.40
	Satisfação Conjugal	10.58	13.08	4.53	3.80	-2.47	80	**.015**	-.58
Dia 4	Autorrevelação	6.60	2.28	7.33	4.51	3.44	87	**<.001**	.67
	Responsividade	13.54	15.21	8.85	7.79	-.89	87	.371	-.20
	Satisfação Conjugal	11.34	12.69	4.95	4.07	-1.33	87	.188	-.29
Dia 5	Autorrevelação	4.92	2.06	6.60	4.88	2.27	81	**.026**	.48
	Responsividade	11.98	15.16	9.38	8.81	-1.56	81	.122	-.35
	Satisfação Conjugal	10.86	12.88	4.93	4.02	-1.97	81	.052	-.44
Dia 6	Autorrevelação	4.94	3.57	5.26	6.16	1.10	86	.277	.25
	Responsividade	14.80	17.64	7.49	7.54	-1.68	86	.096	-.38
	Satisfação Conjugal	11.64	12.89	4.31	3.39	-1.49	86	.173	-.31
Dia 7	Autorrevelação	5.57	4.82	6.46	6.37	.47	81	.640	.12
	Responsividade	14.02	18.10	7.66	7.42	-2.19	81	**.030**	-.54
	Satisfação Conjugal	10.55	13.65	4.26	4.39	-2.94	81	**.004**	-.72
Dia 8	Autorrevelação	5.30	1.31	6.71	2.32	4.10	83	**<.001**	.69
	Responsividade	15.17	18.11	7.67	6.89	-1.69	85	.095	-.40
	Satisfação Conjugal	12.20	13.15	4.03	3.72	-1.03	85	.304	-.24
Dia 9	Autorrevelação	5.03	0.72	6.06	1.55	4.78	64	**<.001**	.84
	Responsividade	14.62	16.69	7.89	5.98	-1.12	73	.265	-.28
	Satisfação Conjugal	11.75	12.10	4.58	4.24	-.31	73	.758	-.08
Dia 10	Autorrevelação	4.89	1.71	5.83	3.91	2.82	72	**.006**	.61
	Responsividade	13.48	13.56	8.05	8.55	-.04	73	.970	-.01
	Satisfação Conjugal	10.67	12.18	4.69	4.44	-1.37	73	.170	-.33
Dia 11	Autorrevelação	3.23	1.58	4.95	2.81	1.59	74	.116	.38
	Responsividade	14.75	14.28	8.15	8.27	.24	74	.815	.06
	Satisfação Conjugal	11.51	12.29	4.75	3.84	-.73	74	.468	-.18
Dia 12	Autorrevelação	5.13	1.75	6.28	4.16	2.75	70	**.008**	.61
	Responsividade	14.44	17.22	8.64	8.25	-1.36	70	.179	-.33
	Satisfação Conjugal	12.55	13.30	4.73	4.65	-.66	70	.513	-.16
Dia 13	Autorrevelação	4.53	3.74	5.18	7.34	.54	74	.589	.13
	Responsividade	14.10	14.07	6.88	9.31	.01	40	.989	.004
	Satisfação Conjugal	11.57	13.26	4.24	5.05	.29	74	.127	-.37
Dia 14	Autorrevelação	3.55	2.75	4.67	3.89	.59	69	.556	.18
	Responsividade	14.14	17.85	8.15	7.50	-1.55	69	.126	-.46
	Satisfação Conjugal	11.37	14.83	4.67	3.23	-2.62	69	**.011**	-.78

Nota: DT = Dia de trabalho; DL = Dia livre. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$). Os valores das médias não foram ponderados pelo número de itens de cada escala, pelo que deverão analisar-se tendo como referência os valores mínimos e máximos que cada variável poderia assumir, isto é, entre três e 27 na escala de autorrevelação e entre dois e 18 na escala de responsividade e satisfação conjugal.

Tabela D

Estimativas dos efeitos do modelo de dupla mediação

	Efeitos diretos									Efeitos indiretos			
	Satisfação Conjugal			Autorrevelação			Responsividade					CI 95%	
	b	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	SE	Min.	Máx.
Vivências Laborais Positivas	0.07	0.06	.280	0.24	0.70	**.001**	0.34	0.11	**.002**				
Autorrevelação	-0.06	0.09	.430				0.30	0.14	**.040**				
Responsividade	0.71	0.05	**<.001**										
Total										0.28	0.07	**0.140**	**0.420**
VP → AR → SC										-0.02	0.02	-0.060	0.030
VP → R → SC										0.24	0.07	**0.100**	**0.390**
VP → AR → R → SC										0.05	0.03	**0.004**	**0.110**

Nota. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$). VP = vivências laborais positivas; AR = autorrevelação; R = responsividade; SC = satisfação conjugal. No sentido de facilitar a identificação da significância através dos intervalos de confiança e valores de *p* aplicam-se 3 casas decimais ao invés de duas.

Tabela E

Estimativas dos efeitos do modelo com três variáveis mediadoras (afeto positivo, autorrevelação e responsividade)

	Efeitos diretos												Efeitos indiretos			
	Satisfação Conjugal			Afeto positivo			Autorrevelação			Responsividade					CI 95%	
	b	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	*SE*	*p*	*b*	SE	Min.	Máx.
Vivências Laborais Positivas	-.07	.06	.26	.58	.08	**<.001**	.19	.09	**.02**	-.00	.11	.99				
Afeto positivo	.32	.07	**<.001**				.08	.08	.36	.62	.11	**<.001**				
Autorrevelação	-.06	.07	.43							.24	.12	.06				
Responsividade	.58	.06	**<.001**													
Total													.42	.09	**.24**	**.60**
VP → AP → SC													.19	.06	**.09**	**.31**
VP → AR → SC													-.01	.02	-.05	.02
VP → R → SC													-.001	.06	-.12	.12
VP → AP → AR → SC													-.00	.01	-.01	.01
VP → AP → R → SC													.21	.06	**.11**	**.33**
VP → AR → R → SC													.03	.02	-.01	.08
VP → AP → AR → R → SC													.01	.01	-.01	.02

Nota. Os valores a negrito representam valores estatisticamente significativos ($p < .05$). VP = vivências laborais positivas; AP = afeto positivo; AR = autorrevelação; R = responsividade; SC = satisfação conjugal.