

REGULAÇÃO EMOCIONAL,

SATISFAÇÃO COM A VIDA & PERCEÇÃO DA ACEITAÇÃO - REJEIÇÃO PARENTAL

ESTUDO DE ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO DA VERSÃO PORTUGUESA DO EMOTION
REGULATION INDEX FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS (ERICA)

ISABEL MARIA MÓSCA DA SILVA REVERENDO



Dissertação de Mestrado em Psicologia na Área de Especialização em Psicologia do Desenvolvimento, apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e realizada sob a orientação da Professora Doutora Teresa de Sousa Machado

AOS MEUS PAIS

À PROFESSORA DOUTORA TERESA DE SOUSA MACHADO

AGRADECIMENTOS

Expresso aqui a minha profunda e sincera gratidão a todos quantos colaboraram para que a elaboração deste trabalho fosse possível.

Desde já, o meu especial e reconhecido agradecimento à orientadora da Dissertação de Mestrado, Professora Doutora Teresa de Sousa Machado, pela qualidade e inextinguível disponibilidade na orientação prestada neste trabalho, mas especialmente, pela sua força motivacional.

Às direcções executivas, pais e alunos por terem tornado possível esta investigação, dirijo-me, com especial apreço, à professora Rosália, à Ir. Maria da Glória e à professora Fátima Cardoso. Este agradecimento, é extensível à directora Ir. Idalina Faneca que me fez acreditar que podemos sempre ir mais longe e que flexibilizou a minha prática profissional em detrimento da preparação da presente investigação.

Às minhas colegas do Colégio Nossa Senhora da Assunção, por terem colaborado na concretização deste projecto. Em especial à Sónia, Olga, Maria, Sandra, Hermínia, Dulce e Tânia o meu muito obrigado.

Ao meu marido, Pedro, que me encorajou e cedeu forças.

Ao meu pequenino Tomás por ter colorido a minha vida com sorrisos e muita alegria.

À minha irmã, Fátima, pelas palavras de entusiasmo e incentivo.

À Lurdes, ao Libério e ao Alexandre pela preciosa disponibilidade.

Aos meus pais, pelo amor e apoio incondicional prestado ao longo de todo o meu percurso académico.

Trabalhei muito para chegar aqui mas não cheguei sozinha,

Bem-haja a todos!

ÍNDICE

Índice.....	6
Resumo.....	9
Introdução	12
PARTE I – Enquadramento Conceptual	17
Capítulo 1 - Emoção.....	19
Capítulo 2 - Regulação Emocional	27
2.1 Modelo Processual da Regulação Emocional.....	34
2.2 Regulação Emocional na Adolescência	45
Capítulo 3 - Satisfação com a Vida	49
Capítulo 4 - Percepção da Aceitação-Rejeição Parental	59
PARTE II – Contribuição Pessoal	71
Capítulo 5 - Objectivos da Investigação.....	73
Capítulo 6 - Metodologia	76
6.1 Amostra.....	76
6.2 Instrumentos	77
6.2.1 O instrumento: ERICA.....	77
6.2.2 O instrumento: SWLS.....	81
6.2.3 O instrumento: Child PARQ Mother (Short Form).....	84
6.3. Procedimento	86
6.4. Tratamento Estatístico dos Dados	87

Capítulo 7 - Apresentação dos Resultados	89
7.1 Estatísticas Descritivas	89
7.2 Estatísticas Descritivas: Qualidades Psicométricas da escala ERICA	90
7.2.1 Análise factorial confirmatória.....	90
7.2.2 Estudos de fidelidade	92
7.2.3 Estudos de validade	94
7.3 Estatística Inferencial: Estudos Correlacionais	95
7.3.1 Regulação Emocional, Rejeição Parental Percepcionada e Satisfação com a Vida	95
7.3.2 Subescalas da ERICA, Rejeição Parental Percepcionada e Satisfação com a Vida	96
7.3.3 Regulação Emocional, Género e Idade	97
7.4. Estatística Inferencial: Estudos de Predição	98
7.4.1 Impacto da Rejeição Parental na Regulação Emocional	98
7.4.2 Influência da Regulação Emocional na Satisfação com a Vida	99
Capítulo 8 - Discussão e Síntese	100
Capítulo 9 - Conclusão	105
Bibliografia	110
Anexos	ii

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Modelo processual da Regulação Emocional (Gross, 2001)	36
Tabela 2 – Caracterização da Amostra	76
Tabela 3 – Estatísticas descritivas da regulação emocional, satisfação com a vida e percepção da rejeição parental	89
Tabela 4 – Factores da escala ERICA (<i>Emotion Regulation Index for Children and Adolescents</i>) e saturações dos respectivos itens	91
Tabela 5 – Consistência Interna da escala ERICA	92
Tabela 6 – Médias, Desvios-padrão, Correlação Item-Total e <i>Alpha de Cronbach</i> excluindo o item para cada subescala do ERICA	93
Tabela 7 – Correlação entre as sub-escalas, e com o valor total da escala ERICA	95
Tabela 8 – Correlações entre a regulação emocional e outras medidas psicológicas	96
Tabela 9 – Correlação entre as sub-escalas da ERICA com a rejeição parental percebida e com a satisfação com a vida.	97
Tabela 10 – Qualidade da regulação emocional em função do sexo (ANOVA)	98
Tabela 11 – Impacto da rejeição parental na regulação emocional do adolescente (Análise de regressão)	99
Tabela 12 - Impacto da regulação emocional na satisfação com a vida (Análise de regressão)	99

Resumo

Os seres humanos não são agentes passivos que simplesmente experienciam as emoções. A capacidade de regular com eficácia as nossas respostas emocionais tem vindo a despertar a atenção dos investigadores enquanto elemento essencial para um desenvolvimento adaptativo. Dada a escassez de instrumentos especificamente desenvolvidos e validados para a avaliação da qualidade regulação emocional em adolescentes, num primeiro momento efectuou-se um estudo exploratório de adaptação e análise das características psicométricas da escala *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents, ERICA*, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tonge, 2010). Num segundo momento, colocou-se em evidência a exploração de relações entre a qualidade da regulação emocional, a percepção de aceitação-rejeição parental e a satisfação com a vida em jovens adolescentes.

A amostra foi constituída por 268 de sujeitos, de ambos os sexos com idades compreendidas entre 12 e 15 anos, inscritos em estabelecimentos do ensino público e privado do Distrito de Aveiro e de Coimbra.

A versão portuguesa que apresentamos revelou propriedades psicométricas satisfatórias, comparáveis com a escala original. A análise fatorial confirmatória replicou a estrutura interna multidimensional, constituída por três factores relativos ao controlo emocional, auto-consciência emocional e responsividade situacional, que explicam 42.8% da variância total. A análise de consistência interna indicou uma boa fidelidade (α de Cronbach = .73), tendo-se também confirmado a validade de conteúdo.

No sentido esperado, os estudos correlacionais mostraram que valores superiores na regulação emocional relacionam-se com uma menor rejeição parental percebida e uma maior satisfação com a vida. Por fim, as análises de predição sugerem que a regulação emocional é largamente condicionada pela percepção de aceitação-rejeição parental, assumindo-se ainda como uma variável preditora da satisfação com a vida.

O estudo da influência do sexo e idade na capacidade de regulação emocional percebida pelo sujeito aponta para diferenças pouco significativas.

Considerados globalmente, os resultados da presente investigação revelam-se promissores ao nível da compreensão e intervenção psicológica sobre a capacidade de regulação emocional nos adolescentes.

Palavras-Chave: Regulação emocional, adolescentes, percepção da aceitação-rejeição parental, satisfação com a vida, validação, ERICA.

Abstract

Human beings aren't passive agents that merely experience emotions. Researchers' attention has been drawn to the ability to efficiently regulate our emotional responses as a key element towards an adaptive development. There is a scarcity of instruments specifically developed and validated for the assessment of the emotional regulation quality in adolescents. Thus, on a first stage, an adaptive exploratory study and an analysis of the psychometric characteristics of the *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tongue, 2010) were made. On a second stage, relevance was given to the exploration of the relations between the emotional regulation quality, the perception of parental acceptance-rejection and life satisfaction in young teenagers.

The sample was made up of 268 subjects of both genders with ages ranging from 12 to 15 years old, who attend public and private schools in the Aveiro and Coimbra districts.

The Portuguese version, which is being presented, showed satisfactory psychometric characteristics, when compared to the original scale. The confirmatory factor analysis replicated the multidimensional internal structure, which is formed by three factors concerning the emotional control, emotional self-awareness and situation responsiveness that account for the 42.8 % of the total variance. The internal consistency analysis pointed out a good rate of accuracy (Cronbach $\alpha = .73$). The validity of its content was also confirmed.

As expected, correlative studies showed that higher results in emotional regulation are related to a lower perceived parental rejection and a higher life satisfaction. Finally, the prediction analysis suggests that emotional regulation is conditioned on a larger scale by the parental acceptance-rejection perception, being thus a predictable variable in life satisfaction.

Gender and age play no relevant influence on the emotional regulation ability as perceived by the subject.

When considered in their global context, the results of this research work are promising when we consider the psychological understanding and intervention on emotional regulation ability in adolescents.

Keywords: emotional regulation, adolescents, parental acceptance-rejection perception, life satisfaction, validation, ERICA

Résumé

Les êtres humains ne sont pas d'agents passifs qui essayent simplement les émotions. La capacité de régler avec efficacité nos réponses émotionnelles attire l'attention des investigateurs tant qu'élément essentiel pour un développement adaptatif.

À cause de l'insuffisance des instruments spécifiquement développés et validés pour l'évaluation de la qualité de règlement émotionnel dans des adolescents, dans un premier moment s'est effectuée une étude exploratoire d'adaptation et analyse des caractéristiques psychométriques de l'échelle *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tonge, 2010). Dans un second moment, s'est placée en évidence l'exploration de relations entre la qualité du règlement émotionnel, la perception d'acceptation-rejet parentale et la satisfaction avec la vie dans des jeunes adolescents.

L'échantillon a été constitué par 268 sujets, des deux sexes avec des âges compris entre les 12 et les 15 ans, inscrits dans des établissements de l'enseignement public et privé du District d'Aveiro et de Coimbra.

La version portugaise que nous présentons a révélé des propriétés psychométriques satisfaisantes, comparables avec l'échelle originale. L'analyse factorielle confirmatoire a répliqué la structure interne multidimensionnelle, constituée par trois facteurs relatifs au contrôle émotionnel, à l'auto-conscience émotionnelle et responsivité situationnelle, qui expliquent 42,8% de la variété totale. L'analyse de consistance interne a indiqué une bonne fidélité (α de Cronbach=.73), en ayant aussi confirmé la validité de contenu.

Dans le sens attendu, les études corrélées ont montré que des valeurs supérieures dans le règlement émotionnel se rapportent avec un meneur rejet parental et une plus grande satisfaction avec la vie. Finalement, les analyses de prédiction suggèrent que le règlement émotionnel est largement influencé par la perception d'acceptation-rejet parentale, en se supposant comme une variable prédite de la satisfaction avec la vie.

L'étude de l'influence du sexe et de l'âge dans la capacité de règlement émotionnel interprété par le sujet présente des différences peu significatives.

Considérés globalement, les résultats de cette recherche se révèlent prometteurs au niveau de la compréhension et de l'intervention psychologique sur la capacité de règlement émotionnel dans les adolescents.

Mots clé : Règlement émotionnel, adolescents, perception de l'acceptation-rejet parentale, satisfaction avec la vie, validation, ERICA

INTRODUÇÃO

O indivíduo ao longo da sua vida depara-se com uma panóplia de acontecimentos geradores, ou gerados, por emoções. Se é verdade que as emoções permeiam quase todos os aspectos das nossas vidas, quando procuramos compreender os seus fundamentos, a emoção é geralmente encarada como uma arquitectura complexa que nos mobiliza, como a própria etimologia nos sugere, para algum tipo de acção. Mas, se por um lado nos parece que seria impossível viver sem emoções, por outro lado temos de admitir que as emoções não podem ocupar ininterruptamente a nossa atenção e ditar os nossos comportamentos. Na realidade, para conseguirmos viver no equilíbrio entre os dois extremos precisamos de ser capazes de regular as emoções, assim como o modo como as expressamos. A capacidade de regular as emoções é um pré-requisito essencial para o funcionamento adaptativo (Gross, 1999; Gross, Richards & John, 2006).

Nas últimas duas décadas a compreensão dos processos emocionais progrediu exponencialmente, tendo como preferencial área de interesse a proficiência dos indivíduos na regulação das respostas emocionais. Porém, apesar do crescente interesse no papel da regulação emocional no desenvolvimento normal e atípico, quando nos debruçamos sobre os avanços, problemas e desafios na investigação da regulação emocional os estudos salientam que os esforços de investigação deverão continuar a explorar as variáveis envolvidas na regulação emocional num contexto desenvolvimental, sugerindo ainda a necessidade de aplicação de medidas mais sofisticadas de avaliação das estratégias regulatórias (Lewis, Zinbarg & Durbin, 2010). De facto, considerando que a investigação sobre a regulação emocional tem focado predominantemente o período da infância e da adultez, a literatura mais recente defende que os instrumentos de avaliação da regulação emocional desenvolvidos

especificamente para adolescentes são muito escassos, evidenciando-se a necessidade de medidas mais rigorosas (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tonge, 2010; Neumann, Lier, Gratz & Koot, 2009; Phillips & Power, 2007; Weinberg & Klonsky, 2009). Tendo em conta esta necessidade sentida ao nível dos instrumentos de medida apropriados para este período desenvolvimental, MacDermott e colaboradores (2010) desenvolveram o *ERICA*, *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, um instrumento de avaliação da percepção da regulação emocional, adaptado para crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos. Sendo os instrumentos de avaliação considerados poderosos aliados na compreensão dos processos psicológicos, o presente trabalho apresenta como proposta o desenvolvimento de um projecto de investigação, de natureza exploratória, que visa a adaptação e validação do *ERICA* para uma amostra de adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

Influenciando vários aspectos do funcionamento biológico, psicológico e social, podemos dizer que o conceito de *regulação emocional* reflecte de alguma forma a complexidade humana oferecendo uma grelha teórica fundamental para a compreensão do desenvolvimento adaptativo e psicopatológico. É deste enquadramento que resultou o nosso interesse sobre o papel da regulação emocional na percepção da satisfação com a vida. A satisfação com a vida, assumida como uma importante área de estudo da psicologia positiva, é definida como uma avaliação global que a pessoa faz sobre a sua vida (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991). Esta orientação para o estudo sobre as forças e as potencialidades humanas parece-nos particularmente pertinente, pois, significa uma mudança de interesses concentrados apenas em emoções negativas, tão frequentes em pesquisas empíricas até o presente momento, e o surgimento de um novo grupo de pesquisas interessadas em emoções positivas, até então realizadas de maneira muito escassa. Ao longo da revisão da literatura, observamos que a qualidade da

regulação emocional se evidencia como um factor preditor da percepção da satisfação com a vida na adultez. Direccionando a nossa atenção para os aspectos positivos do potencial humano, é também nesta linha que nos propomos trabalhar, no sentido de avaliar empiricamente a relação entre a regulação emocional e a satisfação com a vida, mas agora, alargando o foco de análise a outro período desenvolvimental, a adolescência.

Tendo sido demonstrado o impacto que a regulação emocional tem nos domínios afectivo, cognitivo, social e do bem-estar, em particular na satisfação com a vida, é fundamental, para além de compreender os mecanismos subjacentes a este processo, aprofundar o conhecimento acerca dos factores que influenciam o desenvolvimento da qualidade da regulação emocional (Gross & John, 2003). Apesar da regulação emocional ser bastante dependente de factores maturacionais, o desenvolvimento das capacidades de regulação emocional ocorre dentro do contexto relacional, inicialmente nas relações de vinculação com os principais cuidadores (Calkins 1994; Eisenberg & Morris, 2002; Hughes, Blom, Rohner & Britner, 2005; Thompson, 1994). Considerando que a percepção da *aceitação* ou *rejeição parental* influencia, de forma universal, o ajustamento psicológico (Khaleque & Rohner, 2002), afigura-se pertinente explorar, enquanto objectivo desta investigação, em que medida é que estas dimensões da parentalidade se relacionam, ou constituem como preditores significativos, da qualidade da regulação emocional percebida pelos adolescentes. Analisaremos ainda o efeito do *sexo dos sujeitos* e da *idade* nas competências de regulação emocional.

É neste âmbito que surge a motivação desta tese no sentido de estudar a relação entre a regulação emocional, a percepção da aceitação-rejeição parental e a satisfação com a vida, no contexto específico da adolescência. Na primeira parte, abordamos teoricamente alguns pontos nucleares subjacentes à regulação emocional. O capítulo

um, para introduzir o capítulo subsequente, é dedicado às emoções. O capítulo dois, após revisitar alguns conceitos precursores da noção contemporânea da regulação emocional, aborda a definição conceptual deste construto centrando-se, de seguida, no modelo processual da regulação emocional conceptualizado por Gross (1998b). Este modelo providencia uma base estruturada para o estudo da regulação emocional, oferecendo um suporte conceptual útil na compreensão dos mecanismos, causas e consequências subjacentes às diferentes formas de regular as emoções. Terminamos o capítulo com a sistematização de algumas especificidades que caracterizam a regulação emocional durante o período desenvolvimental da adolescência. O capítulo três, enquadra teoricamente a definição de *satisfação com a vida* e revê um conjunto de dados empíricos que associam este construto à regulação emocional. O capítulo quatro, apresenta as principais assumpções da Teoria da Aceitação-Rejeição Parental, e sistematiza alguns contributos empíricos quanto à forma como a regulação emocional é modulada pelas características dos principais cuidadores.

A investigação empírica é constituída por cinco capítulos distintos. No capítulo cinco, são apresentados os objectivos da investigação. No capítulo seis são descritos os aspectos metodológicos referentes à amostra, aos instrumentos, ao procedimento e ao tratamento estatístico dos dados. O capítulo sete, reporta-se à apresentação dos resultados dos diferentes estudos que constituem a investigação realizada, seguindo-se o capítulo oito com discussão e síntese dos resultados encontrados. Por último, no capítulo nove, revisitamos os objectivos deste trabalho, sistematizando as principais contribuições da investigação. Reflectimos ainda, sobre algumas limitações deste estudo e nos possíveis desenvolvimentos futuros que este tema poderá suscitar.

PARTE I

ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL

EMOÇÃO

“Sem qualquer exceção, homens e mulheres de todas as idades, de todas as culturas, de todos os graus de instrução e de todos os níveis económicos têm emoções, estão atentos às emoções dos outros, cultivam passatempos que manipulam as suas próprias emoções, e governam as suas vidas, em grande parte, pela procura de uma emoção, a felicidade, e pelo evitar das emoções desagradáveis” (Damásio, 2004, p.55).

Face à ampla influência das emoções na vivência humana, que Izard claramente retratou com a expressão “your emotions affect, your body, mind, and virtually any aspect of your existence” (1991, p.20), é reforçado o interesse do estudo desta área numa perspectiva desenvolvimental. Para ser possível a compreensão do conceito de regulação emocional, começemos então por distingui-lo do conceito de emoção abordando questões relativas às emoções e suas funções.

Por serem experiências muito pessoais e variadas, as emoções estiveram muito tempo conotadas com a subjectividade e, por isso mesmo, não susceptíveis de uma abordagem científica (Gross, 1999). Apesar dos avanços e metas alcançadas no campo de estudo das emoções, a diversidade de correntes sobre o tema não permitem um pleno acordo relativamente a uma questão fundamental que nos remete, historicamente, para Platão e Aristóteles, a definição de emoção (Barret, 2006). Segundo a sistematização de Oatley (2006), algumas abordagens teóricas defendem que a emoção é uma categoria demasiado heterogénea para ser sujeita a definição. O problema em definir emoção é

que toda a gente sabe o que é uma emoção até ao momento em que se pede para dar uma definição (Reeve, 2009).

Considerando a ampla análise de Strongman (2004) sobre as principais correntes teóricas da emoção, evidencia-se que este construto, partindo das teorias primitivas (e.g., Darwin, James-Lange, Cannon-Bard), ora é caracterizado através das teorias fisiológicas (e.g., Plutchik), cognitivistas (e.g., Lazarus, Frijda, Oatley e Johnson-Laird), desenvolvimentistas (e.g., Bowlby, Sroufe), comportamentalistas (e.g., Watson), clínicas (e.g., Eysenck), sociais (e.g., Scherer) ou fenomenológicas (e.g., Sartre).

Face a esta diversidade, qual terá o mérito de ser a melhor teoria? Strongman (2004) considera a teoria de Lazarus com impressionantemente completa e a melhor actualmente disponível, pois, trata a emoção de todos os ângulos possíveis e preenche os exigentes critérios de uma boa teoria. Assim, embora reconhecendo que todas as teorias têm um papel a desempenhar na compreensão da emoção, neste estudo seguiremos de perto a conceptualização de Lazarus (1991a, 1991b).

Lazarus (1991b) propõe uma teoria relacional, motivacional e cognitiva das emoções. A teoria é considerada relacional por considerar toda emoção como um processo gerado na relação pessoa-ambiente que envolve malefícios (emoções negativas) ou benefícios (emoções positivas), sendo que esta relação se modifica ao longo do tempo e das circunstâncias. As emoções dependem então do fluxo de acções e reacções que fazem parte do processo de interacção com outras pessoas e com o ambiente no qual as emoções são geradas (Lazarus, 2006). Neste sentido, um encontro emocional não se traduz numa única acção ou reacção, como uma fotografia ou uma unidade estática de resposta-estímulo, mas num fluxo contínuo de acções e reacções entre os participantes na interacção. Esse fluxo fornece um *feedback* contínuo, podendo gerar novas emoções ou levar a mudanças na emoção inicial.

A teoria é motivacional, pois afirma que as emoções só ocorrem em situações que, de alguma forma, são consideradas pelos indivíduos como importantes para alcançar os seus objectivos e metas pessoais (Lazarus, 1991b).

A teoria de Lazarus (1991a, 1991b) é também cognitiva, na medida em que considera que as emoções ocorrem como consequência de um processo de avaliação cognitiva que define o quanto a situação é significativa para o bem-estar pessoal do indivíduo que avalia. Dentro desta perspectiva psicológica de estudo das emoções, a avaliação cognitiva é um critério essencial sem o qual a reacção emocional não ocorre.

O conceito de avaliação é uma premissa essencial na teoria de Lazarus (2006), pressupõe que estamos constantemente a avaliar, isto é, atribuímos um significado relacional à nossa interacção com os outros e ao ambiente físico; que por sua vez, molda e define a emoção experienciada. Isto sugere que cada emoção é definida por um significado relacional único e que pode ser especificado. Com base nesse pressuposto, Lazarus (2006) associa os significados relacionais a um amplo espectro de estados emocionais.

Este processo de avaliação e o significado relacional são influenciados por características de personalidade como os objectivos, a hierarquia das metas, as crenças sobre si próprio e sobre o mundo e os recursos pessoais que incluem, por exemplo, a inteligência, as aptidões sociais, a saúde e a rede de suporte social. A história do relacionamento, que refere ao que ocorreu no passado entre os participantes e às expectativas que esse passado evoca, também se apresenta como uma variável antecedente (Lazarus, 2006).

Posto isto, “a tarefa da avaliação é a de integrar os dois conjuntos de variáveis antecedentes – personalidade e ambiente – num significado relacional baseado na relevância daquilo que está a acontecer para o bem-estar da pessoa” (Lazarus, 1991, cit.

por Strongman, 2004, p.101). Então, o interesse pessoal e a adaptação tornam-se cruciais para a emoção.

A relação entre a cognição e a emoção tem sido alvo de intensa controvérsia, destacando-se com maior protagonismo e exactidão as conceptualizações de Zajonc (1980, 1984) e Lazarus (1991a, 1991b). Retomando a definição de emoção, Lazarus (1991a, 1991b) defende que a cognição é uma pré-condição necessária para a activação emocional. Esta abordagem foi refutada por Zajonc (1980, 1984) que começa por criticar a ausência de suporte empírico subjacente à conceptualização de Lazarus. Entre os vários argumentos, Zajonc (1984) considera que os processos emocionais precedem a cognição tanto na ontogénese (as crianças desde muito cedo expressam as suas emoções, chorando ou rindo, mesmo antes de adquirirem as aptidões verbais e de desenvolverem por completo a sua capacidade cognitiva), quanto na filogénese (os animais também a expressam) (Zajonc, 1980). A partir desses argumentos, Zajonc (1980) defende que a emoção e cognição ocorrem em sistemas separados e parcialmente independentes.

O tema central da polémica entre Zajonc e Lazarus reside na consideração (ou não), dos sistemas da cognição e da emoção como independentes. Actualmente, o interesse pela emoção faz parte de programas de investigação na área das neurociências que têm procurado investigar como é que a emoção integra os processos de raciocínio e de tomada de decisão; neste domínio salienta-se o trabalho desenvolvido por Damásio.

Damásio (1999), observou que em resultado de uma lesão neurológica em áreas específicas do cérebro diversos indivíduos perderam um determinado grupo de emoções e, ao mesmo tempo, perderam a sua capacidade de tomar decisões racionais ainda que a sua capacidade para dominar a lógica de um problema permanecesse intacta. Face a esses dados concluiu que a redução da emoção é tão prejudicial para a racionalidade

quanto a emoção excessiva; sendo provável que a emoção auxilie o raciocínio, em especial quando se trata de questões pessoais e sociais que envolvem risco e conflito. Defende ainda que todo o pensamento é acompanhado, em maior ou menor grau, de emoções. No entanto, clarifica que “tão pouco se pretende afirmar que (...) as emoções tomam as decisões por nós ou que não somos seres racionais. Limito-me a sugerir que certos aspectos do processo da emoção e do sentimento são indispensáveis para a racionalidade” (Damásio, 1999, p.14).

Aquilo que parece ser uma mensagem constante em quase todas as teorias da emoção mais recentes é que é difícil conceber a emoção sem cognição, quer os dois sistemas sejam independentes, quer possam interagir (Strongman, 2004).

O conceito de enfrentamento (*coping*) também tem constituído um aspecto importante na concepção de Lazarus (1991b, 2006), sendo considerado uma variável relevante, particularmente, nas emoções negativas que são baseadas no dano, na ameaça e no perigo. Este processo refere-se ao esforço na gestão das exigências adaptativas e das emoções que elas geram (Lazarus, 2006). Por outras palavras, podemos dizer que temos disposições para procurar e dar respostas a certos estímulos e que tais disposições dão forma à nossa interacção com o ambiente. Os estímulos mudam constantemente e estamos continuamente a fazer-lhes face, por isso, tanto as nossas cognições como as nossas reacções emocionais se alteram.

Como tem vindo a ser descrito, a conceptualização proposta por Lazarus envolve uma determinada relação da pessoa com o ambiente, onde ocorrem fluxos contínuos de acção e reacção. Nesse processo, a pessoa avalia a situação em relação à importância que assume no alcance de seus objectivos pessoais e em relação à significância para o seu bem-estar pessoal, determinando se a situação é de alguma forma ameaçadora ou se é benéfica. Como resultado desse processo, denominado por avaliação, a pessoa

estabelece um significado relacional para aquela situação e, de acordo com este significado relacional, é gerado um determinado estado emocional. Esse estado emocional dá origem a um processo de *coping* que irá mediar a resposta emocional (Lazarus, 1991a, 1991b, 2006).

Esta breve visão geral da teoria de Lazarus (1991a, 1991b, 2006) permite-nos afirmar que a emoção está sempre ligada ao significado pessoal, sendo que a avaliação cognitiva tem um papel essencial neste processo.

Dentro da diversidade de correntes teóricas existe unanimidade na ideia de que actualmente as emoções são definidas como fenómenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento, que contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e que preparam o organismo para a acção em resposta a um determinado estímulo interno ou desafio ambiental. As diversas abordagens conceptuais têm destacado os múltiplos componentes biológicos, comportamentais, cognitivos, sociais e de expressão das emoções, demonstrando que estas operam de forma sincronizada a diferentes níveis de processamento. Queremos com isto dizer que como resposta a um determinado estímulo significativo (interno ou externo), o ser humano experiencia uma determinada reacção fisiológica (activação emocional), que posteriormente, através da atribuição de um significado (diferenciação emocional), se diferencia e ganha coerência. Após diferenciar a emoção, o indivíduo implementa estratégias para regular a emoção (regulação emocional), optando por a expressar ou não (expressão emocional). Ao longo do desenvolvimento todos estes componentes emocionais evoluem no sentido de uma maior complexidade e integração entre eles (Vaz, Vasco, Greenberg & Vaz, 2010).

No que respeita às funções das emoções, Ekman e Davidson (1994), tendo explorado os pontos de convergência entre as diferentes linhas teóricas salientam três funcionalidades. Em primeiro lugar, as emoções têm propriedades motivacionais, na

medida em que permitem maximizar a experiência emocional positiva e minimizar a experiência emocional negativa. Por outro lado, as emoções organizam os padrões comportamentais e fisiológicos para lidar com eventos que evocam emoções, interrompendo actividades menos importantes que estejam em curso. Por fim, existe consenso na ideia de que os sinais emocionais informam os outros sobre as nossas motivações e motivam os outros a agir, o que é crucial, não só na infância como nas interacções sociais ao longo da sua vida. Ou seja, pudermos dizer que as emoções têm funções motivacionais, recrutam as mudanças fisiológicas e comportamentais necessárias para o organismo responder de forma adaptativa e têm funções interpessoais.

Reflectindo sobre um conjunto de abordagens teóricas Greenberg (2006) também defende que, de forma geral, as emoções são importantes porque informam as pessoas de que um determinado objectivo ou necessidade poderá ser propícia ou prejudicial numa determinada situação. O que significa que, as emoções estão envolvidas no estabelecimento de objectivos prioritários e são tendências biologicamente determinadas para agir em função da avaliação da situação, com base nesses objectivos, necessidades ou preocupações. Esta ideia é igualmente reforçada pela sistematização de Reeve sobre as diversas abordagens teóricas na compreensão das emoções: “ a vida tem muitos desafios, stress e problemas por resolver. As emoções existem como soluções a esses desafios, stress e problemas. As emoções organizam o comportamento de modo a otimizar o nosso ajustamento as exigências que enfrentamos” (2009, p.314).

Em síntese, as emoções constituem uma manifestação holística complexa e resultante da integração de múltiplos componentes cuja designação e importância variam consoante o modelo teórico subjacente. Daqui resulta uma evidente dificuldade em obter consenso na definição do conceito e a conseqüente amplitude das suas funções.

Como ponto de convergência entre várias conceptualizações teóricas, sugerimos a interpretação de Oatley (2006), que defende que as emoções podem ser assumidas como uma resposta multidimensional (expressiva, fisiológica, comportamental, afectiva, cognitiva e sócio-cultural), aos desafios ou oportunidades que são significativas para os objectivos pessoais do sujeito, particularmente, no domínio social. Na realidade, durante muito tempo as definições foram consideradas essenciais para a compreensão de um determinado construto, porém, segundo Oatley (2006) actualmente reconhece-se que é mais importante compreender em profundidade como é que um determinado processo funciona.

Não obstante a diversidade e ausência de consenso que caracterizam o campo de estudo da emoção (Barret, 2006; Gross, 1998b), nem todos os autores concordam que é possível distinguir a emoção da regulação emocional (e.g., Stansbury & Gunnar, 1994; Kagan, 1994), no entanto, como defendem Cole, Martin e Dennis (2004) importa ultrapassar este desafio conceptual. Assim, neste trabalho assumimos a conceptualização de Thompson (1994), de que numa reacção emocional as emoções são o “tom emocional”, ou seja, a emoção específica que é activada (e.g., medo, raiva, ou alegria); enquanto a regulação emocional é o processo que influencia significativamente a sua qualidade, intensidade, *timing* e outras características dinâmicas que dão cor à experiência emocional. É sobre o processo de regulação emocional que nos vamos debruçar no próximo capítulo.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Historicamente, a proficiência na regulação emocional tem sido vista como uma tarefa desenvolvimental que serve como pré-requisito para muitas outras tarefas desenvolvimentais (Diamond & Aspinwall, 2003); neste sentido, muitas abordagens teóricas defendem que a aptidão na regulação emocional é a maior tarefa desenvolvimental (Cole, Michel & Teti, 1994). Considerando que as emoções têm o potencial de desorganizar ou interromper múltiplos processos psicológicos, a modulação da sua experiência e expressão tem sido considerada essencial na exploração comportamental, no processamento cognitivo e na competência social (Diamond & Aspinwall, 2003). Para abranger a complexidade deste vasto domínio de estudo, que diverge em várias perspectivas teóricas, parece-nos pertinente começar por introduzir o conceito de regulação emocional no contexto do seu enquadramento histórico.

O estudo contemporâneo da regulação emocional tem a sua origem nas teorias psicodinâmicas, nas quais o conceito de regulação da ansiedade se constitui como um pressuposto central (Gross, 1998b, 1999). Segundo a tradição psicanalítica, enfatizam-se dois tipos de regulação de ansiedade: a regulação da ansiedade que resulta dos impulsos libidinais, cuja expressão é negada, e a regulação da ansiedade baseada no *id* e no *super-ego* que surge quando os impulsos pressionam para acção e o *ego* antecipa como irá sentir, se esses impulsos forem expressos. Neste enquadramento teórico, os mecanismos de defesa (*ego defense*) são conceptualizados como processos de regulação da ansiedade.

Outro contributo para o estudo da regulação emocional consiste na abordagem do *stress* e do *coping* (Gross, 1998b, 1999). Nesta linha teórica distingue-se o *coping* focado no problema (i.e., dirigido à resolução do problema), do *coping* focado na emoção, que procura diminuir a experiência emocional negativa (Folkman & Lazarus, 1985). É neste último construto, em particular, que se centra o estudo da regulação emocional. Divergindo da concepção psicanalítica, esta perspectiva enfatiza os processos de *coping* adaptativos e conscientes, focalizando-se mais nas variáveis situacionais que nas variáveis do indivíduo (Parker & Endler, 1996, cit. por Gross, 1998b).

A regulação emocional surge como um domínio de investigação relativamente distinto nas duas últimas décadas (Gross, 1998b). Desde então, a regulação emocional tornou-se o foco de intensa investigação quer na criança (e.g., Thompson, 1991) quer no adulto (e.g., Gross, 1998a); sendo vasto o campo de investigação no domínio da saúde mental (e.g., Calkins, 2010), designadamente, na manutenção dos distúrbios de ansiedade (e.g., Cisler, Olatunji, Feldner & Forsyth, 2010; Mennin, 2006). Estes estudos vêm reforçar a perspectiva de Gross e Levenson (1997), quando referiam que a desregulação emocional está presente em mais de metade dos transtornos incluídos no *Manual Diagnóstico e Estatístico de Distúrbios Mentais*.

A expressão regulação emocional tem suscitado várias tentativas de definição. Assim, considerando que a regulação emocional faz parte de um processo mais amplo – a *regulação afectiva* – (Gross, 1998b), parece-nos pertinente começar por estabelecer a distinção entre a regulação emocional e outros conceitos muito próximos que estão incluídos na regulação afectiva, entre os quais, o *coping*, a regulação do humor e as defesas psicológicas.

Com o objectivo de contribuir para uma maior clarificação conceptual, apresentamos de seguida as principais diferenças entre estes conceitos e o processo de regulação emocional.

Seguindo de perto a conceptualização de Gross (1999), podemos afirmar que o *coping*, especificamente o *coping focado na emoção*, e a regulação emocional são conceitos distintos. O *coping* tem como objectivo apenas a regulação das emoções negativas, divergindo da regulação emocional no sentido em que, nesta, tanto as emoções negativas como as positivas podem ser reguladas, incluindo processos como a regulação expressiva ou de aspectos fisiológicos da emoção que tipicamente não são considerados na literatura do *coping*. Para além disso, o *coping* pode incluir a implementação de acções não emocionais para atingir objectivos também não emocionais, enquanto a regulação emocional está relacionada com as emoções independentemente do contexto em que possam surgir. O *coping* também difere da regulação emocional na medida em que se prolonga por maiores períodos de tempo (Gross & Thompson, 2007).

A *regulação do humor* – i.e., as tentativas para alterar as respostas afectivas – quando comparada com a regulação emocional, normalmente apresenta uma maior duração, uma menor intensidade, sendo menos provável que envolva respostas a objectos específicos; ou seja, apresenta tendências de respostas comportamentais menos definidas (Parkinson et al., 1996, cit. por Gross, Richards & John, 2006).

O conceito *defesas psicológicas*, à semelhança do *coping*, tende a centrar-se na diminuição das experiencias emocionais negativas. Frequentemente, as defesas são inconscientes, sendo estudadas, não como processos, mas como diferenças individuais estáveis (Gross, 1998b).

Embora estes conceitos estejam relacionados, a regulação emocional é compreendida como uma das principais formas de regulação afectiva. A regulação afectiva é então conceptualizada como uma supracategoria, que inclui não só a regulação emocional, mas também a regulação de todas as formas de afecto (Gross, 1998b).

O estudo da regulação emocional é transversal a múltiplas disciplinas da psicologia, tais como a psicofisiologia, a psicologia cognitiva, desenvolvimental, social, clínica e da saúde, sendo que cada uma das perspectivas de investigação contribuiu para a compreensão da regulação emocional (Gross, 1998b). Porém, esta excessiva abrangência de aplicação do conceito também constitui uma limitação, sendo que muitos estudos não apresentam uma definição clara do seu campo de investigação (Bridges, Denham & Ganiban, 2004).

Segundo Bridges, Denham e Ganiban (2004), algumas conceptualizações sobre a regulação emocional enfatizam o controlo da experiência e da expressão emocional, especialmente das emoções negativas. No entanto, a maioria das abordagens teóricas reforça a natureza funcional das emoções, ou seja, os objectivos regulatórios numa determinada situação. Ou seja, a regulação emocional não é sinónimo de controlo emocional e não envolve necessariamente a diminuição das emoções negativas. Thompson, defende que a regulação emocional envolve “processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis pela monitorização, avaliação e modificação das reacções emocionais, especialmente a sua intensidade e temporalidade, de forma a realizar os objectivos pessoais” (1994, pp.27-28). Neste sentido, a regulação emocional adaptativa não se refere à eliminação de certas emoções mas à modulação da experiência emocional.

Esta distinção entre regulação emocional e controlo das emoções também é defendida por Saarni, Mumme e Campos (1998), sendo que o controlo implica restrição

ou inibição e a regulação emocional é definida pela modulação. Os autores salientam o papel das circunstâncias contextuais e relacionais na regulação das emoções, reforçando a ideia da função da regulação como condição para um adequado funcionamento social e como potencial regulador de relações. Sublinham ainda a necessidade de se ter em conta as diferentes componentes das emoções (fisiológica, expressiva, e experiência subjectiva), e enquadram-nas nas dimensões a regular.

Gratz e Roemer (2004) propõem uma definição multidimensional, segundo a qual a regulação emocional envolve, para além da modulação da activação emocional, a consciência, a compreensão e a aceitação das emoções, bem como, a aptidão no controlo dos comportamentos impulsivos e no uso de estratégias de regulação emocional apropriadas e flexíveis, de modo a atingir os objectivos pessoais e as exigências situacionais. Segundo estes autores, a ausência de algumas destas aptidões ou de todas poderá ser indicador de dificuldades de regulação emocional ou de desregulação emocional.

Para Bridges, Denham e Ganiban (2004) o cerne da regulação emocional também está na flexibilidade e capacidade de o indivíduo se conseguir ajustar às circunstâncias do momento pela modulação das suas emoções. Desta forma a regulação emocional envolve a iniciação ou manutenção de estados emocionais positivos tal como a diminuição dos negativos. Na mesma linha, Cole, Martin e Dennis (2004) consideram que a regulação emocional está associada a mudanças na própria emoção activada, por exemplo, na sua natureza, intensidade e duração, ou noutros processos psicológicos, tais como, na memória e na interacção social. Estes autores propõe ainda a existência de dois tipos de regulação, aquela que se refere à própria emoção que está a ser alvo de mudança (emoções reguladas), e aquela em que a emoção também parece regular os processos cognitivos, comportamentais e relacionais (emoções reguladoras). Estes

fenómenos regulatórios podem ocorrer não só dentro do indivíduo, regulação intrapessoal, mas também entre indivíduos, regulação interpessoal, contribuindo para a regulação das emoções a nível individual.

Partindo de uma análise teórica detalhada, Eisenberg e Spinrad (2004) consideram que, apesar da definição de Cole e colaboradores (2004) integrar vários aspectos conceptuais e metodológicos fundamentais para a compreensão da regulação emocional, é demasiado abrangente. Neste sentido, Eisenberg e Spinrad (2004), à semelhança Gross e Thompson (2007), sugerem que a noção de regulação emocional deve ser reservada à regulação das emoções e não à regulação dos processos cognitivos, comportamentais e relacionais pelas emoções.

Com base nos pressupostos apresentados, Eisenberg e Spinrad defendem uma conceptualização alternativa: “a regulação emocional consiste no processo de iniciar, evitar, inibir, manter ou modular a ocorrência, forma, intensidade ou duração de estados de sentimentos internos, fisiológicos, relacionados com emoções, processos atencionais e/ou concomitantes comportamentais das emoções ao serviço de uma adaptação social ou biológica relacionada com o afecto ou para atingir objectivos individuais” (2004, p.338).

Numa análise geral, Gross e Thompson (2007) consideram que uma das questões que permanece em aberto se refere à dúvida relativamente ao facto de a regulação emocional ser um processo *intrínseco* (regulação da emoção no próprio), *extrínseco* (regulação da emoção a partir dos outros) ou *ambos*. Com efeito, as posições teóricas divergem, a literatura desenvolvimental debruçando-se particularmente sobre os processos extrínsecos (provavelmente porque são mais acessíveis na infância) (Cole et al., 2004), e a literatura do adulto, centrando-se nos processos intrínsecos (Gross, 1998b).

Numa tentativa de contribuir para a clarificação do conceito de regulação emocional, Gross (1998b) evidenciou cinco pressupostos que, na sua perspectiva, sistematizam um conjunto de conhecimentos teóricos: 1) os indivíduos aumentam, mantêm e diminuem não só as suas emoções negativas mas também as positivas; 2) conforme a emoção experienciada, os processos envolvidos na regulação emocional podem ser diferenciados; 3) a regulação emocional refere-se à forma como os indivíduos regulam as suas próprias emoções, não incluindo a tentativa de influenciar as emoções dos outros; 4) a regulação emocional deve conceptualizar-se como um *continuum* de processos que vão desde processos conscientes e controlados até processos inconscientes e automáticos; 5) não é a resposta emocional *per se* que é adaptativa ou desadaptativa, mas a resposta que é dada num determinado contexto.

A regulação emocional é deste modo entendida por Gross como um processo através do qual “os indivíduos influenciam que emoções é que têm, quando é que as têm e como é que experienciam e expressam essas emoções” (1998b, p. 275). Este processo pode ser então automático ou controlado, consciente ou inconsciente, envolvendo alterações, nomeadamente, na dinâmica da emoção, na respectiva latência, tempo de activação, magnitude, duração e tipo de respostas nos domínios comportamental, experiencial e fisiológico (Parrott, 1993, cit. por Carthy, Horesh, Apter & Gross, 2010).

Em síntese, podemos dizer que, apesar de um crescente reconhecimento da importância da regulação emocional, este campo de investigação ainda não reúne consenso quanto à definição do construto (Weinberg & Klonsky, 2009). Ainda assim, é possível encontrar alguns pontos de convergência entre as várias perspectivas teóricas. Apoiando-nos na sistematização de MacDermott e colaboradores (2010) e Dennis (2007), a regulação emocional tem sido assumida como a capacidade de aceder a uma gama de emoções e de modular ou controlar (reduzir ou aumentar) a intensidade e

duração das mesmas. A maioria das definições inclui a implementação de estratégias para modificar o curso e a expressão das experiências emocionais, sendo que a natureza consciente e inconsciente das estratégias regulatórias tem sido reconhecida como fundamental na compreensão do ajustamento emocional positivo e da desregulação emocional.

Subjacente à maioria dos estudos referentes à regulação emocional, quer explícita ou implicitamente, está uma conceptualização teórica de um processo fisiológico, comportamental e cognitivo, que capacita os indivíduos a modularem a experiência e a expressão de emoções positivas e negativas (Bridges, Denham & Ganiban, 2004). Provavelmente, tal como defendem Cole, Martin e Dennis (2004), o progresso no estudo da regulação emocional implica uma abordagem multidimensional que incorpore diversas aptidões ou componentes.

2.1 Modelo Processual da Regulação Emocional

Gross (1998b, 1999, 2001) desenvolveu um modelo processual que procura demonstrar como é que estratégias específicas de regulação emocional se diferenciam ao longo da linha temporal da resposta emocional. Neste modelo, a regulação emocional é conceptualizada como um *continuum* de processos que vão desde processos conscientes e controlados até processos inconscientes e automáticos (Gross, 2002). As emoções teriam início com a avaliação de um estímulo, de origem interna ou externa, percebido como significativo que por sua vez activaria um conjunto coordenado de tendências de respostas emocionais envolvendo sistemas comportamentais, experienciais e fisiológicos. Quando essas tendências fossem iniciadas, poderiam ser

moduladas de várias maneiras, dando a forma final à resposta emocional manifestada (Gross, 1998b, 1999).

O modelo de Gross (1998b) providencia uma base estruturada para o estudo da regulação emocional, oferecendo um suporte conceptual útil na compreensão dos mecanismos, causas e consequências subjacentes às diferentes formas de regular as emoções. Daqui resulta o nosso interesse numa análise mais detalhada da sua conceptualização teórica e do seu contributo ao nível da investigação empírica.

Concebendo a regulação emocional como um conjunto heterogéneo de processos através dos quais as emoções são reguladas, Gross (1998b, 1999, 2001) distingue as estratégias de regulação emocional de acordo com o momento em que estas exercem o seu primeiro impacto no processo emocional: estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes e estratégias de regulação emocional focadas na resposta. As estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes, referem-se aquilo que fazemos antes das tendências de resposta emocionais estarem completamente activadas e de modificarem o nosso comportamento e a resposta do sistema fisiológico periférico. As estratégias de regulação emocional focadas na resposta ocorrem após a emoção já ter sido activada e as tendências de resposta já terem sido geradas.

Importa salientar que o uso do termo estratégia é usado com alguma reserva, pois, como explicita Gross e John (2003), a regulação emocional pode ser um processo executado conscientemente, mas é geralmente executado automaticamente, com pouca atenção consciente ou deliberação.

Para além destas duas estratégias globais, o modelo de regulação emocional de Gross (1998b, 1999, 2001) descreve cinco famílias de estratégias mais específicas às quais as pessoas podem recorrer para modificar o curso das emoções: *a selecção da situação*;

modificação da situação; modificação do foco atencional; modificação da cognição; e a modelação da resposta. Seguindo a tabela 1, passamos então, a descrever as referidas estratégias.

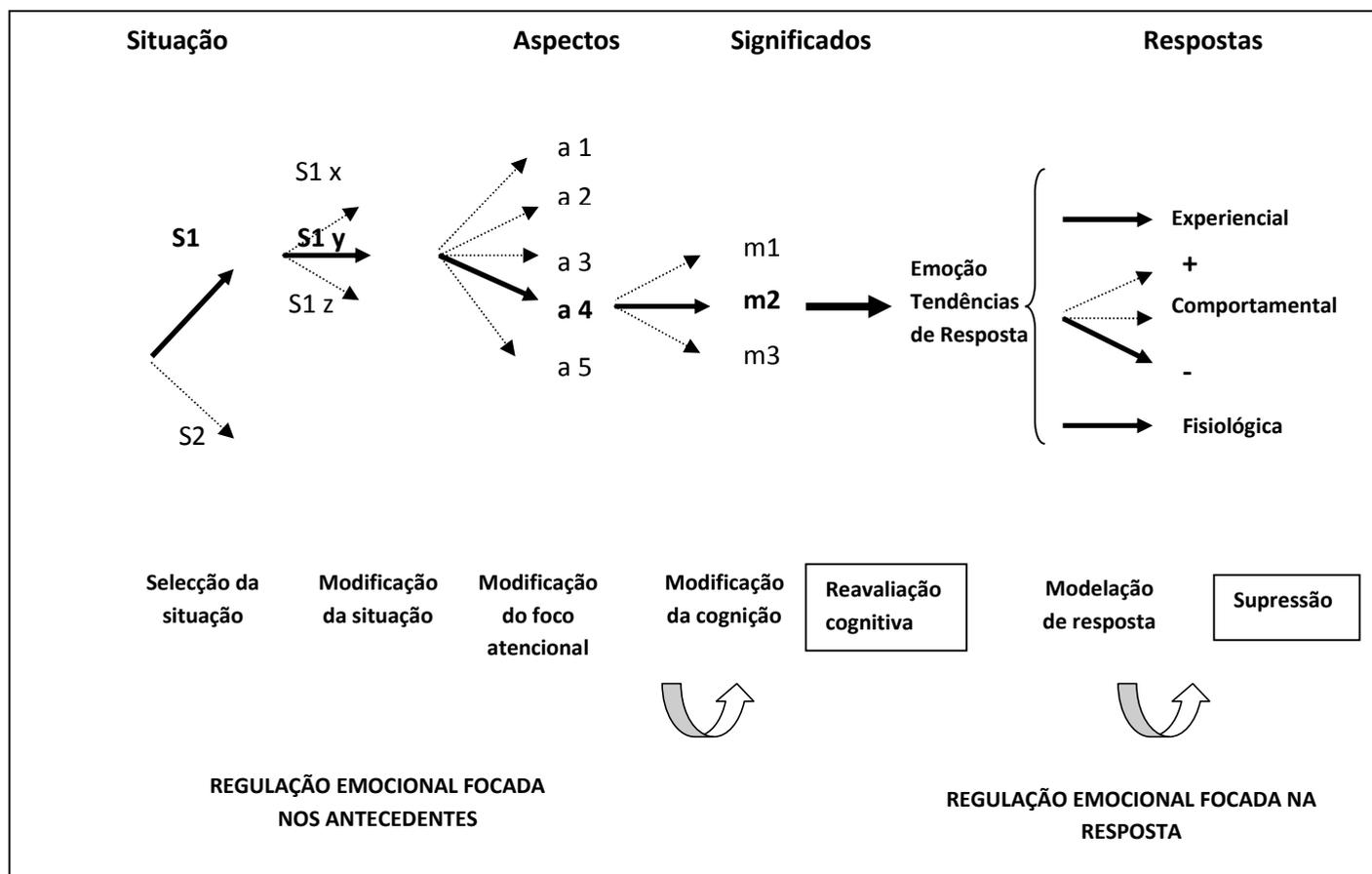


Tabela 1 - Modelo processual da Regulação Emocional (Gross, 2001, p.215)

A selecção da situação, que acontece no início do processo emocional, envolve a implementação de acções para a ocorrência, ou não, de uma situação que antecipamos que irá dar origem a uma determinada emoção desejável, ou indesejável (Gross & Thompson, 2007). Esta estratégia está representada na tabela 1 através da selecção, a negrito, de S1 em vez de S2. Pretende-se desta forma enfatizar, por exemplo, a

aproximação ou evitamento de pessoas, lugares, objectos ou actividades com o objectivo de regular as próprias emoções (Gross, 1998b, 1999; John & Gross, 2004).

Uma das possíveis limitações desta estratégia, refere-se à capacidade do indivíduo em avaliar os benefícios a curto-prazo e os custos a longo prazo que decorrem desta estratégia de regulação emocional (Gross & Thompson, 2007). Devido a esta complexidade de análise, a selecção da situação requer um auto-conhecimento e, eventualmente, a perspectiva de outros, tais como os pais, os colegas ou os terapeutas (Gross, 1998b, 2008; Gross & Thompson, 2007).

Uma segunda forma de alterar o impacto emocional no indivíduo consiste na implementação de esforços para modificar directamente a situação (Gross, 1998b, 1999, 2001, 2008; Gross & Thompson, 2007). A modificação da situação restringe-se à modificação externa, ou seja, à alteração do ambiente físico, encontrando-se representada na *figura 1* através da criação de diferentes situações (S1x, S1y ou S1z).

Também é possível regular as emoções sem modificar efectivamente o ambiente, através da modificação do foco atencional (Gross, 1999, 2008; Gross & Thompson, 2007). Esta estratégia de regulação emocional pode ser considerada a versão internalizadora da selecção da situação (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007), ou seja, as situações apresentam diferentes aspectos (e.g., a1, a2, a3, a4, a5...) e a modificação do foco atencional permite seleccionar qual dos aspectos da situação queremos focar (Gross, 2002; John & Gross, 2004). Sendo uma estratégia usada desde a infância até a idade adulta, é particularmente útil quando não é possível modificar a situação em que o indivíduo se encontra (Rothbart, Ziaie & O'Boyle, 1992, cit. por Gross, 2008).

Entre as possíveis estratégias de modificação do foco atencional salientam-se a *distracção*, a *concentração* e a *ruminação* (Gross, 1998b), sendo que a *distracção* e a

concentração são apresentadas como as duas estratégias mais utilizadas (Gross & Thompson, 2007).

A distração envolve a mudança da atenção para os aspectos não emocionais da situação ou para fora de toda a situação (Gross, 2008). Esta estratégia também pode envolver a modificação do foco interno como, por exemplo, quando os indivíduos evocam pensamentos ou emoções que são inconsistentes com o estado emocional indesejado (Gross & Thompson, 2007).

Em sentido inverso, a concentração dirige a atenção para a dimensão emocional da situação (Gross & Thompson, 2007). Tal como a distração, a concentração pode ser considerada a versão interna da selecção da situação (Gross, 1998b).

Sempre que o foco da atenção é repetidamente direccionado para os pensamentos ou para os sentimentos, bem como, para as consequências associadas a uma determinada situação esse processo denomina-se de ruminação (Gross, 1998b, 2008; Gross & Thompson, 2007). A ruminação é controlada e consciente tendo como objectivo a redução dos sentimentos depressivos, porém, o seu efeito é exactamente o oposto, aumentando a duração e a intensidade das emoções negativas, (Gross, 1999, 2008).

Depois de se focar um aspecto particular da situação, segue-se a modificação da cognição, que se refere à selecção dos possíveis significados (e.g., m1, m2, m3) que atribuímos a esse aspecto. A modificação da cognição consiste então, na mudança do significado que o indivíduo atribuiu à situação através da alteração do pensamento acerca da própria situação ou da sua capacidade para lidar com essas exigências (Gross, 1999, 2008; Gross & Thompson, 2007). Neste sentido, o significado pessoal que é atribuído à situação é crucial, pois, determina as tendências de resposta experienciais, comportamentais e fisiológicas que serão geradas numa determinada situação (Gross,

2001, 2002). Geralmente a mudança cognitiva é usada para diminuição da resposta emocional, contudo, pode dirigir-se para a ampliação da resposta emocional ou mesmo para a modificação da emoção (Gross, 2002).

A investigação desenvolvida neste âmbito tem atribuído uma particular atenção a uma forma de mudança cognitiva, a *reavaliação cognitiva* (Gross, 2002; John & Gross, 2004), que envolve a modificação do significado atribuído à situação de forma a alterar a resposta emocional a essa situação (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007). Sendo uma estratégia focada nos antecedentes, a reavaliação cognitiva ocorre e intervém antes da resposta emocional ter sido completamente gerada podendo alterar, de forma eficiente, toda a trajectória emocional subsequente (John & Gross, 2004). Para explorar este pressuposto, numa série de investigações laboratoriais foram exploradas as consequências afectivas, cognitivas e sociais da utilização da reavaliação cognitiva.

O estudo das consequências afectivas demonstra que a reavaliação cognitiva diminui a experiência e a expressão comportamental das emoções negativas, sem aumentar a activação do sistema cardiovascular ou electrodermal (Gross, 1998a). Ao nível das consequências cognitivas, os resultados evidenciam que a reavaliação cognitiva não tem qualquer efeito negativo na memória verbal de informação social (Richards & Gross, 2000, cit. por John & Gross, 2004). No mesmo sentido, no que respeita às consequências sociais, a reavaliação cognitiva também não interfere na interacção e no suporte social (Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson & Gross, 2003).

Para além dos estudos mencionados, outros têm sido desenvolvidos, procurando analisar as diferenças individuais no uso das estratégias regulatórias. Para John e Gross (2004), as diferenças individuais são conceptualizadas, não como traços imutáveis, mas como estratégias socialmente adquiridas que são sensíveis ao desenvolvimento individual. Assim, no que respeita ao funcionamento interpessoal, os resultados indicam

que os indivíduos que, habitualmente, reavaliam cognitivamente têm uma maior predisposição para partilhar com os outros as suas emoções, quer positivas ou negativas. Apresentam ainda, uma maior probabilidade de serem apreciados e admirados pelos outros, evidenciando uma maior reciprocidade social e proximidade emocional. De forma geral, o uso da reavaliação cognitiva está associada a um melhor funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003). Para além disso, o recurso frequente à reavaliação cognitiva parece estar associado afectivamente a uma maior experiência e expressão comportamental de emoções positivas, bem como, a uma menor experiência e expressão das emoções negativas (Gross & John, 2003).

Continuando a acompanhar o modelo de Gross (1998b), num segundo momento de intervenção, o indivíduo pode envolver-se em estratégias de regulação emocional focadas na resposta, através da modelação da resposta ou da supressão emocional.

A modelação da resposta ocorre após as tendências de resposta já terem sido iniciadas, tendo como objectivo modificar directamente a dimensão fisiológica, experiencial e comportamental da emoção experienciada (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007). Entre as formas mais comuns para modificar a experiência emocional podemos referir o uso de produtos farmacológicos, bem como, o recurso ao álcool, ao tabaco, à comida, ao exercício físico ou ao relaxamento (Gross & Thompson, 2007). No esquema, os símbolos menos (-) e mais (+) representam a inibição ou a excitação destas respostas a diferentes níveis (Gross, 2002).

Uma das estratégias de modelação da resposta emocional mais investigada é a *supressão emocional*, que consiste na inibição consciente do comportamento de expressão emocional que está em curso (Gross & Levenson, 1993). A supressão emocional tem como objectivo a modificação da componente comportamental, mas sem reduzir a experiência emocional negativa experienciada (Gross, 2002).

Em comparação com a reavaliação cognitiva da situação, a *supressão emocional* tem consequências afectivas, cognitivas e sociais negativas.

A nível afectivo os resultados da investigação experimental indicam que a supressão emocional das emoções negativas não diminui a experiência subjectiva, reduzindo apenas a expressão comportamental da emoção. Fisiologicamente, a supressão esteve ainda associada a maiores níveis de activação cardiovascular e electrodermal (Gross, 1998; Gross & Levenson, 1993). Quanto à supressão das emoções positivas, para além de se observar um aumento da activação cardiovascular, evidencia-se uma interessante assimetria entre as emoções positivas e negativas. Por razões ainda não determinadas, a supressão emocional diminuiu a experiência emocional subjectiva para emoções positivas, como o divertimento, no entanto, não diminuiu a experiência emocional das emoções negativas, tais como, a tristeza ou o desgosto (Gross & Levenson, 1997).

No domínio cognitivo, os estudos demonstram que a supressão emocional diminui os recursos cognitivos disponíveis para outras tarefas, interferindo negativamente na memória verbal de informação social (Richards, Butler & Gross, 1999, cit. por John & Gross, 2004), designadamente em situações de conflito interpessoal (Richard & Gross, 2000, cit. por John & Gross, 2004).

Ao diminuir a expressão emocional positiva e negativa, a supressão tem ainda implicações negativas no domínio do funcionamento social salientando-se a diminuição da expressividade e da responsividade, dificuldades na manutenção e no estabelecimento de novos relacionamentos, bem como, um aumento da tensão arterial em ambos os interlocutores (Butler et al., 2003).

Os estudos que exploraram as diferenças individuais na utilização das estratégias regulatórias sugerem que socialmente a supressão emocional parecer ser característica de indivíduos que manifestam uma maior resistência em partilhar com os outros as suas

emoções positivas e negativas e que evitam, ou sentem desconforto, nas relações de maior proximidade afectiva. A supressão também foi associada a um suporte social mais precário (Gross & John, 2003). Afectivamente, os estudos revelaram que os indivíduos que usam a supressão experienciam e expressam menos emoções positivas e sentem mais emoções negativas. Em situações stressantes mascaram os seus verdadeiros sentimentos e restringem as manifestações emocionais experienciando, por essa razão, sentimentos de falta de autenticidade com os outros. Para além disso, têm uma percepção menos clara dos seus sentimentos, dificuldades em restabelecer o humor, vêem as suas emoções de forma desfavorável e mantêm um nível constante de ruminação acerca das situações stressantes (Gross & John, 2003).

Apesar de Gross e Thompson (2007) defenderem que não é a resposta emocional *per se* que é adaptativa ou desadaptativa mas a resposta que é dada num determinado contexto, as evidências experimentais sugerem que o uso frequente da supressão emocional está associado a resultados negativos ao nível do funcionamento afectivo, cognitivo e social. Face às evidências empíricas, regulação focada nos antecedentes, comparativamente à regulação focada na resposta, parece revelar-se mais eficaz.

Mais recentemente, Gross, Richards e John (2006) desenvolveram um conjunto de estudos empíricos em jovens adultos com o objectivo de compreender a forma como as pessoas regulam as suas emoções diariamente. Os resultados sugerem que a regulação emocional diária dirige-se predominantemente às emoções negativas, sendo as mais frequentes a raiva, a tristeza e a ansiedade. As emoções positivas também são objecto de regulação, mais frequentemente o orgulho e o amor, no entanto, com uma incidência menos significativa. Também se verificou que os esforços de regulação da resposta emocional são sobretudo dirigidos ao comportamento expressivo e à experiência subjectiva, em detrimento dos aspectos fisiológicos da emoção. Para além disso, os

esforços de regulação emocional variam em função do contexto, ocorrendo tendencialmente em relacionamentos interpessoais afectivamente mais próximos, por oposição aqueles que são percebidos como distantes. Relativamente á frequência diária das cinco estratégias regulatórias, observaram-se fortes evidências de que as estratégias mais comuns são a reavaliação cognitiva e a supressão expressiva. Quanto às características étnicas, verificou-se um maior índice de regulação das emoções positivas em americanos de origem asiática comparativamente aos de origem europeia.

O género também desempenha um papel importante na qualidade da regulação emocional sendo que os estudos indicam que, habitualmente, as raparigas regulam melhor as emoções do que os rapazes. Este efeito poderá ser atribuído a diferenças inatas nos níveis de reactividade (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007; Silk et al., 2003). Mais precisamente, as mulheres reportam uma maior intensidade de irritabilidade, tristeza e ansiedade do que os homens. As adolescentes do sexo feminino também reportam uma maior labilidade de tristeza e ansiedade, no entanto, não se verificam alterações nos níveis de irritabilidade (Silk et al., 2003). No estudo desenvolvido por MacDermott e colaboradores (2010) os resultados também favoreceram o sexo feminino, porém, as diferenças de género apenas se observaram de forma mais expressiva no factor que diz respeito à sensibilidade social e às respostas emocionais socialmente apropriadas (*Responsividade Situacional*).

Quanta existência de diferenças na regulação emocional associadas à idade pudemos dizer que durante muito tempo se considerou que a regulação emocional teria um desenvolvimento paralelo ao funcionamento biológico, pressupondo-se o seu aumento até aos vinte anos e posterior declínio. Estas assumpções foram tão difundidas que poucos investigadores testaram esta teoria e durante muitos anos o conhecimento sobre a regulação emocional e o envelhecimento foi mais fundamentado em conjecturas do

que no empirismo. Apenas mais tarde, os estudos desenvolvidos neste âmbito começam a refutar o mito que associava a idade ao declínio da regulação emocional (Charles & Carstensen, 2007). Neste contexto, Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen e Hsu (1997) desenvolveram uma investigação que se centrou na análise das diferenças de idade ao nível da experiência, da expressão e do controlo emocional. Os participantes, cujas idades oscilavam entre os 19 e os 101 anos, foram distribuídos por quatro estudos de acordo com as suas origens culturais. Nestes estudos emergiu um padrão consistente atribuído às diferenças de idade, sendo que os resultados foram interpretados no sentido do aumento das competências de regulação emocional ao longo da vida. De acordo com o modelo de Gross (1998b) este efeito seria atribuído à mudança progressiva para estratégias de regulação emocional mais eficazes, focadas nos antecedentes. No entanto, empiricamente, outros estudos apontam resultados menos expressivos, por exemplo, Silk e colaboradores (2003) encontraram diferenças relacionadas com a idade muito ténues, com excepção dos alunos do 7º ano que perceberam níveis de ansiedade mais elevados do que os alunos do 10º ano. Noutra sentença, no estudo de MacDermott et al. (2010) o grupo etário mais jovem, a frequentar o ensino primário, obteve um valor superior de regulação emocional, comparativamente aqueles que frequentavam ao ensino secundário. De um modo geral, face à amplitude de resultados obtidos, parece-nos que se justifica um maior investimento teórico e empírico na compreensão da relação entre a regulação emocional e a idade.

Ao longo da revisão da literatura compreendemos que apenas recentemente os teóricos que se debruçam sobre o estudo das emoções começaram a desenvolver princípios orientadores que consideram as várias formas e consequências da regulação emocional. Com um interesse direccionado para o período da adultez, as evidências empíricas sugerem que tendencialmente os indivíduos desenvolvem determinados tipos

de estratégias regulatórias, adotando um estilo que pode ser globalmente funcional ou disfuncional. Tal sugere-nos que é essencial ter uma paleta diversificada de estratégias de regulação emocional, as quais devem ser aplicadas de forma flexível através de uma clara apreciação dos seus custos e benefícios numa determinada situação. Assim, compreendemos que, a forma como as emoções poderão ser reguladas de forma mais adaptativa torna-se uma questão crucial a explorar em futuras investigações sobre a emoção, procurando alargar o estudo a outras etapas do desenvolvimento, particularmente, à adolescência.

2.2 Regulação Emocional na Adolescência

Apesar da literatura sobre a regulação emocional em períodos desenvolvimentais mais tardios da infância e na adolescência ser bastante limitada (Zeman, Cassano, Perry-Parrish, & Stegall, 2006, cit. por MacDermott, Gullone, Allen, King & Tonge, 2010), reconhece-se que estes períodos marcam um ponto de viragem crítico na aquisição de aptidões cognitivas, sociais e emocionais, bem como, no desenvolvimento da autonomia (Cole, Michel & Teti, 1994). Particularmente, o aumento da complexidade cognitiva permite que os adolescentes reflectam sobre certos aspectos da sua própria regulação emocional (Phillips & Power, 2007). Segundo Thompson (1991), a auto-compreensão emocional contribuiu e simultaneamente é moldada por outros aspectos da auto-consciência que se vão consolidando durante este período desenvolvimental. Assim, segundo Gross e Munoz (1995) no final da infância e início da adolescência começam a surgir novas formas de regulação emocional, designadamente, através da atribuição de novos significados, da tomada de perspectiva do outro e da representação adequada de

objectivos temporalmente distantes. Também aumenta consideravelmente a oportunidade de mudar as circunstâncias contextuais no que respeita, por exemplo, à escolha dos amigos e das actividades de maior interesse. As formas adaptativas de regulação emocional podem incluir actividades culturalmente aceites, tais como o desporto, a música ou o envolvimento em actividades escolares. Outros métodos, geralmente mal-adaptativos, podem envolver o uso de substâncias psicoactivas. Durante este período, os adolescentes desenvolvem um sentido do *self* que inclui a percepção acerca do seu estilo emocional e interpessoal, assim como das suas estratégias preferidas de regulação emocional (Gross & Munoz, 1995). De forma geral, podemos afirmar que esta consciência mais elaborada das emoções resulta numa maior capacidade em responder de forma emocionalmente estratégica, por exemplo, através do desenvolvimento de esforços no controlo da expressão das emoções (Southam-Gerow & Kendall, 2002, cit. por MacDermott et al., 2010).

Para Zeman, Cassano, Perry-Parrish e Stegal, 2006 (cit. por Neumann, Van Lier, Gratz & Koot, 2009) uma das possíveis razões que contribui para a falta de investigação nesta fase do desenvolvimento poderá ser atribuída ao limitado número de medidas disponíveis para avaliar a regulação emocional. Dando resposta a estas dificuldades, Phillips e Power (2007) desenvolveram um questionário de auto-relato, *The Regulation of Emotions Questionnaire*, que avalia a frequência com que os adolescentes usam estratégias de regulação emocional funcionais ou disfuncionais que decorrem de forma interna (intrapessoal) e externa (interpessoal). Posteriormente, Neumann, Lier, Gratz e Koot (2009) avaliaram as qualidades psicométricas do instrumento *Difficulties in Emotion Regulation Scale* em adolescentes, embora tenha sido inicialmente desenvolvido para adultos. Porém, esta medida foca essencialmente a regulação emocional disfuncional integrando domínios como a “falta de consciência emocional”, a

“não-aceitação das respostas emocionais” e “acesso limitado às estratégias de regulação emocional (Phillips & Power, 2007). Mais recentemente, MacDermott, Gullone, Allen, King e Tonge (2010), com o objectivo de colmatar a escassez de instrumentos adaptados para crianças a meio da infância e adolescentes mais novos, apresentaram, a partir da revisão e adaptação do “*Self-report Emotion Regulation Checklist for Adolescents*” (Biesecker & Easterbrooks’, 2001, cit. por MacDermott et al., 2010), uma nova versão, o “*The Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)*”. É deste enquadramento teórico que decorre um dos objectivos do presente estudo, a adaptação e validação da escala ERICA para adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos.

Por várias razões, Silk, Steinberg e Morris (2003) consideram que a adolescência é o momento oportuno para explorar os processos e as variáveis associadas à regulação emocional. Em primeiro lugar a transição para a adolescência é acompanhada por transformações físicas, psicológicas e sociais que promovem novas experiências de activação emocional. De forma consistente, os estudos têm vindo a sugerir que os adolescentes experienciam as emoções de uma forma mais frequente e intensa relativamente aos indivíduos mais jovens ou aos adultos (Larson, Csikszentmihalyi & Graef, 1980; Larson & Lampman-Petratis, 1989). Estes estudos sugerem que talvez os adolescentes não sejam “mais emocionais” do que as crianças ou os adultos, no entanto, nesta fase do desenvolvimento podem ter mais experiências que activem e exacerbem as respostas emocionais. Para além disso, os sistemas cognitivos, hormonais e neurais subjacentes à regulação emocional parecem amadurecer durante o período da adolescência. Por fim, a prevalência de distúrbios psicopatológicos aumenta significativamente durante esta fase de desenvolvimento (Silk, Steinberg & Morris, 2003). Neste sentido, a investigação desenvolvida em amostras clínicas de adolescentes

tem reconhecido a importância da regulação emocional como precursor do desenvolvimento da psicopatologia (e.g., Weems & Pina, 2010) em fenómenos como a depressão (Silk et al., 2003) e problemas de externalização e internalização (Garnefski, Kraaij & Van Etten, 2005).

Partilhando da posição de MacDermott e colaboradores (2010), parece-nos importante a aprofundar a compreensão da regulação emocional durante o período da adolescência, recorrendo, como defendem Lewis e colaboradores (2010) a medidas mais sofisticadas de avaliação das estratégias regulatórias. Só então, estaremos em condições de compreender as diferenças individuais no ajustamento psicológico durante este período de maior vulnerabilidade.

SATISFAÇÃO COM A VIDA

A aptidão na regulação da intensidade, duração e adequação dos estados emocionais positivos e negativos tem sido considerada um alicerce essencial que contribui para a manutenção de um desenvolvimento positivo em múltiplos domínios, incluindo na satisfação com a vida (Halle, 2003). A compreensão dos processos de regulação emocional assume por isso um especial relevo quando se questiona sobre os factores preditores do ajustamento psicológico. A abordagem a nos propomos, nesta secção, procura ir ao encontro da influência da qualidade da regulação emocional na percepção da satisfação com a vida.

A satisfação com a vida tem sido definida como uma “avaliação global que a pessoa faz sobre a sua vida” (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991, p.150). Refere-se assim, a um processo de julgamento cognitivo sobre a própria qualidade de vida, envolvendo uma avaliação global da vida como um todo e não apenas a satisfação com domínios específicos, tais como, o trabalho, a família, o lazer, a saúde e as finanças, entre outros (Diener, 1994; Diener, Emmons, Jarsen & Griffin, 1985; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Um indivíduo pode estar particularmente infeliz com um determinado domínio da sua vida e estar satisfeito com outros. Por outro lado, poderá estar satisfeito com vários domínios da sua vida e não estar satisfeito com a vida no geral devido ao impacto negativo de um determinado domínio (Veenhoven, 1984, cit. por Pavot et al., 1991). Desta forma, a satisfação com a vida não depende exclusivamente do somatório de domínios específicos, devendo ser percebida como uma avaliação geral ou global da vida como um todo. Este processo de avaliação da satisfação com a vida depende da

comparação das próprias circunstâncias de vida com o que a pessoa definiu e considera apropriado. Trata-se assim de um juízo subjectivo sobre a qualidade da própria vida baseado em critérios definidos pela pessoa e não em padrões externamente impostos. Neste sentido, as pessoas reagem de forma diferente às mesmas circunstâncias e avaliam as suas condições com base nas suas próprias expectativas, valores e experiências prévias (Diener, Emmons, Larson & Griffin, 1985).

A maioria das pessoas são capazes de classificar a sua satisfação com a vida, no entanto, permanece a questão sobre como as pessoas fazem esses julgamentos. Campbell Converse e Rodgers (1976), sugerem que os indivíduos recorrem a padrões de comparação baseados em primeiro lugar nas suas expectativas ou aspirações. Nesta perspectiva, a satisfação com a vida é conceptualizada como a diferença entre o que se quer e o que se tem, essencialmente a comparação entre a realidade e o ideal. Seguindo a teoria da discrepância múltipla de Alex Michalos's (1986, cit. por Sousa & Lyubomirsky, 2001) a satisfação é determinada pela percepção pessoal sobre “como as coisas são” versus “ como é que as coisas deveriam ser”, sendo que uma menor discrepância entre estas áreas resulta numa maior satisfação com a vida. De forma semelhante, a teoria de Joseph Sirgy's (1998, cit. por Sousa & Lyubomirsky, 2001) defende que a satisfação geral com a vida baseia-se numa serie de comparações que incluem as expectativas do que se é capaz de realizar, as suas circunstâncias passadas, os seus ideais, aquilo que sente que merece, os seus objectivos mínimos e aquilo que, em última análise, se acredita que vai acontecer. Assim sendo, quanto maior for o grau de correspondência entre a percepção das realizações na vida de um sujeito e o seu padrão de referência, maior é a sua satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). De forma inversa, quanto maior for a divergência entre as aspirações relevantes do

indivíduo e a sua avaliação sobre a situação actual menor será a sua satisfação com a vida (Campbell et al., 1976).

Para Lucas, Diener e Suh (1996), a pessoa avalia sua vida mediante sua vivência real, ponderando aspectos agradáveis e desagradáveis, chegando a um julgamento global da sua vida com o mínimo de influência emocional no momento da avaliação. Sousa e Lyubomirsky (2001) também definem a satisfação com a vida como uma avaliação subjectiva da própria qualidade de vida, sendo que esta avaliação tem uma forte componente cognitiva. Para estes autores a satisfação com a vida pode implicar, para além do contentamento ou da satisfação dos desejos e das necessidades gerais da própria vida, a aceitação das circunstâncias da própria vida. Assumindo outra perspectiva, Eddington e Shuman (2008) conceptualizam a satisfação com a vida como a satisfação com a vida presente, satisfação com o passado, satisfação com o futuro, incluindo ainda a percepção das figuras significativas sobre a sua vida e o desejo de mudar de vida.

Tal como acontece com muitos indicadores da saúde mental, a satisfação com a vida refere-se a aspectos positivos da própria vida, e não apenas à ausência de factores negativos (Diener, 1984, 1994). Porém, apesar de serem desejáveis elevados níveis de satisfação com a vida, tal não significa que não se contemple as situações nas quais os sujeitos, embora se encontrem menos satisfeitos, envolvem-se em esforços consistentes para alterar as suas circunstâncias, visando conseguir melhores níveis de satisfação. Por outro lado, as pessoas que experienciam, de forma consistente, afectos positivos e nunca percebem situações de insatisfação podem estar menos sujeitas a melhorar as suas circunstâncias de vida. Deste modo, um nível de satisfação muito elevado pode impedir que os indivíduos alcancem todo o seu potencial (Oishi, Diener & Lucas, 2007).

A satisfação com a vida pode ser vista como um indicador crucial do bem-estar, surgindo assim como um complemento à dimensão mais afectiva do bem-estar subjectivo (Ryff & Keyes, 1995). Queremos com isto dizer que a satisfação com a vida é um dos componentes de um construto mais abrangente, que é o bem-estar subjectivo. De forma convergente, a literatura sobre o bem-estar subjectivo refere-se ao *como* e *porque* as pessoas experienciam as suas vidas positivamente, representando uma das orientações mais dinâmicas da corrente denominada psicologia positiva (Diener, 1984; Simões, Ferreira, Lima, Pinheiro, Vieira, Matos & Oliveira, 2003).

O bem-estar subjectivo refere-se à avaliação que a própria pessoa faz sobre sua vida, esta avaliação pode ser feita em termos de dois indicadores que incluem uma componente emocional, que está relacionada com os afectos positivos e negativos do indivíduo (Diener & Emmons, 1985) e uma componente cognitiva ou avaliativa, relativa à sua satisfação com a vida (Andrews & Withey, 1976, cit. por Pavot et al., 1991).

Podemos dizer que os dois componentes, cognitivo e afectivo, estão correlacionados, pois ambos são influenciados pela avaliação efectuada pelo indivíduo em relação aos seus eventos de vida, actividades e circunstâncias, mas, podem divergir na medida em que a satisfação com a vida é uma síntese global da vida como um todo, enquanto o nível afectivo refere-se às reacções mais momentâneas aos acontecimentos em curso (Diener, 1994). Os resultados dos estudos indicam que a componente afectiva e cognitiva podem mover-se em diferentes direcções, bem como, apresentar diferentes correlações. Com efeito, o facto de se ter um nível elevado num determinado aspecto do bem-estar subjectivo, não implica ter em outros (Diener, 1994; Diener & Suh, 1997). Embora cada um destes construtos deva ser estudado individualmente, eles correlacionam-se substancialmente sugerindo necessidade de um factor de ordem

superior, o bem-estar subjectivo (Stones & Kozma, 1985, cit. por Diener et al., 1999). Por essa razão, Diener e colaboradores (1999) definem o bem-estar subjectivo não como um construto isolado e específico, mas como uma área de estudo de interesse científico. De um modo geral, um alto bem-estar subjectivo inclui a presença frequente de afecto positivo, a relativa ausência de afecto negativo e a global satisfação com a vida (Myers & Diener, 1995), ou seja, é experienciado quando as pessoas “sentem muitas emoções agradáveis e poucas emoções desagradáveis, quando estão envolvidas em actividades interessantes, quando experimentam muitos prazeres e poucos sofrimentos e quando estão satisfeitas com as respectivas vidas” (Diener, 2000, p.34).

Do exposto se evidencia que a satisfação com a vida distingue-se como o componente cognitivo de um vasto campo de investigação, o bem-estar subjectivo. Embora a maioria dos autores considere a satisfação com a vida uma dimensão cognitiva (Galinha, 2008), Veenhoven (1996) admite que a avaliação de satisfação com a vida implica, para além de uma avaliação cognitiva, um processo afectivo. Na sua perspectiva, o termo refere-se tanto à satisfação quanto ao prazer, por esta razão, envolve quer o aspecto cognitivo como o afectivo. Para este autor, a satisfação com a vida é o grau em que o indivíduo julga positivamente a qualidade geral da sua vida. Por outras palavras, o quanto a pessoa gosta da vida que tem, sendo que esta satisfação pode ser efémera ou estável ao longo do tempo.

Um das principais questões que os investigadores têm explorado referem-se às causas da satisfação com a vida. Ou seja, porque motivo os níveis de satisfação variam de indivíduo para indivíduo. A maioria das pesquisas nesta área agrupam-se em duas categorias, aquelas que se centram nas implicações da personalidade (e.g., genética, traços inatos, variáveis psicológicas como a resiliência, assertividade, empatia, *locus* de controlo interno, extroversão e abertura à experiência) e as que evidenciam as

implicações do ambiente (e.g., circunstâncias e eventos de vida). A literatura recente sugere que a personalidade tem um papel significativo, no entanto, factores ambientais ou eventos de vida recentes podem influenciar a satisfação com a vida a curto prazo. Assim, como acontece com muitas variáveis no campo da psicologia, a personalidade e o ambiente parecem ter influência na determinação da satisfação com a vida, não sendo empiricamente nem teoricamente profícuo valorizar uma explicação em detrimento da outra. Ou seja, a satisfação com a vida tanto pode ser estável, como um componente traço que reflecte o efeito da personalidade, bem como variável, como um componente estado associado às influências ambientais. No entanto, é muito difícil discriminar a influência destes dois conjuntos de componentes, visto que a personalidade pode influenciar os acontecimentos da vida (Sousa & Lyubomirsky, 2001).

Centrando o nosso interesse no âmbito das variáveis psicológicas, iremos direccionar a nossa atenção para as implicações da regulação emocional no nível de satisfação com a vida. Para compreender as implicações a longo prazo associadas ao uso das estratégias regulatórias, Gross e John (2003) estenderam as suas investigações ao domínio do bem-estar subjectivo. A investigação centrou-se no estudo de duas estratégias de regulação emocional temporalmente distintas a nível do processo emocional, a reavaliação cognitiva, (estratégia de regulação emocional antecedente) e a supressão emocional (estratégia de regulação emocional centrada na resposta). Os resultados demonstraram que a reavaliação cognitiva está associada a uma diminuição dos sintomas depressivos, correlacionando-se positivamente com todos os indicadores de um funcionamento positivo, designadamente, na satisfação com a vida, na auto-estima e no optimismo. Em contrapartida, o uso crónico da supressão emocional contribui para resultados mais adversos, traduzidos em maiores níveis de sintomas depressivos, bem como, numa menor satisfação com a vida, numa baixa auto-estima e menor optimismo. Em

consistência com o seu modelo, concluíram que as estratégias de reavaliação cognitiva e supressão emocional, quando usadas frequentemente, distinguem-se, a longo prazo, no impacto ao nível da satisfação com a vida. Mais recentemente, os estudos de Haga, Kraft e Corby (2009) reforçam esta relação, evidenciando-se mais uma vez a influência das estratégias de regulação emocional na percepção da satisfação com a vida. De forma geral, o uso da reavaliação cognitiva assumiu-se como um forte preditor de maiores níveis de satisfação com a vida e, em sentido inverso, a supressão expressiva foi preditora de menores níveis de satisfação com a vida.

De acordo com os estudos revistos por Larsen e Prizmic (2004) a supressão é uma estratégia inerentemente patológica, podendo ser determinante na etiologia e manutenção dos distúrbios de humor, designadamente, na Depressão. Numa posição divergente, Gross e John (2003) defendem que a supressão das emoções tem um alto valor adaptativo, permitindo controlar as emoções em determinadas situações sociais. No entanto, em resultado das evidências empíricas, também partilham da ideia de que o uso crónico e inflexível da supressão é uma estratégia regulatória disfuncional visto que contribui para uma percepção negativa da satisfação com a vida.

Para além dos estudos mencionados, outros têm sido desenvolvidos, procurando alargar o foco da investigação à relação estabelecida entre as cinco estratégias de regulação emocional e a percepção de bem-estar subjectivo. De forma geral, os resultados demonstraram que as estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes correlacionam-se significativamente com um maior nível de bem-estar subjectivo. Mais precisamente, a reavaliação cognitiva, em comparação com as estratégias de supressão emocional e modulação de resposta, esteve associada a maiores índices de satisfação com a vida (Shutte, Manes & Malouff, 2009). Apesar da modulação de resposta não ser tão eficaz como as estratégias de regulação emocional

focadas nos antecedentes, os resultados sugerem uma associação positiva com a satisfação com a vida e o humor positivo. Daqui se poderá concluir que a modulação de resposta poderá não ser necessariamente prejudicial e, de alguma forma, será benéfica.

O tema da regulação emocional suscita diversas indagações, questiona-se, por exemplo, sobre quais as estratégias que as pessoas usam para regular as emoções positivas e se existirá uma estratégia que as permita maximizar e contribuir para maiores níveis de satisfação com a vida. Tal como foi reportado no estudo de Gross e John (2003) existem diferenças individuais na forma como as pessoas regulam as emoções positivas. Comparando a influência das estratégias regulatórias nas experiências emocionais positivas, Quoidbach, Berry, Hansenne e Mikolajczak (2010) estudaram o impacto da estratégia *Savoring* e *Dampening* em dois componentes do bem-estar subjectivo: o afecto positivo e a satisfação com a vida. As estratégias *Savoring* permitem prolongar e aumentar as experiências emocionais positivas. Porém, nem todas as reacções a eventos positivos aumentam as emoções positivas, de forma geralmente automática, os indivíduos podem diminuir as experiências emocionais positivas, neste âmbito, incluem-se as estratégias *Dampening*. De acordo com os resultados obtidos, a partilha das emoções positivas com os outros (*Capitalizing*) potencia a satisfação com a vida. Embora seja necessário aprofundar a investigação sobre os mecanismos subjacentes a estes efeitos, Quoidbach e colaboradores (2010) sugerem que esta estratégia *Savoring* promove a satisfação com a vida no sentido em que reforça as interacções sociais positivas. Estas evidências convergem com as conclusões do estudo de Gable, Reis, Impett e Asher (2004) sobre as consequências intrapessoais e interpessoais da estratégia *Capitalizing*. De forma consistente, também se confirmou a associação desta estratégia a maiores níveis de afecto positivo e a uma maior satisfação com a vida. Para estes autores, a partilha de experiencias positivas

contribuem para que o indivíduo se percepcione positivamente, conseqüentemente, aumenta a auto-estima e desenvolve uma percepção positiva da sua vida. Gable e colaboradores (2004) consideram que a estratégia *Capitalizing* representa uma promissora área de investigação teórica e empírica, contribuindo para a compreensão de como as pessoas lidam com os eventos positivos, de como cultivam as emoções positivas e reforçam os vínculos sociais.

Retomando o estudo de Quoidbach e colaboradores (2010), os resultados indicam que as estratégias *Dampening*, tais como, a ruminação negativa (*Fault Finding*) e a atenção selectiva nos detalhes negativos da experiência emocional (*Negative Mental Time Travel*), condicionam negativamente a satisfação com a vida. Este estudo, para além de confirmar o contributo das estratégias *Savoring* no bem-estar emocional (i.e., afecto positivo) e cognitivo (i.e., satisfação com a vida), também demonstrou uma relação positiva entre o uso flexível das diversas estratégias *Savoring* e o nível de geral de Felicidade.

Em síntese, tal como tem vindo a ser descrito ao longo da literatura a satisfação com a vida consiste num julgamento cognitivo consciente sobre a própria vida, de acordo com os critérios definidos pela pessoa (Pavot & Diener, 1993). Apesar da escassez de estudos sobre o efeito da regulação emocional na percepção da satisfação com a vida, é interessante notar a consistência dos resultados obtidos. De facto, a investigação recente converge na ideia de que não basta simplesmente regular as emoções, a forma como são reguladas influencia de forma crucial a percepção de satisfação com a vida. Porém, os estudos desenvolvidos neste contexto têm-se centrado particularmente na adultez, razões que nos levaram a aprofundar empiricamente a relação entre estes dois conceitos noutra fase de desenvolvimento, a adolescência. De forma consistente, os estudos têm vindo a sugerir que os adolescentes experienciam as emoções de uma forma mais

frequente e intensa relativamente aos indivíduos mais jovens ou aos adultos (Larson, Csikszentmihalyi & Graef, 1980; Larson & Lampman-Petratis, 1989). Neste sentido, parece-nos pertinente explorar de que forma e que estas características desenvolvimentais se relacionam com a percepção de satisfação com a vida.

PERCEPÇÃO DA ACEITAÇÃO-REJEIÇÃO PARENTAL

A regulação emocional é um processo diádico que se desenvolve a partir da interação entre a maturidade biológica da criança e a responsividade e sensibilidade parental, evoluindo da dependência quase completa dos cuidadores para a regulação emocional independente. Neste sentido, as aptidões de regulação emocional desenvolvem-se no contexto da relação pais-filho, onde a criança aprende a regular as suas emoções (Calkins & Hill, 2007; Eisenberg & Morris, 2002; Thompson, 1994). Seguindo a sistematização de Calkins (2010), a investigação tem vindo a defender como pressuposto fundamental que as práticas ao nível dos cuidados parentais podem favorecer ou comprometer o desenvolvimento da regulação emocional, contribuindo para as diferenças individuais nas competências emocionais.

Tendo sido fundamentadas, ao longo dos capítulos precedentes, as implicações das estratégias de regulação emocional, designadamente na percepção de satisfação com a vida, justifica-se a necessidade de análise dos seus preditores desenvolvimentais. Sendo o estudo da regulação emocional o nosso interesse principal, este trabalho pretende analisar as relações entre algumas das dimensões da parentalidade, conceptualizadas pela *teoria da aceitação-rejeição parental* (Rohner, Khaleque & Cournoyer, 2005), e a trajectória de desenvolvimento das estratégias regulatórias.

A teoria da aceitação-rejeição parental, desenvolvida por Ronald Rohner, é apresentada como “uma teoria baseada nas evidências da socialização e do desenvolvimento ao longo da vida que pretende predizer e explicar as principais causas,

consequências e outras implicações da aceitação e da rejeição parental quer na população dos Estados Unidos como noutras culturas ” (Rohner, 1986, cit. por Rohner et al., 2005, p. 304). Assim, uma importante característica conceptual da teoria da aceitação-rejeição parental reporta-se à ênfase na interpretação, ou percepção subjectiva, do indivíduo sobre os comportamentos parentais ou de outros cuidadores significativos (Rohner, Khaleque & Cournoyer, 2007).

Com base na constatação de que todas as pessoas experienciam na infância mais ou menos amor disponibilizado pelas figuras parentais, Rohner (1986, cit. por Khaleque, 2002), apresenta o conceito de dimensão afectuosa da parentalidade (*“warmth dimension of parenting”*). Este construto diz respeito à qualidade do vínculo afectivo entre os pais e os filhos e aos comportamentos físicos, verbais ou simbólicos que os pais usam para expressar esses sentimentos. Trata-se assim, de uma dimensão contínua que oscila entre a aceitação parental e, no extremo oposto, a rejeição parental (Rohner et al., 2005, 2007).

A *aceitação parental* refere-se aos atributos carinhosos dos pais, incluindo o afecto, a protecção, o cuidado, o suporte ou simplesmente o amor que sentem e podem expressar aos seus filhos. Em sentido inverso, a *rejeição parental* é definida como a ausência ou a retirada significativa do afecto ou do amor dos pais, bem como pela presença de vários comportamentos fisicamente ou psicologicamente dolorosos (Rohner et al., 2005).

Com base em diversos tipos de estudos (e.g., etnográficos, holoculturais, intra e interculturais), Rohner e colaboradores (2005, 2007) defendem que se tratam de dimensões universais relativas ao modo como crianças, adolescentes e adultos organizam as suas percepções da aceitação-rejeição parental. As percepções da aceitação-rejeição parental parecem então organizar-se em quatro classes de

comportamento: afecto/afeição; hostilidade/agressão; indiferença/negligência e rejeição indiferenciada.

O afecto, a hostilidade e a indiferença, são compreendidas como estados psicológicos internos dos pais, enquanto a afeição, a agressão e a negligência referem-se a comportamentos observáveis (Rohner et al., 2005). O afecto/afeição parental pode ser demonstrado fisicamente (e.g., abraços, beijos, carícias), verbalmente (e.g., elogiar) e simbolicamente (e.g., gestos culturais específicos). A hostilidade/agressão é concebida como qualquer comportamento que tenha a intenção de magoar, seja fisicamente ou emocionalmente. A indiferença/negligência associa-se à percepção de indisponibilidade física e/ou psicológica para com a criança, que sente que os pais não lhe prestam atenção ou não satisfazem as suas necessidades. No entanto, nem sempre a indiferença está directamente associada à resposta comportamental de negligência. Por outro lado, os pais podem ser negligentes ou percepcionados como tal, devido a razões que não têm qualquer relação com o estado de indiferença. Tal como salientam os autores, a negligência não se reduz apenas a falhas na satisfação das necessidades materiais e físicas, abrange também restrições ao nível das necessidades sociais e emocionais da criança. Por fim, a rejeição indiferenciada está relacionada com a crença do indivíduo de que os pais não se preocupam consigo ou o amam, mesmo quando não existem indicadores comportamentais de negligência, de falta de afecto ou de agressividade (Rohner et al., 2005, 2007).

De forma universal, a rejeição pode ser observada através da combinação das quatro expressões de frieza e falta de afecto, hostilidade e agressividade, indiferença e negligência, e rejeição indiferenciada. Segundo Rohner e colaboradores (2005, 2007), mesmo em famílias afectuosas e amáveis, as crianças poderão por vezes experimentar algumas destas emoções e comportamentos negativos.

A teoria da aceitação-rejeição parental estruturou-se sobre estudos direccionados para três tipos de questões referentes à *personalidade*, às *estratégias de coping* e aos *sistemas sócio-culturais*. A sub-teoria personalidade, a mais explorada, debruça-se sobre a predição e a explicação das principais consequências, psicológicas ou de personalidade, da percepção de aceitação e da rejeição parental durante a infância, adolescência e adultez. A sub-teoria de *coping* estuda os factores associados à evidência de que alguns indivíduos lidam com a experiência de rejeição mais eficazmente do que outros, revelando-se por isso mais resiliente. E, por último, a sub-teoria dos sistemas sócio-culturais tem vindo a tentar compreender os factores, de natureza psicológica, familiar, ou social, subjacentes ao desenvolvimento de uma determinada dimensão da parentalidade (Rohner et al., 2005, 2007).

Segundo Hughes, Blom, Rohner e Britner (2005) a teoria da aceitação-rejeição parental assenta em duas assumpções epistemológicas básicas. A primeira, defende que os seres humanos, de forma universal, têm uma necessidade de carácter filogenético de respostas positivas das figuras de vinculação ou de outras pessoas significativas. Esta necessidade de respostas positivas inclui, por exemplo, a satisfação de necessidades emocionais de apoio, conforto, cuidado, atenção, isto é, de amor. A segunda assumpção, reporta-se à existência de uma tendência, também filogenética, para responder emocionalmente e comportamentalmente de forma consistente perante as situações em que a necessidade de respostas positivas não é satisfeita. Mais especificamente, de acordo com a sub-teoria da personalidade, na ausência de respostas positivas desenvolvem-se diferentes constelações de comportamentos ou perfis de personalidade que incluem a hostilidade, agressividade, agressividade passiva ou dificuldades na gestão desses estados emocionais, dependência ou independência defensiva, indiferença/insensibilidade emocional, incapacidade ao nível da responsividade

emocional, instabilidade emocional, baixa auto-estima, baixo sentimento de auto-eficácia e visão negativa do mundo (Hughes et al., 2005).

Neste enquadramento teórico, o conceito de *dependência* refere-se ao desejo emocional de apoio, cuidado, conforto, atenção e protecção ou de outros comportamentos proporcionados pela figura de vinculação. Este nível de dependência é avaliado através de um *continuum* entre dois extremos, a dependência e a independência (Rohner et al., 2005). Os indivíduos mais independentes estão satisfeitos quanto à sua necessidade de respostas positivas por parte dos outros significativos. Em sentido oposto, os indivíduos mais dependentes manifestam um desejo frequente e intenso de respostas positivas, manifestando uma necessidade constante de suporte emocional. Como resultado da percepção de rejeição parental outros desenvolvem uma atitude de *independência defensiva*, fazendo poucos esforços para satisfazer a necessidade de respostas positivas. Ao contrário da independência saudável, estes indivíduos continuam a desejar afecto (“*Warmth*”) e suporte, porém nem sempre reconhecem essa necessidade. Por vezes, como forma de se protegerem da rejeição percebida surge um processo de contra-rejeição, ou seja, também rejeitam as pessoas que se aproximam. De acordo com a sub-teoria da personalidade, a maior parte da variação ao nível da dependência da criança ou do adulto é contingente à sua percepção de aceitação-rejeição (Rohner et al., 2005). Todas estas características formam a base das representações mentais ou cognições sociais das pessoas que se percebem como rejeitadas. Na teoria da aceitação-rejeição parental, a representação mental refere-se às crenças do indivíduo mais ou menos coerentes, mas geralmente implícitas, e às expectativas sobre si mesmo e outras pessoas significativas. Estas expectativas foram construídas a partir de experiências passadas e actuais emocionalmente importantes, sendo que essas representações mentais tendem a influenciar as memórias, as percepções, as relações

interpessoais e comportamentos do indivíduo ao longo da sua trajetória do desenvolvimento (Rohner & Khaleque, 2002).

A sub-teoria da personalidade defende então que as necessidades emocionais de respostas positivas por parte dos pais ou de outras figuras de vinculação são um poderoso motivador e a impossibilidade de satisfação dessas necessidades predispõe a criança a responder emocionalmente e comportamentalmente de formas específicas. Os resultados de uma meta-análise de 43 estudos inter e intra-culturais, proporcionam um forte suporte empírico aos pressupostos apresentados pela sub-teoria da personalidade (Khaleque & Rohner, 2002). De acordo com os resultados obtidos, a percepção da aceitação-rejeição parental é um forte preditor do ajustamento psicológico, independentemente de diferenças de género, raça, língua e cultura. A percepção da aceitação-rejeição parental foi ainda transculturalmente associada, aproximadamente, a vinte e seis por cento da variância do ajustamento psicológico nas crianças. Neste estudo, cerca de vinte e um por cento da variância do ajustamento psicológico nos adultos foi explicada por experiências de infância em que perceberam a aceitação ou a rejeição dos seus principais cuidadores. Ainda sob a forte influência dos pais, esta relação revelou-se mais intensa nas crianças e jovens, demonstrando uma tendência para se tornar mais ténue com o passar do tempo. Para Khaleque e Rohner (2002) a restante percentagem da variância não explicada poderá ser atribuída à interacção entre os factores externos (e.g., cultura) e internos (e.g., genética).

Pelas razões apresentadas, a sub-teoria da personalidade defende que a aceitação-rejeição parental têm uma crucial influência na modulação e desenvolvimento da personalidade ao longo da vida (Rohner & Khaleque, 2002). No entanto, nem sempre esta relação é linear, como refere Khaleque (2002) nem todos os indivíduos que se

percepcionaram como aceites se desenvolvem de forma adaptativa, assim como, nem todos aqueles que se sentiram rejeitados apresentam problemas de ajustamento psicológico. Pois, seguindo a sub-teoria do *coping*, alguns indivíduos lidam de forma mais eficaz com a percepção de rejeição parental.

Numa análise mais detalhada, é possível observar algumas similaridades entre a teoria da aceitação-rejeição parental e a teoria da vinculação. De facto, apesar destas teorias se desenvolverem independentemente, defendendo diferentes conceptualizações, partilham linhas paralelas (Hughes et al., 2005).

A vinculação é definida por Bowlby (1982) como um sistema comportamental de natureza instintiva, que tem por resultado provável o estabelecimento da proximidade do indivíduo com a sua figura de vinculação e que tem por função biológica a protecção do indivíduo. Ao longo do desenvolvimento, esta percepção subjectiva de segurança e conforto depende da qualidade do relacionamento com a figura de vinculação. De forma semelhante, a teoria da aceitação-rejeição parental também defende que os seres humanos têm uma necessidade filogeneticamente adquirida, de base biológica, de respostas positivas de pessoas significativas para si, ou seja, de figuras de vinculação (Rohner et al., 2005).

A análise dos pontos de convergência entre as duas teorias remete-nos ainda para conceitos semelhantes, assim, na mesma linha de ideias a teoria da vinculação introduz o conceito de “modelos internos dinâmicos” e a teoria da aceitação-rejeição parental integra a noção de “representação mental” (Hughes et al., 2005). Segundo Bowlby (1988), com base nas experiências repetidas com as figuras de vinculação, os conhecimentos que a criança vai adquirindo acerca das figuras de vinculação, do mundo que a rodeia e de si própria, passam a ser cada vez mais estruturados, através de modelos internos dinâmicos, com a ajuda dos quais percebe e interpreta os

acontecimentos e elabora planos para o futuro. As representações mentais, tal como já foi abordado neste capítulo, também se referem às crenças e expectativas sobre si próprio e os outros significativos, sobre os relacionamentos interpessoais e a vida, em geral. Estas representações tendem a moldar a forma como os indivíduos percebem, constroem e reagem a novas experiências, incluindo os relacionamentos interpessoais (Hughes et al., 2005).

A ligação entre as duas teorias também se reflecte na ideia de que certos comportamentos da criança interpretados como imaturos podem na realidade ser expressões comportamentais saudáveis. Na teoria da vinculação estes comportamentos são designados por “comportamentos de vinculação” e na teoria da aceitação-rejeição parental estão associados ao conceito de “dependência” (Hughes et al., 2005). Os comportamentos de vinculação surgem nas situações em que a criança se sente ameaçada (e.g., medo, ansiedade, cansaço ou doença) e referem-se a um conjunto variado de comportamentos (e.g., chorar), que esta pode iniciar para manter ou estabelecer a proximidade desejada à figura de vinculação que lhe proporciona um sentimento de segurança (Bowlby, 1982). De forma convergente o conceito de dependência, como apresentamos anteriormente, refere-se a qualquer comportamento através do qual a criança procura satisfazer através da figura de vinculação ou de outro cuidador a sua necessidade de respostas positivas (Rohner et al., 2005). Para além disso, segundo Rohner (1986, cit. por Hughes et al., 2005) a dependência imatura e a independência defensiva, tal como é definida pela teoria da aceitação-rejeição parental, expressam-se em comportamentos semelhantes aos descritos nos comportamentos de vinculação ambivalente (Tipo C) e evitante (Tipo A).

i Distinguem-se classicamente, três padrões: a *vinculação segura*, (padrão B) – o mais frequente e normativo – corresponde a bebés/crianças que se mostram confiantes na disponibilidade da figura de vinculação quando dela necessitam; a *vinculação insegura de evitamento* (padrão A) - bebés/crianças que parecem evitar ou ignorar a figura de vinculação (que tende a ser insensível e/ou que rejeita as tentativas de aproximação e contacto) em momentos stressantes; e a *vinculação insegura ambivalente* (padrão C) – diz respeito a bebés/crianças que oscilam entre movimentos de aproximação e evitamento da figura de vinculação (dada a inconsistência das atitudes desta, o bebé não consegue “prever” a sua reacção) e não são confortadas pela sua presença (cf. Machado, 2009).

Estes pressupostos teóricos foram confirmados empiricamente por Hughes e colaboradores (2005), ao observarem uma forte correlação entre as medidas comportamentais obtidas a partir da teoria da aceitação-rejeição parental e aquelas que foram observadas com base na teoria da vinculação. Tal como se esperava, evidenciou-se uma significativa correlação positiva entre a aceitação parental e a sensibilidade materna, ou seja, entre os principais construtos da teoria da aceitação-rejeição parental e da teoria da vinculação, respectivamente. Face a esta forte relação conceptual e empírica os autores defendem que a teoria da aceitação-rejeição parental e a teoria da vinculação podem enriquecer-se mutuamente.

A relação de vinculação é conceptualizada como o contexto preferencial para o desenvolvimento da regulação emocional, sendo que os diferentes padrões de vinculação são conceptualizados como diferentes formas de regulação emocional. A qualidade da regulação emocional conseguida na interacção entre a criança e a figura parental e o modo como as emoções são experienciadas reflectem-se na competência de regulação autónoma pela criança e terão implicações no seu funcionamento emocional na adolescência e idade adulta. A capacidade para regular emoções é então um processo desenvolvimental que ocorre no sentido da hetero-regulação para a auto-regulação (cf. Soares, 2009). Cassidy (1994) abordou o papel do processo de vinculação no desenvolvimento da regulação emocional. As crianças que desenvolvem a expectativa de que os seus sinais emocionais serão atendidos de forma previsível e sensível (vinculação segura) estão mais predispostas à expressão aberta e à partilha das suas emoções, logo, demonstram uma maior flexibilidade e aptidão ao nível da aceitação e integração quer das emoções negativas quer das positivas. Por outro lado, as crianças que tenham sido expostas a uma história de cuidados de baixa responsividade ou de responsividade errática (vinculação insegura/ambivalente) tendem a hiperactivar ou

intensificar a expressão emocional negativa para obter a proximidade e a atenção da figura de vinculação, frequentemente, indisponível. No caso das crianças que experimentaram rejeição por parte da figura de vinculação (vinculação insegura/evitante) há uma diminuição da importância da figura de vinculação como fonte de apoio, observando-se por conseguinte, um sobre-controlo emocional visível na minimização ou inibição da sua expressão emocional. O objectivo primário desta estratégia é manter o sistema de vinculação desactivado de forma a evitar a frustração e mal-estar que advém da indisponibilidade da figura parental (Cassidy, 1994; Mikulincer, Shaver & Pereg, 2003). Poderemos então dizer que no caso da figura de vinculação estar indisponível para a criança ou não ser responsiva às suas necessidades, a estratégia primária de regulação emocional (a procura de proximidade do cuidador) não vai resolver o seu mal-estar, nem promover o desenvolvimento de um sentimento de segurança. A regulação emocional terá, então, de passar pela aquisição de estratégias secundárias seja por hiperactivação ou desactivação da expressão emocional. Desta forma, Cassidy (1994) conclui que a regulação emocional e a qualidade da vinculação estão intimamente relacionadas.

Numa série de procedimentos laboratoriais Calkins, Smith, Gill e Johnson (1998) estudaram a relação entre o estilo de interacção maternal e a regulação emocional das crianças. Os resultados sugerem que quando as mães revelam um comportamento controlador, em contextos que explicitamente não seria necessário, a regulação das emoções as suas crianças tendem a usar estratégias menos adaptativas nas situações em que têm de regular as suas emoções. Provavelmente, devido a este excesso de controlo sobre o comportamento, estas crianças podem não ter um repertório adequado de estratégias regulatórias. Ou seja, esta dependência do suporte extrínseco pode inibir o desenvolvimento dos processos intrínsecos necessários para a auto-regulação. Por outro

lado, num outro estudo realizado por Calkins e Johnson (1998) observou-se que, face a tarefas frustrantes o comportamento materno caracterizado pelo *feedback* positivo e pela orientação está associado a crianças que apresentam estratégias de regulação emocional mais adaptativas, incluindo comportamentos de *coping* construtivos e a distração.

Cooper, Shaver e Collins (1998), estudando a adolescência, também concluíram que os vários padrões de vinculação reflectem diferentes implicações na forma como os adolescentes experimentam, expressão e regulam as emoções negativas. Observou-se que, face a emoções negativas, a vinculação segura contribui para o desenvolvimento de estratégias de *coping* adaptativas.

Um contributo recente neste domínio reporta-se à investigação de Waters, Virmani, Thompson, Meyer, Raikes e Jochem (2010) sobre a relação entre a vinculação e a regulação emocional; ou mais precisamente, de que forma a vinculação segura poderia estar associada aos processos que influenciam o desenvolvimento da regulação emocional nas crianças. Segundo estes autores, os pais promovem o desenvolvimento da regulação emocional sempre que falam com a criança acerca de experiências recentes que tenham envolvido activação emocional. Os seus resultados reforçaram a importância das crianças compreenderem as emoções, especialmente, os sentimentos negativos ou stressantes que exigem mais recursos regulatórios quer de si própria, quer dos pais. Nestas circunstâncias, as crianças que apresentaram maior compreensão dos seus sentimentos revelaram-se mais competentes a comunicar e a partilha-los com os adultos, que por sua vez, podem contribuir para o seu auto-conhecimento, bem como para as capacidades de gestão dessas emoções (Waters et al., 2010).

Tendo também como enquadramento teórico a teoria da vinculação, Jaffe, Gullone e Hughes (2010) investigaram, durante a infância, a influência da percepção do suporte parental na utilização das estratégias regulatórias de supressão expressiva e reavaliação

cognitiva (Gross, 1998). Em consistência com as suas hipóteses, a percepção de suporte parental foi preditora das estratégias regulatórias. Neste sentido, a percepção de um baixo nível de cuidado parental e de sobreprotecção correlacionou-se positivamente com o uso da supressão. Por sua vez, a percepção parental de sobreprotecção correlacionou-se negativamente com o uso da estratégia de reavaliação cognitiva. Tal como esperado, os elevados níveis de cuidado parental relacionaram-se com um maior uso da reavaliação cognitiva. No mesmo sentido, MacDermott, Gullone, Allen, King e Tonge (2010) também observaram uma correlação positiva entre níveis mais funcionais de regulação emocional e a percepção de cuidado parental, bem como, uma correlação inversa com a percepção de sobreprotecção parental.

Tal como temos vindo a descrever, segundo a teoria da aceitação-rejeição parental, a percepção de rejeição parental pode estar na origem do desajustamento emocional de crianças, adolescentes e adultos em todas as sociedades, independentemente das diferenças de género, raça, etnia, língua, origem sócio-cultural, ou outras condições. Apesar das evidências empíricas proporcionadas pela teoria da vinculação se demonstrarem consistentes quanto ao papel das figuras de vinculação no processo de regulação emocional, certamente que para abranger a complexidade destas interacções muitas questões necessitam de ser investigadas, razão que fundamentou um dos objectivos deste trabalho - o estudo dos efeitos diferenciais das dimensões da parentalidade sobre a percepção da regulação emocional dos adolescentes.

PARTE II

CONTRIBUIÇÃO PESSOAL

OBJECTIVOS DA INVESTIGAÇÃO

O presente estudo tem como principal objectivo a exploração de relações entre a qualidade da regulação emocional, a percepção de aceitação-rejeição parental e a satisfação com a vida em jovens adolescentes. Com o intuito de concretizar este primeiro objectivo, propomo-nos desenvolver um estudo exploratório de adaptação e validação – para adolescentes portugueses – da escala *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010) que avalia a qualidade da regulação emocional percebida por crianças e adolescentes. Pretende-se assim contribuir metodologicamente e teoricamente para a compreensão da regulação emocional em adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

As seguintes hipóteses de investigação orientam o presente trabalho:

H1: A escala de regulação emocional ERICA (versão portuguesa), aplicada a adolescentes, apresenta boas qualidades psicométricas.

H1.a: A escala de regulação emocional ERICA (versão portuguesa), aplicada a adolescentes, apresenta uma estrutura factorial semelhante ao original;

H1.b: A escala de regulação emocional ERICA (versão portuguesa) e respectivas subescalas, apresentam uma boa consistência interna;

H1.c: A escala de regulação emocional ERICA (versão portuguesa) e respectivas subescalas correlacionam-se de forma significativa entre si, contribuindo para a avaliação do mesmo construto, isto é, a regulação emocional.

H2: Valores superiores na regulação emocional relacionam-se com uma menor rejeição parental percebida e uma maior satisfação com a vida.

H2.a: Pontuações mais elevadas na regulação emocional estão negativamente associadas à rejeição parental percebida.

H2.b: Pontuações mais elevadas na regulação emocional relacionam-se positivamente com a satisfação com a vida.

H3: As subescalas do ERICA relacionam-se de forma diferenciada com as outras variáveis psicológicas avaliadas no estudo.

H3.a: A subescala “Controlo Emocional” correlaciona-se negativamente com a rejeição parental percebida.

H3.b: A subescala “Controlo Emocional” correlaciona-se positivamente com a satisfação com a vida.

H3.c: A subescala “Auto-consciência Emocional” correlaciona-se negativamente com a rejeição parental percebida.

H3.d: A subescala “Auto-consciência Emocional” correlaciona-se positivamente com a satisfação com a vida.

H3.e: A subescala “Responsividade Situacional” correlaciona-se negativamente com a rejeição parental percebida.

H3.f: A subescala “Responsividade Situacional” correlaciona-se positivamente com a satisfação com a vida.

H4: A percepção da rejeição parental é preditora de menores níveis de regulação emocional.

H5: Maiores índices de regulação emocional são preditores de uma maior satisfação com a vida.

H6: Pontuações mais elevadas na regulação emocional predominam em adolescentes do sexo feminino.

H7: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da qualidade da regulação emocional consoante a idade dos sujeitos.

METODOLOGIA

6.1 AMOSTRA

Tabela 2 – Caracterização da Amostra

Sexo	N=268	%
Masculino	117	43.7
Feminino	145	54.1
Idade (anos)		
12	51	19.2
13	89	33.5
14	97	36.5
15	29	10.9
Média de Idade (Desvio-Padrão)	13.39(0.92)	
Ano de Escolaridade		
7º	86	32.1
8º	95	35.4
9º	87	32.5
Tipo de Estabelecimento de Ensino – Distrito		
Estabelecimento de ensino Público – Coimbra	126	47.0
Estabelecimento de ensino Privado/Cooperativo – Aveiro	74	27.6
Estabelecimento de ensino Privado/Cooperativo – Coimbra	68	25.4

A amostra do presente estudo transversal, seleccionada pelo método não probabilístico por conveniência, é constituída por 268 sujeitos, dos quais 145 são do género feminino (54.1%) e 117 são do género masculino (43.7%). A média de idade dos participantes corresponde a 13.39 anos, sendo a idade mínima 12 anos e a máxima 15 anos (D.P= 0.92).

Em termos de distribuição escolar, 32.1% dos sujeitos frequenta o 7º ano, 35.4 % o 8º ano e 32.5 % o 9º ano de escolaridade, em escolas do ensino público (47%) e

particular/cooperativo da região centro de Portugal, nomeadamente dos distritos de Aveiro (27.6%) e Coimbra (25.4%) (Tabela 2).

Os sujeitos da amostra foram seleccionados pelos seguintes critérios de inclusão: 1) possuir nacionalidade portuguesa; 2) ter idades compreendidas entre os 12 -15 anos; 3) possuir aptidão de leitura e escrita autónoma. E pelo critério de exclusão: 1) não serem alunos referenciados com deficiência mental ou algum tipo de necessidade educativa especial que dificulte a compreensão ou o preenchimento das escalas, de modo a evitar o enviesamento dos resultados.

6.2 INSTRUMENTOS

Foram utilizados três instrumentos de auto-resposta, os quais passamos a descrever em seguida apresentando mais pormenorizadamente o *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA), por ter sido a base deste estudo.

6.2.1 O INSTRUMENTO: ERICA

O ERICA (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents de MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010) é uma medida de auto-relato que foi desenvolvida com o objectivo de avaliar a qualidade da regulação emocional em crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos. Este instrumento resultou da revisão do *Self-Report Emotion Regulation Checklist for Adolescents*, ERCA, (Biesecker & Easterbrooks', 2001), um instrumento caracterizado

por uma consistente fundamentação teórica (Shields & Cicchetti, 1995, cit. por MacDermott et al., 2010) e boas propriedades psicométricas (Biesecker, 2001, cit. por MacDermott et al., 2010). No entanto, considerando-se que na versão original a sua aplicação se encontrava restrita a adolescentes de 16 anos ou mais velhos, MacDermott e colaboradores (2010) em resposta a esta limitação alargaram o seu espectro de aplicação a um período desenvolvimental mais precoce, as crianças e os adolescentes mais novos. Em estreita articulação com os autores do ERCA, os conteúdos e os objectivos originais não foram alterados, tendo-se apenas reformulado todos os itens no sentido de simplificar a linguagem e fazer as substituições apropriadas à referida faixa etária.

Em termos de características psicométricas, a análise factorial, obtida através da rotação *Varimax*, revela a presença de uma estrutura de 3 factores que explicam 42.75 % da variância. Estes resultados conduziram à distinção de 3 subescalas: *Controlo Emocional*, *Auto-Consciência Emocional* e *Responsividade Situacional*, que contribuem para 17,74%, 12.54% e 12.47% da variância, respectivamente. Segundo MacDermott e colaboradores (2010) as subescalas são descritas da seguinte forma:

- I. *Controlo Emocional* (7 itens), avalia a desregulação do afecto negativo, assim como, as expressões e as respostas emocionais socialmente inapropriadas (e.g., Quando as coisas não correm como eu quero, fico aborrecido(a) facilmente).
- II. *Auto-consciência Emocional* (5 itens), refere-se ao reconhecimento e flexibilidade emocional no sentido de potenciar as emoções positivas e diminuir as emoções negativas. Inclui itens que reflectem a auto-consciência emocional (e.g., Sou uma pessoa feliz) e a modulação emocional (e.g., Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente). De facto,

não pudemos deixar de reforçar que a literatura tem sido consistente quanto à relevância da consciência e do reconhecimento emocional no desenvolvimento das competências de regulação emocional.

- III. *Responsividade Situacional* (4 itens), diz respeito à sensibilidade social e às respostas emocionais socialmente apropriadas. Esta subescala engloba itens que expressam a empatia (e.g., Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem aborrecidos) e as respostas situacionalmente apropriadas (e.g., Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas). Trata-se da dimensão mais desejável de qualquer instrumento de regulação emocional, visto que o funcionamento da competência emocional está dependente da aptidão ao nível da regulação das emoções de forma adaptativa e flexível face às exigências do contexto social (Gratz & Roemer, 2004).

O ERICA possui uma adequada consistência interna, com um coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.75 para a escala total e coeficientes que variam entre .60 e .73 para os três factores obtidos na análise factorial. Os estudos de fidelidade teste-reteste revelaram estabilidade, com uma precisão a quatro semanas de .77 para a amostra total. Ao nível da validade convergente, a pontuação total do ERICA revela correlações moderadas com a culpa, a empatia e a percepção de protecção parental, estando inversamente correlacionada com a vergonha, a depressão e a percepção parental de sobreprotecção.

Na investigação psicométrica, o ERICA revelou-se ainda sensível às diferenças de género, sendo que as raparigas apresentam pontuações mais elevadas na escala total, evidenciando assim melhores competências regulatórias do que os rapazes. Quanto à idade, o grupo etário mais jovem que frequentava o ensino primário obteve um valor

mais elevado na regulação emocional, comparativamente aqueles que frequentavam ao ensino secundário.

À semelhança do seu precursor, o ERICA é constituído por 16 itens cotados pelos sujeitos, de acordo com o seu grau de concordância, através de uma escala de *Likert* de 5 pontos: “Concordo Totalmente”(5); “Concordo”(4); “Não concordo nem Discordo”(3); “Discordo”(2); “Discordo Totalmente”(1). A pontuação total é calculada através da soma do valor atribuído a cada item, sendo os itens 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 e 16 de cotação inversa. Os valores elevados representam uma regulação emocional mais adaptativa e funcional.

Para efeitos da presente investigação o ERICA foi adaptado no sentido de integrar a recolha dos dados biográficos pertinentes, tais como, a idade, ano de escolaridade e sexo. A informação relativa ao estabelecimento de ensino e distrito de proveniência dos sujeitos foi registada pelo investigador. Importa ainda salientar que, por variar em sentido contrário em relação às outras subescalas escalas, o factor “Controlo Emocional” foi recodificado para que os resultados finais variassem no mesmo sentido das restantes subescalas. Tal significa que, no nosso estudo, esta dimensão avalia a regulação do afecto negativo.

O instrumento utilizado na nossa investigação, tal como referimos, procura ser uma adaptação do ERICA (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010), numa versão portuguesa, o mais ajustada possível às características da amostra do nosso estudo.

Processo de tradução e adaptação da escala ERICA

O processo de tradução e adaptação da versão portuguesa do instrumento - *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents - ERICA* - (MacDermott, Gullone,

Allen, King & Tong, 2010) baseou-se no método “traduz-retraduz” (Hill & Hill, 2008), efectuado em três passos. Numa primeira fase, após a obtenção de autorização por parte dos autores, duas pessoas traduziram o *ERICA* para português, sendo uma delas de nacionalidade portuguesa com conhecimentos de língua inglesa e a outra de nacionalidade canadiana com conhecimentos de português, ambas professoras de inglês. Este procedimento permitiu clarificar pequenas diferenças na utilização da língua inglesa. Num segundo momento, solicitou-se a uma terceira pessoa inglesa com conhecimentos de português, que verificasse a tradução através da retroversão e comparação com o original. Constatando-se que as versões eram muito semelhantes, considerámos a tradução portuguesa adequada. Na fase final, procedemos à administração preliminar dos instrumentos de avaliação a um grupo de 18 alunos, do género feminino e masculino, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos. Este estudo piloto foi constituído por uma amostra de alunos que frequentavam o 7º, 8º e 9º ano de escolaridade, os quais não integraram a amostra definitiva. Este procedimento permitiu verificar a clareza e compreensão dos itens, bem como, determinar o tempo total de aplicação das respectivas escalas.

6.2.2 O INSTRUMENTO: SWLS

A SWLS (Satisfaction With Life Scale), foi originalmente desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) com o intuito de colmatar a indispensabilidade de uma escala multi-item para medir a satisfação com a vida enquanto processo cognitivo (Pavot & Diener, 1993). Apesar da SWLS avaliar a satisfação global com a vida, e não a satisfação com domínios específicos (*e.g.*, escola, amigos ou família), permite que os

indivíduos integrem e avaliem os domínios específicos da sua vida de acordo com os critérios pessoais e o grau de importância que atribuem a cada um deles (Pavot & Diener, 1993).

Na fase inicial de construção da SWLS, foi criada uma lista que continha 48 itens. A análise factorial resultou na identificação de três factores: *Satisfação com a Vida per si*, *Afecto Positivo* e *Afecto Negativo*. A *Satisfação com a Vida per si*, com dez itens a apresentarem valores de saturação iguais ou superiores a .60, emergiu como factor que explicava a maior parte da variância. Para eliminar redundâncias este grupo de dez itens foi reduzido para cinco, sem comprometer a consistência interna (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993). As características psicométricas da SWLS, tomando como amostra estudantes universitários e idosos dos Estados Unidos da América, mostraram-se favoráveis. A consistência interna (índice de *Cronbach*) foi de .87 e as correlações item-total variaram entre .57 e .75. Foi igualmente verificada uma correlação moderada a forte com outras medidas de bem-estar subjectivo e uma boa estabilidade temporal (Diener et al., 1985).

Desde a sua criação, a unidimensionalidade e qualidade da SWLS foi demonstrada em diversos países e a sua utilização tem sido testada em diferentes tipos de amostra (Pavot & Diener, 1993). Em Portugal, as características psicométricas da SWLS foram analisadas pela primeira vez por Neto, Barros e Barros (1990), num estudo realizado com professores. Posteriormente, Simões (1992) desenvolveu um estudo de validação mas com uma amostra composta por estudantes universitários e adultos de diversas idades, incluindo idosos. O primeiro estudo realizado com adolescentes portugueses foi desenvolvido por Neto (1993), seguindo-se outros trabalhos de validação centrados nesta fase do desenvolvimento (Neto, 1995, 1997, cit. por Neto, 1999). De forma consistente, os resultados dos estudos supramencionados reforçaram a adequação das

características psicométricas da versão portuguesa da SWLS.

Para avaliar a satisfação com a vida no nosso estudo utilizámos a versão portuguesa traduzida e adaptada por Simões (1992). Neste estudo de validação, dirigido a estudantes universitários e adultos, para além de algumas correcções de tradução orientadas para a compreensibilidade do conteúdo, as alternativas de resposta foram alteradas em relação à sua versão original tendo sido reduzidas de sete para cinco, de acordo com a seguinte escala de *Lickert*: discordo muito (1), discordo um pouco (2), não concordo, nem discordo (3), concordo um pouco (4) e concordo muito (5). A simplificação da escala permitiu tornar o instrumento mais acessível a pessoas de baixo nível cultural, sem comprometer as suas qualidades psicométricas. Apesar das alterações operadas nesta versão e da amostra ter sido diferente, os índices de validade foram favoráveis e praticamente idênticos aos de Neto e colaboradores (1990), mas, ainda assim, mais próximos dos valores encontrados na validação da escala original (Pavot et al., 1991; Diener et al., 1985). Na análise factorial emergiu, como previsto, um único factor que explica 53.1% da variância total. A consistência interna também se revelou satisfatória, com o valor de .77. A SWLS correlacionou-se significativamente com a satisfação diária com a vida, a felicidade, afectividade positiva e negativa, a recordação diferencial, o estado de saúde e a situação económica.

Trata-se então, de uma escala breve constituída por cinco itens, todos formulados no sentido positivo, sendo que as respostas são dadas através da utilização de uma escala de *Likert* de cinco pontos (Simões, 1992). A medida de satisfação com a vida é obtida por meio da média aritmética das respostas das cinco questões, sendo tanto maior a satisfação com a vida quanto maior a média obtida.

Em resumo, podemos afirmar que as investigações realizadas na população portuguesa têm evidenciado que, tal como nos outros países, a SWLS é uma escala

unidimensional com propriedades psicométricas adequadas, aliadas à simplicidade de resposta e brevidade de aplicação. Tratando-se de um instrumento frequentemente utilizado, cuja validade e fidelidade têm sido amplamente demonstradas, consideramos que esta escala será potencialmente mais útil para o nosso campo de estudo.

6.2.3 O INSTRUMENTO: Child PARQ Mother (Short Form)

A escala Child PARQ Mother (Short Form) avalia a percepção da criança acerca da aceitação-rejeição parental materna. Este instrumento engloba quatro subescalas que, segundo Rohner (2005a, cit. por Pires, 2010), correspondem às dimensões do comportamento parental a partir das quais as crianças e os adultos tendem a organizar as suas percepções de aceitação-rejeição parental: *Afectuosidade*; *Hostilidade/Agressão*; *Indiferença/Negligência* e *Rejeição Indiferenciada*. As subescalas são descritas da seguinte forma:

- I. *Afectuosidade* (8 itens), refere-se às atitudes afectuosas e de disponibilidade para com a criança, através da demonstração de amor ou de afeição. Pressupõe-se que a afectuosidade pode ser expressa através da aceitação parental da criança no quotidiano, ao brincar, rir e divertir-se com ela, consolá-la e confortá-la (e.g., Diz coisas boas sobre mim).
- II. *Hostilidade/Agressão* (6 itens), diz respeito à percepção de atitudes parentais hostis ou agressivas, em que a criança sente que a sua mãe se encontra ressentida ou zangada consigo (e.g., Diz-me muitas coisas desagradáveis, que me magoam ou ofendem).

- III. *Indiferença/Negligência* (6 itens) contempla situações em que a criança percebe a sua mãe como não revelando preocupação ou manifestando desinteresse por ela. Nestas situações a mãe é percebida como distante, despreocupada ou fria para com a criança, mas não necessariamente hostil (e.g., Não me dá atenção, não me liga).
- IV. *Rejeição Indiferenciada* (4 itens) integra situações em que o pai ou a mãe são percebidos como rejeitantes (e.g., Vê-me como um grande estorvo, “chato(a)”, que só atrapalha).

Segundo a sistematização de Khaleque e Rohner (2002), as qualidades psicométricas da versão original do Child PARQ encontram-se amplamente documentadas, sendo que os estudos inter-culturais revelam uma elevada consistência interna. Numa meta-análise realizada com 7.152 sujeitos de várias origens culturais obteve-se um coeficiente *alpha* para o *score* total de .89. Os resultados da análise factorial revelam-se igualmente consistentes, sendo que em 10 países emergiu a mesma estrutura factorial. A fidelidade teste-reteste para um período compreendido entre as 3 semanas e os 7 anos foi de .62.

O Child PARQ é uma escala de auto-resposta (24 itens) com hipóteses de resposta numa escala tipo *Lickert* de 4 pontos: “Muitas vezes Verdade”(4); “Às vezes Verdade” (3); “Raramente Verdade” (2); “Nunca Verdade”(1). A pontuação total PARQ resulta da soma das quatro subescalas com a cotação invertida da subescala Afectuosidade. Importa salientar que apenas um item (13) é cotado de forma inversa. O *score* total da escala traduz o nível de rejeição parental percebida, podendo oscilar entre o mínimo de 24 (ausência de rejeição percebida) e o máximo de 96 (rejeição percebida elevada). O ponto modal é de 56 pontos, a partir do qual se conclui pela predominância de rejeição percebida (Rohner, 2008, cit. por Correia, 2010).

Considerando que o Child PARQ é um instrumento disponível em duas versões que

avaliam a percepção da mãe ou do pai (Child Parq mother/father), neste estudo procuramos avaliar a percepção do adolescente em relação à figura materna. Pois, como defende Bowlby (1982) embora se reconheça que a maior parte das crianças têm mais do que uma figura de vinculação essas figuras não assumem o mesmo significado, havendo uma tendência para a criança ficar especialmente vinculada a uma figura. Na nossa cultura, essa figura privilegiada corresponde normalmente à figura materna, embora o comportamento de cuidados possa, ocasionalmente, ser também assumido por outras figuras, por exemplo, pelo pai, por irmãos mais velhos ou por avós (Bowlby, 1982). Neste sentido, no presente estudo recorreremos à adaptação portuguesa, de carácter experimental, da versão reduzida do Child Parq Mother (Franco-Borges, Vaz-Rebelo & Silva, 2010).

6.3 PROCEDIMENTO

Depois de se ter obtido a autorização das entidades responsáveis dos estabelecimentos de ensino onde pretendíamos seleccionar a amostra, os respectivos encarregados de educação foram igualmente informados acerca dos objectivos e procedimentos da investigação, bem como, assegurados da confidencialidade dos dados. Todos os alunos que participaram no estudo foram sujeitos ao consentimento informado dos encarregados de educação.

Na fase de recolha de dados as escalas foram administradas colectivamente num único momento de aplicação, em turma, durante o horário escolar normal. Neste processo, o investigador descreveu sucintamente em que consistia a investigação, pedindo depois a colaboração dos alunos no preenchimento dos instrumentos de

investigação, assegurando ainda a confidencialidade e o anonimato dos dados obtidos. Foi ainda, particularmente reforçado o pedido de sinceridade nas respostas. Após a leitura das instruções, num ambiente de silêncio, os sujeitos deram início à tarefa, sem lhes ser imposto limite de tempo. O período de preenchimento da bateria de escalas demorou, em média, 15 minutos.

6.4 TRATAMENTO ESTATÍSTICO DOS DADOS

Nesta secção apresentamos os resultados obtidos através da administração dos questionários aos sujeitos da nossa amostra. Para o tratamento estatístico dos dados, recorreremos à versão 19.0 do SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Quando os sujeitos não responderam a algum item dos questionários ou não havia informação fidedigna sobre uma determinada variável esse dado foi processado como *missing*. Através desta ferramenta de cálculo, foram determinadas as estatísticas descritivas relativas aos dados da caracterização da amostra, nomeadamente, frequências, percentagens, média e desvios padrão das variáveis em estudo.

Com o objectivo de avaliar a validade de construto da escala ERICA, realizamos uma análise factorial confirmatória com recurso ao método Componentes Principais, com rotação ortogonal tipo *Varimax*, para determinar a distribuição dos itens pelos factores obtidos e a percentagem da variância total explicada. Antes de se proceder à interpretação dos resultados, verificou-se a adequação da análise factorial através do teste *Keiser-Meyer-Olkin* – KMO e do teste de *Bartlett*.

Para obter a análise de consistência interna, foram calculados os coeficientes de *alpha de Cronbach*, não só para a totalidade da escala, como também para cada um dos factores encontrados a partir da análise factorial confirmatória.

A validade interna dos itens que compõem a escala e cada uma das subescalas, respectivamente, foi determinada através da análise dos coeficientes de correlação entre cada item e o total corrigido (excluindo o item), e a contribuição particular de cada um deles para a consistência interna das subescalas a que pertencem, averiguou-se através dos coeficientes de *alpha de Cronbach* excluindo os itens, comparados com o *alpha* global obtido.

Relativamente à análise inferencial dos dados, calcularam-se os coeficientes de correlação (*r*) de *Pearson* para explorar as relações que existem entre a regulação emocional, a satisfação com a vida e a percepção da aceitação-rejeição parental.

Foram ainda efectuados alguns estudos estatísticos complementares, através da ANOVA, com o intuito de averiguar a existência de diferenças na percepção da regulação emocional consoante a idade e o sexo dos sujeitos.

Por fim, recorreu-se ao procedimento de regressão linear (método “enter”) para analisar as tendências de predição entre alguns construtos psicológicos deste estudo.

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

7.1 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS

Relativamente aos três instrumentos utilizados, apresentamos a seguir os valores obtidos na média, desvio padrão, valor mínimo e valor máximo do *score* total desses instrumentos, para a amostra total. Os dados descritivos dos construtos psicológicos utilizados neste estudo são então apresentados na tabela 3.

Tabela 3 – Estatísticas descritivas da regulação emocional, satisfação com a vida e percepção da rejeição parental

	Média	Desvio-padrão	Amplitude
Regulação emocional	59.7	6.7	42-74
Satisfação com a vida	18.6	4.0	7-25
Percepção da rejeição parental	35.2	10.5	24-81

7.2 ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS: QUALIDADES PSICOMÉTRICAS DA ESCALA ERICA

7.2.1 ANÁLISE FACTORIAL CONFIRMATÓRIA (H1a)

Com o intuito de comparar a versão portuguesa com a original efectuámos uma análise dos componentes principais, com rotação ortogonal *Varimax*, com indicação de extracção de três factores. Tendo-se verificado um $KMO=0.94$ que nos mostra que há uma correlação muito boa entre as variáveis, situação confirmada pelo teste de esfericidade de *Bartlett* ao ter associado um nível de significância de $p=.000$, procedeu-se, com segurança, à análise factorial confirmatória (Pestana & Gageiro, 2005). A variância explicada pelo conjunto dos 3 factores foi de 42.7%.

O primeiro factor explica 22.03 % da variância total e os itens que apresentam saturações mais elevadas são o 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 14 e 16. Este factor é, portanto, composto por 9 itens relacionados com a desregulação do afecto negativo, sendo designada por “Controlo Emocional”.

O segundo factor explica 9.28 % da variância total e é composto por 3 itens: 1, 11 e 13. Este factor designa-se por “Auto-consciência Emocional”, visto que os itens se referem ao reconhecimento e flexibilidade emocional no sentido de potenciar as emoções positivas e diminuir as emoções negativas.

Com uma variância explicada de 11.36 %, surge o terceiro factor, constituído pelos itens que obtiveram pesos factoriais mais elevados, ou seja, os itens 2, 6, 8 e 15. Estes quatro itens encontram-se associados às respostas emocionais socialmente apropriadas, designando-se por isso de “Responsividade Situacional”. A distribuição dos itens pelos factores é apresentada na tabela 4.

Tabela 4 – Factores da escala ERICA (*Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*) e saturações dos respectivos itens

Itens	F1	F2	F3	Estudo Original
Factor 1 – “Controlo Emocional”				
3 - Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo.	.48			2
4 - Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente.	.43			2
*5 - Quando as coisas não correm como eu quero, fico aborrecido(a) facilmente.	.61			1
*7 - Eu tenho explosões de raiva.	.47			1
*9 - Eu sou perturbador quando não devo.	.60			1
*10 - Eu fico zangado(a) quando os adultos me dizem o que posso ou não fazer.	.63			1
*12 - É difícil para mim esperar por algo que eu queira.	.56			1
*14 - Eu faço as coisas sem pensar primeiro.	.62			1
*16 - Eu aborreço os outros porque me meto no que não me diz respeito.	.54			1
Factor 2 – “Auto-consciência Emocional”				
1 - Sou uma pessoa feliz.		.83		2
*11 - Eu sou uma pessoa triste.		.84		2
*13 - Eu sou calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos.		.39		2
Factor 3 – “Responsividade Situacional”				
2 - Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou simpático(a) com eles.			.79	3
6 - Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas.			.79	3
*8 - Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem aborrecidos.			.46	3
15 - Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles.			.58	3
Eigenvalue	3.526	1.819	1.486	
% Variância Explicada	22.03	9.28	11.36	
% Total de Variância Explicada				42.75

* Itens cotados inversamente

Apesar das subescalas não serem constituídas exactamente pelos mesmos itens da versão original, nomeadamente a sub-escala Controlo Emocional, o conteúdo dos mesmos é bastante semelhante. Por essa razão, mantivemos a mesma designação para cada um dos factores da escala ERICA, denominando o primeiro factor por “Controlo Emocional”, o segundo de “Auto-consciência Emocional” e o terceiro “Responsividade Situacional”.

7.2.2 ESTUDOS DE FIDELIDADE (H1b)

Com o objectivo de averiguar a fidelidade da escala ERICA, procedemos à análise da consistência interna através da determinação do *alpha de Cronbach*. A consistência interna dos itens que compõem a escala e cada uma das subescalas, respectivamente, foi determinada através da análise dos coeficientes de correlação entre cada item e o total corrigido (excluindo o item), e a contribuição particular de cada um deles para a fidelidade das subescalas a que pertencem, averiguou-se através dos coeficientes de *alpha de Cronbach* excluindo os itens, comparados com o *alpha* global obtido.

Tabela 5 – Consistência Interna da escala ERICA

ERICA	Alpha de
Subescalas	Cronbach
Controlo Emocional	.71
Auto-consciência Emocional	.52
Responsividade Situacional	.59
Índice Total da Escala	.73

O coeficiente *alpha de Cronbach* encontrado para a totalidade da escala ERICA ($\alpha=.73$) revela uma consistência interna razoável (Tabela 5). Em relação à consistência interna de cada uma das subescalas que constituem o ERICA, a subescala “Controlo Emocional” também revela uma homogeneidade aceitável ($\alpha=.71$), quanto às subescalas “Auto-consciência Emocional” ($\alpha=.52$) e “Responsividade Emocional” ($\alpha=.59$) obtivemos um *alpha de Cronbach* um pouco abaixo do desejável (Almeida & Freire, 2003). De seguida, para cada factor, são apresentadas as características dos itens (média e desvio-padrão), as correlações item-total e item-total corrigida, bem como os valores de *Alpha de Cronbach* quando o item é excluído (Tabela 6).

Tabela 6 – Médias, Desvios-padrão, Correlação Item-Total e *Alpha de Cronbach* excluindo o item para cada subescala do ERICA

Subescalas	Itens	Média (Desvio-Padrão)	Alpha de Cronbach	Correlação Item-Total corrigida	Alpha de Cronbach excluindo o item
Controlo Emocional	5	2.91(1.01)	.71	.416	.678
	7	3.48(1.22)		.402	.684
	9	3.71(1.02)		.488	.660
	10	3.10(1.02)		.450	.670
	12	2.78(1.11)		.360	.693
	14	3.53(1.01)		.455	.669
Auto-Consciência Emocional	16	3.97(0.96)	.52	.384	.686
	1	4.22(0.73)		.461	.386
	3	3.65(0.72)		.182	.528
	4	3.26(0.91)		.283	.477
	11	4.32(0.86)		.492	.342
Responsividade Situacional	13	3.33(1.15)	.59	.148	.597
	2	4.51(0.70)		.445	.469
	6	4.5(0.69)		.492	.436
	8	4.55(0.73)		.269	.591
	15	3.81(0.95)		.325	.578

Tomando as directrizes descritas por Streiner e Norman (2003) como base para a aceitação dos itens (correlação com o total corrigido – i.e., o total sem o item – igual ou superior a 0,2), a partir da análise da tabela 6, podemos verificar que, com excepção dos itens 3 e 13 todos os outros itens se correlacionam acima de .20 com a respectiva subescala. Cumprindo o critério ainda mais exigente de Field (2009), verificamos que, excepto quatro itens, todos os outros itens da escala se correlacionam acima de .30 e que, desse modo, são capazes de, isoladamente, representar de forma adequada o construto que essa escala pretende medir. Observamos ainda que, com excepção dos itens 3, 8 e 13 nenhum dos outros itens, quando excluído da análise, conduz a um aumento do *alpha de Cronbach* total de cada subescala, o que indica que a maioria dos itens contribuem para a consistência interna da respectiva escala a que pertencem, e, para a escala de avaliação da regulação emocional percebida.

De um modo geral, podemos concluir que os dados resultantes dos estudos estatísticos supramencionados e descritos são indicadores de uma boa homogeneidade da Escala ERICA.

7.2.3 ESTUDOS DE VALIDADE (H1c)

Com o objectivo de averiguar o grau de validade da escala ERICA foram calculadas as correlações entre as respectivas subescalas e o seu valor total.

Os resultados, conforme constam na tabela 7, indicam que as três subescalas que constituem o instrumento ERICA mostram estar correlacionadas entre si de uma forma estatisticamente significativa ($p < 0.01$). Verificamos ainda que todas as subescalas estão significativamente correlacionadas com o valor total do ERICA ($p < 0.01$). Estes

resultados indicam que todas as subescalas avaliam o mesmo construto, isto é, a regulação emocional.

Tabela 7 – Correlação entre as sub-escalas, e com o valor total da escala ERICA

ERICA	Auto-consciência Emocional	Responsividade Situacional	Total
Controlo Emocional	.397**	.204**	.873**
Auto-consciência Emocional		.167**	.701**
Responsividade Situacional			.501**

**p<0.01

7.3 ESTATÍSTICA INFERENCIAL: ESTUDOS CORRELACIONAIS

7.3.1 REGULAÇÃO EMOCIONAL, REJEIÇÃO PARENTAL PERCEPCIONADA E SATISFAÇÃO COM A VIDA (H2a; H2b)

Para analisar a relação entre as principais variáveis em estudo efectuamos correlações entre elas através do cálculo do coeficiente *r de Pearson*. Neste âmbito, começamos por testar a hipótese de que valores superiores na regulação emocional se relacionam com uma menor rejeição parental percebida e uma maior satisfação com a vida. Na tabela 8 podem observar-se as correlações entre a regulação emocional e as medidas de rejeição parental percebida e satisfação com a vida.

Tabela 8 - Correlações entre a regulação emocional e outras medidas psicológicas

	Rejeição Parental	Satisfação com a vida
Regulação Emocional	-.475**	.473**

**p<0.01

Tendo em conta os dados resultantes desta análise, a regulação emocional apresentou uma correlação significativa e negativa com a rejeição parental percebida, denotando uma tendência para uma maior regulação emocional à medida que a percepção de rejeição parental diminui. Em sentido inverso, a regulação emocional revelou uma correlação significativa e positiva com a satisfação com a vida, sugerindo que quanto maior os níveis de regulação emocional maior a satisfação com a sua vida percebida pelo indivíduo.

7.3.2 SUB-ESCALAS DA ERICA, REJEIÇÃO PARENTAL PERCEPCIONADA E SATISFAÇÃO COM A VIDA (H3)

Com base nas três sub-escalas da escala ERICA encontradas a partir da análise factorial efectuamos ainda correlações destas com as restantes variáveis psicológicas avaliadas neste estudo. Como se observa na tabela 9, as sub-escalas “Controlo Emocional”, “Auto-consciência Emocional” e “Responsividade Situacional” correlacionam-se de forma significativa e negativa com a rejeição parental percebida. Podemos então afirmar, em termos gerais, que um maior nível de regulação emocional relatado pelo indivíduo (nomeadamente em termos do seu controlo

emocional, da sua auto-consciência emocional e da responsividade situacional) se associa frequentemente a uma menor percepção de rejeição parental.

Relativamente à associação entre as dimensões avaliadas pela ERICA e a satisfação com a vida constataram-se correlações positivas e estatisticamente significativas, mostrando que quanto mais elevados são os níveis de regulação emocional relativos a cada sub-escala ou factor, maior será o grau em que o indivíduo se encontra satisfeito com a vida.

Tabela 9 – Correlação entre as sub-escalas da ERICA com a rejeição parental percebida e com a satisfação com a vida.

	ERICA		
	CE	AE	RS
Rejeição Parental Percebida	-.391**	-.366**	-.259**
Satisfação com a Vida	.291**	.480**	.260**

EC = Controlo Emocional; AE = Auto-consciência emocional; SR = Responsividade Situacional

**p<0.01

7.3.3 REGULAÇÃO EMOCIONAL, GÉNERO E IDADE (H6, H7)

Com o objectivo de averiguar a existência de diferenças entre género ao nível da regulação emocional, compararam-se as médias obtidas por sexo através do cálculo da ANOVA, cujos resultados se encontram indicados na tabela 10.

Tabela 10 – Qualidade da regulação emocional em função do sexo (ANOVA)

	ERICA			
	CE	AE	RS	Total
Rapazes	n.s.	n.s.	17.03**	n.s.
Raparigas	n.s.	n.s.	17.72**	n.s.

**p<0.01; n.s.- não significativo

Conforme se pode constatar, o dado mais saliente é que apenas se confirmam diferenças estatisticamente mais significativas entre rapazes e raparigas na sub-escala “Responsividade Situacional” ($p<0.01$).

Por último, pretendíamos avaliar a influência da idade na regulação emocional. Os resultados obtidos, através da análise da ANOVA, indicam a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os sujeitos de idades diferentes, relativamente à qualidade da regulação emocional percebida pelos mesmos ($p> 0.05$).

7.4. ESTATÍSTICA INFERENCIAL: ESTUDOS DE PREDIÇÃO

Dado a percepção de rejeição parental e a satisfação com a vida estarem significativamente correlacionadas com a regulação emocional, foram efectuadas duas últimas análises.

7.4.1 IMPACTO DA REJEIÇÃO PARENTAL NA REGULAÇÃO EMOCIONAL (H4)

Recorreu-se ao procedimento de regressão linear para determinar se a rejeição parental percebida prediria o nível de regulação emocional.

Tabela 11 – Impacto da rejeição parental na regulação emocional do adolescente (Análise de regressão)

	β	p	R^2
Rejeição parental	-0.45	.000***	.20

*** $p < 0.001$

Como se pode observar na tabela 11, os resultados parecem indicar a presença de uma relação significativa entre as variáveis ($R^2=.20$), tendo-se obtido um valor β de -.45, o que significa que 45% da variância da regulação emocional é explicada pela percepção da rejeição parental, e esta relação é inversamente proporcional ($p < 0.001$). Ou seja, explicando quase metade da variância da regulação emocional, a percepção de rejeição parental representa uma contribuição muito significativa para a predição do nível de regulação emocional.

7.4.2 INFLUÊNCIA DA REGULAÇÃO EMOCIONAL NA SATISFAÇÃO COM A VIDA (H5)

Foi também testada a possibilidade da qualidade da regulação emocional influenciar significativamente a percepção de satisfação com a vida. Os resultados obtidos através da análise de regressão linear efectuada indicam que 47% da variância da satisfação com a vida é explicada pelo nível da regulação emocional (Tabela 12). Desta forma, podemos afirmar que a regulação emocional se assume como um factor de influência muito significativo na percepção de satisfação com a vida nestes jovens ($p < 0.001$).

Tabela 12 - Impacto da regulação emocional na satisfação com a vida (Análise de regressão)

	β	p	R^2
Regulação Emocional	0.47	.000***	.22

*** $p < 0.001$

DISCUSSÃO E SÍNTESE

Embora no capítulo anterior tenhamos introduzido alguns comentários aos resultados obtidos, reservamos para este capítulo a sua discussão mais detalhada. Neste espaço de discussão surge então o momento de sistematizar as principais contribuições desta dissertação e analisar se os objectivos propostos foram alcançados. Começamos por apresentar uma reflexão sobre o comportamento psicométrico do ERICA, discutindo em seguida as relações estabelecidas entre as três subescalas deste instrumento e as outras variáveis em estudo, a percepção de rejeição parental e a satisfação com a vida. Depois procuramos analisar o poder preditivo de algumas variáveis, designadamente, o impacto da rejeição parental na qualidade da regulação emocional e finalmente a influência da regulação emocional na satisfação com a vida.

Um dos objectivos deste estudo tinha como propósito a tradução e validação, para adolescentes portugueses da escala *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010), um instrumento destinado à avaliação da qualidade da regulação emocional percebida por crianças e adolescentes. Especificamente pretendia-se avaliar as suas características psicométricas, nomeadamente, em termos da sua validade factorial, fidelidade e validade de conteúdo.

O primeiro passo deste estudo consistiu na análise da estrutura factorial da escala, replicando a estrutura original de três factores: “Controlo Emocional”, “Autoconsciência Emocional” e “Responsividade Situacional” (MacDermott et al., 2010). Na versão portuguesa apenas dois itens não se enquadram no mesmo factor da versão

original. O item 3 (“*Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo*”) e o item 4 (“*Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente*”) pertencem na versão original do instrumento à subescala “Auto-consciência Emocional” e na versão portuguesa (resultante da análise factorial) à subescala “Controlo Emocional”. Este comportamento psicométrico da versão portuguesa poderá ter origem nos construtos que estão a ser avaliados, ou seja, a formulação destes itens poderá ter conduzido os participantes a considerar que estes pretendiam avaliar a desregulação do afecto negativo e não a capacidade de reconhecimento emocional, como era o objectivo destes itens no questionário original. Apesar dos itens 3 e 4 não pertencerem à mesma subescala do instrumento original, em nossa opinião, tal resultado não parece colocar em causa a especificidade das dimensões, razão pela qual mantivemos a designação de cada um dos factores bem como a constituição original destes para tratamento dos resultados. Diferindo apenas no número dos itens que constituem cada subescala, ficámos assim com uma distribuição factorial muito semelhante ao estudo original, que explica 42.75% da variância total, ou seja, exactamente o mesmo resultado encontrado por MacDermott e colaboradores (2010).

No que diz respeito à fidelidade da escala ERICA o *alpha de Cronbach* encontrado foi de .73, indicador de uma consistência interna razoável, sendo que o resultado obtido pelos autores do instrumento original foi de .75. Quanto à consistência interna de cada uma das subescalas, encontramos para o “Controlo Emocional”, “Auto-consciência Emocional” e “Responsividade Situacional” índices de *Cronbach* de .71, .52 e .59, respectivamente. Com efeito, a primeira subescala revela uma homogeneidade aceitável, quanto à segunda e terceira subescala, os valores encontram-se um pouco abaixo do desejável (Pestana & Gageiro, 2005). Não obstante, como já referimos, a escala de

regulação emocional ERICA, em termos globais, apresenta uma consistência interna adequada. Face a estes resultados, pudemos afirmar que os índices de consistência interna foram ligeiramente mais baixos no presente estudo que no realizado por MacDermott e colaboradores (2010), cuja consistência interna (*alpha de Cronbach*) nas subescalas “Controlo Emocional”, “Auto-consciência emocional” e “Responsividade Situacional” foi, respectivamente, de .73, .60 e .64.

Em termos de validade, no nosso estudo, as subescalas encontram-se, significativamente, correlacionadas entre si e com o total da escala, avaliando simultaneamente o mesmo construto, ou seja, a regulação emocional.

Tendo-se mostrado que a versão portuguesa da escala ERICA possui propriedades psicométricas adequadas, confirmando-se a hipótese inicialmente apresentada, o passo seguinte consistiu em examinar-se a relação entre esta escala e outras medidas psicológicas que se poderia esperar que estivesse relacionada, bem como com as variáveis do sujeito.

Partindo dos pressupostos teóricos de Rohner, Khaleque e Cournoyer (2005), verificamos que a regulação emocional e a rejeição parental percebida se encontram relacionadas de forma significativa, o que significa que indivíduos com maior grau de regulação emocional (enquanto representação) têm uma menor percepção de rejeição parental. Deste modo os resultados estão de acordo com a sub-teoria da personalidade que defende que na ausência de respostas positivas, que inclui, por exemplo, a satisfação de necessidades emocionais de apoio, conforto, cuidado, atenção, desenvolvem-se diferentes constelações de comportamentos ou perfis de personalidade que incluem dificuldades na gestão de estados emocionais negativos, indiferença/insensibilidade emocional, incapacidade ao nível da responsividade

emocional e instabilidade emocional (Hughes, Blom, Rohner & Britner, 2005), ou seja, dificuldades generalizadas ao nível da regulação emocional.

Por outro lado, os nossos resultados também vêm reforçar a existência de uma correlação significativa, mas positiva, entre a qualidade da regulação emocional e a satisfação do indivíduo com a sua vida. Indo ao encontro do que tem sido referido na literatura (Gross & John, 2003; Haga, Kraft & Corby, 2009; Shutte, Manes & Malouff, 2009) podemos, então, concluir que quanto maior for o grau de regulação emocional mais positiva será a avaliação global que a pessoa faz sobre a sua vida, ou seja, a sua satisfação com a vida.

Relativamente às relações entre três dimensões da escala ERICA com a rejeição parental percebida concluímos que estavam correlacionadas na direcção prevista, demonstrando-se mais uma vez uma correlação significativa e negativa. Ainda neste âmbito, observamos uma correlação positiva e significativa entre as subescalas do ERICA e a satisfação com a vida, o que está de acordo com as nossas hipóteses iniciais.

Dado que a existência de diferenças de género na qualidade da regulação emocional têm sido continuamente confirmadas no sentido em que habitualmente as raparigas regulam melhor as emoções do que os rapazes (Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007; Silk et al., 2003), também submetemos a análise a interacção entre estas variáveis. No nosso estudo, os resultados também favoreceram o sexo feminino, porém, á semelhança da investigação de MacDermott e colaboradores (2010) as diferenças de género apenas se observaram de forma mais significativa no factor que diz respeito à sensibilidade social e às respostas emocionais socialmente apropriadas (Responsividade Situacional). Menos consensual é o facto de, na amostra do presente estudo, a idade não se mostrar discriminadora da qualidade da regulação emocional. É interessante notar que os adolescentes mais velhos não mostraram um nível de

regulação emocional superior ao dos outros grupos etários, o que contraria a literatura vigente (Gross, 1998b; Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen & Hsu, 1997), mas está de acordo com o estudo de Silk, Steinberg e Morris (2003) em que apenas encontraram diferenças relacionadas com a idade muito ténues, com excepção dos alunos do 7º ano que perceberam níveis de ansiedade mais elevados do que os alunos do 10º ano. Talvez estes resultados possam ser atribuídos a alguma característica particular da nossa amostra, designadamente, o facto do intervalo etário do nosso grupo de adolescentes diferir significativamente daquele que foi usado no estudo de Gross e colaboradores (1997) que abrangia idades compreendidas entre os 19 e os 101 anos.

Passando à análise das relações de predição, as hipóteses de partida aparecem globalmente confirmadas. Dentro do enquadramento teórico da teoria da aceitação-rejeição parental, o estudo sobre a influência da rejeição parental percebida na qualidade da regulação emocional é um domínio de investigação ainda restrito. Dando resposta a esta necessidade de investigação, os resultados do nosso estudo sugerem que a interpretação, ou percepção subjectiva, do indivíduo sobre os comportamentos parentais ou de outros cuidadores significativos prediz, de forma muito significativa, a qualidade da regulação emocional. Por último, e reforçando os índices de validade inicialmente apresentados, pudemos verificar, em conformidade, aliás, com a literatura da especialidade (Haga, Kraft & Corby, 2009), que a regulação emocional é um bom preditor da satisfação com a vida. Deste modo, podemos afirmar que a regulação emocional apresenta bons índices de validade preditiva. Apesar do interesse e da pertinência dos dados apresentados nestes estudos preditivos, estes devem ser sempre relativizados na medida em que, sendo um estudo exploratório, não foi possível controlar todas as variáveis que podem influenciar o processo de regulação emocional, nem devemos estabelecer relações de causa – efeito, directas e lineares.

CONCLUSÃO

A investigação contemporânea no campo da psicologia tem dedicado esforços no estudo das variáveis psicológicas que facilitam um desenvolvimento humano saudável. Na última década a regulação emocional tem recebido especial atenção quanto à sua importância para a construção de um desenvolvimento humano positivo, estando associada a uma variedade de resultados adaptativos, razões que nos motivaram a levantar um conjunto de questões que submetemos a investigação empírica. Passemos então, à sistematização dos principais contributos deste estudo.

No domínio da avaliação da qualidade da regulação emocional percebida pelo adolescente, concluímos que na população portuguesa a escala *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010), que serviu de base a este estudo, apresentou qualidades psicométricas satisfatórias e similares às reportadas no estudo de MacDermott e colaboradores (2010). Revelou ainda ser um instrumento de fácil compreensão, administração e cotação, tornando-se por isso exequível em vários contextos, designadamente, no escolar. Num contexto caracterizado pela escassez de medidas adequadas para avaliar a regulação emocional durante a adolescência, parece-nos que o ERICA constitui um instrumento promissor ao serviço da compreensão das trajectórias desenvolvimentais.

Considerando os outros objectivos deste estudo, os resultados obtidos vão na mesma linha da investigação que tem chamado a atenção para a existência de uma relação significativa e negativa entre a regulação emocional e a percepção da rejeição parental,

associação igualmente confirmada com as respectivas subescalas da escala ERICA. Tendo-se confirmado, tal como se esperava, um forte efeito preditivo da rejeição parental percebida na qualidade da regulação emocional, os dados obtidos parecem reforçar a ideia de que pais carinhosos, disponíveis, atentos e capazes de responder às necessidades emocionais dos filhos contribuem positivamente para a formação de níveis de regulação emocional mais elevados e naturalmente mais adaptativos e funcionais. Fica-nos assim a ideia tão bem expressa nas palavras de Canavarro de que “conhecer como é que as relações interpessoais afectam quem somos e em quem nos tornamos afigura-se um tema central no estudo do desenvolvimento humano (...) Este poder das relações conduz à necessidade de conceptualizar o indivíduo como parte duma matriz relacional desde o início da sua vida” (1999, p.9)

Relativamente à relação entre a regulação emocional, respectivas subescalas e a satisfação com a vida os resultados validaram as nossas hipóteses, que advogavam a favor de uma correlação positiva e significativa. Ainda neste âmbito, indo ao encontro da investigação prévia, concluímos que a qualidade da regulação emocional é, por si só, um poderoso preditor da satisfação com a vida percebida pelo sujeito.

No âmbito das variáveis individuais, verificamos que, ao contrário da nossa hipótese de partida, a qualidade da regulação emocional a nível global é avaliada de forma semelhante, quer pelos sujeitos do sexo feminino, quer pelos do sexo masculino. Mais especificamente, as diferenças de género apenas se evidenciam de forma significativa na dimensão que avalia a responsividade situacional.

Os resultados relativos à variável idade apontam para a ausência de diferenças estatisticamente significativas na qualidade da regulação emocional, refutando assim, possivelmente pelos motivos discutidos no capítulo precedente, a nossa hipótese inicial.

Retomando os objectivos que orientaram a nossa investigação, na globalidade, os resultados sugerem-nos que as competências de regulação emocional, que dependem da qualidade do relacionamento estabelecido com as figuras parentais e da forma como este é percebido - representação mental da aceitação ou rejeição parental-, poderão constituir-se como um factor predisponente que contribui para as diferenças individuais nos níveis de satisfação com a vida.

Enfim, parece-nos que os objectivos a que nos propusemos atingir foram globalmente atingidos. Muito embora este trabalho tenha respondido às questões levantadas a propósito da regulação emocional e da sua relação com alguns construtos psicológicos, algumas limitações podem ser observadas no desenho deste estudo. Neste sentido, segue-se a apresentação das principais limitações da nossa investigação e algumas propostas para futuras linhas de trabalho.

Em primeiro lugar, partindo dos resultados deste primeiro estudo psicométrico, parece-nos que uma das limitações se refere ao facto de não termos contemplado uma amostra de adolescentes que representasse um intervalo etário mais alargado, a fim de se determinar se a idade teria um efeito significativo na qualidade da regulação emocional.

Em segundo lugar, não foi realizado o estudo de estabilidade temporal dos resultados da escala ERICA através do cálculo do coeficiente de precisão teste-reteste. A estabilidade temporal dos resultados num teste é entendida em termos psicométricos como a independência dos valores obtidos numa observação relativamente ao momento em que esta se efectua. Tratando-se portanto de um aspecto de consistência ou replicabilidade das medidas empíricas, os estudos sobre a precisão constituem um vector de grande importância. Porém, no nosso estudo não foi possível a comparação dos resultados obtidos em duas aplicações diferidas no tempo.

Uma limitação adicional, refere-se às dificuldades inerentes ao uso exclusivo de medidas de auto-relato que podem ser influenciadas pela capacidade do indivíduo relatar com precisão as suas emoções, até porque muitas estratégias regulatórias são inconscientes. Neste sentido, considerando que a regulação emocional envolve processos internos que não são directamente observáveis, trabalhos futuros com a *Escala Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, poderão introduzir outras medidas complementares, com recurso, por exemplo, a multi-informadores (pais, amigos, professores), à observação comportamental (e.g, contexto laboratorial) e a medidas psicofisiológicas.

Por outro lado, sendo um instrumento inovador em Portugal e na comunidade científica, só a investigação futura poderá contribuir para a realização de mais estudos para validar as características adicionais da versão portuguesa do ERICA, nomeadamente, no que se refere à avaliação da validade convergente, discriminativa e preditiva, no sentido de testar outras direcções prováveis de influência.

Os resultados obtidos também suscitam o interesse e a necessidade de desenvolver investigações capazes de responder a outras hipóteses que não tiveram lugar neste estudo, como por exemplo, até que ponto a qualidade da regulação emocional pode influenciar outras dimensões importantes na vida de um adolescente, como por exemplo, o rendimento escolar, o processo de tomada de decisão profissional, as relações interpessoais ou eventuais comportamentos de risco (e.g. consumo de álcool ou de substâncias ilícitas). Seria igualmente pertinente explorar a relação entre a qualidade da regulação emocional nesta fase de desenvolvimento e alguns factores disposicionais, entre os quais, o temperamento e a personalidade. Enfim, este capítulo não é de toda uma conclusão, muitas outras questões ficaram por responder, por exemplo, estudos longitudinais poderiam ajudar-nos a compreender não só a trajectória desenvolvimental

da regulação emocional, mas também até que ponto, no tempo, se observa a influência da percepção da aceitação-rejeição parental na qualidade da regulação emocional.

Embora este estudo tenha um carácter prioritariamente exploratório, é possível retirar algumas implicações dos resultados obtidos para a prática e, mais concretamente, para o desenvolvimento de programas de intervenção que promovam o desenvolvimento da regulação emocional. Por fim, não descurando a representação subjectiva do adolescente sobre a aceitação-rejeição parental, o presente estudo incentiva a investigação e intervenção, que se dedicam ao desenvolvimento emocional em contexto familiar.

Apesar das limitações, esperamos que a nossa investigação represente mais um contributo para a literatura desenvolvimental, bem como, estimule novos estudos que conceptualizem a regulação emocional como matriz das diferenças individuais, ou seja, como um factor determinante nas trajectórias de desenvolvimento adaptativas.

BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

- Barrett, L. F. (2006). Are emotions natural kinds? *Perspectives on psychological science*, 1 (1), 28-58.
- Bowlby, J. (1982, 1ª ed. 1969). Attachment and Loss: Vol.I. *Attachment* (2ª ed.). New York.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Clinical implications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75 (2), 340-345.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3 (1), 48-67.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 92-95.
- Calkins, S. D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: The Guildford Press.
- Calkins, S. D., & Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior and Development*, 21, 379-395.
- Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L., & Johnson, M. C. (1998). Maternal interactive style across contexts: relations to emotional, behavioral, and physiological regulation during toddlerhood. *Social Development*, 7, 350-369.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russel Sage Foundation.

Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. In J.J Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 307-322). New York: Guildford Press.

Carthy, T., Horesh, N., Apter, A., & Gross, J. J. (2010). Patterns of emotional reactivity and regulation in children with anxiety disorders. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 23-36.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (2-3, Serial No. 240), 228-249.

Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion regulation and the anxiety disorders: An integrative review. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 68-82.

Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75 (2), 317-333.

Cole, P. M., Michel, M. K., & O'Donnell-Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: a clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (73–100, Serial No. 240), 250–283.

Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1380-1397.

Correia, T. A. (2010). *Desajustamento psicológico da criança: estudo da sua relação com a rejeição parental percebida, conduta disruptiva e variáveis sociobiográficas da família*. Dissertação de Mestrado não publicada, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

Damásio, A. (1999). *O erro de Descartes. Emoção, razão e cérebro humano* (19ª ed.). Lisboa: Publicações Europa-America.

Damásio, A. (2004). *O sentimento de si: O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência* (19ª ed.). Lisboa: Publicações Europa-America.

Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion, 31*, 200–207.

Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27* (2), 125-156.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95* (3), 542-575.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55* (1), 34-43.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of personality and Social Psychology, 47* (5), 1105-1117.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49* (1), 71-75.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research, 40*, 189-216.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125* (2), 276–302.

Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well-being (Happiness). Continuing Psychology Education Inc: 6 Continuing Education Contact Hours*. Retrieved Setembro 30, 2010, from <http://www.texcpe.com/html/pdf/nsw/NSWSWB.pdf>

Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. In H. Reese & R. Kail (Eds.), *Advances in child development and behavior* (pp. 189–229). San Diego, CA: Academic.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L., (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development, 75* (2), 334-339.

Ekman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion*. Retrieved Março 20, 2011, from http://www.stanford.edu/~tylers/notes/emotion/Ekman_Davidson_1994_reading_notes_Schnoebelen.pdf

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS: and sex, drugs and rock 'n' roll*. Los Angeles: Sage Publications.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.

Franco-Borges, G., Vaz-Rebelo, P., & Silva, J. T. (2010). *Adaptação portuguesa do Child PARQ: Mother (Short Form)*. Manuscrito não publicado, Universidade de Coimbra.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & 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.

Galinha, I. C. (2008). *Bem-estar subjectivo: factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.

Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence, 28*, 619-631.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal Psychopathology and Behavioral Assessment, 26* (1), 41-54.

Greenberg, L. (2006). Emotion-focused therapy: A synopsis. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 36*, 87-93.

- Gross, J. J. (1998a). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2* (3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, *13* (5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, *39*, 281-291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., Carstensen, L. L., Tsai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y.C. (1997). Emotion and aging: experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, *12*(4), 590-599.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85* (2), 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 95-103.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *2*, 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families:*

Pathways to dysfunction and health (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J.J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: conceptual foundations. In J.J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guildford Press.

Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Study*, 10, 271-291.

Halle, T. G. (2003). Emotional development and well-being. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L.M. Keyes & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: Positive development across the life course* (pp.125-137). Mahwah, N.J. : Lawrence Erlbaum Associates.

Hill, M.M. & Hill, A. (2008). *Investigação por questionário* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

Hughes, M. M., Blom, M., Rohner, R. P., & Britner, P. A. (2005). Bridging parental acceptance-rejection theory and attachment theory in the preschool strange situation. *Ethos*, 33 (3), 378-401.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.

Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviors in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31, 47-59.

John, O. P., & Gross, J.J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72 (6), 1301-1333.

Khaleque, A. (2002). Parental love and human development: Implications of parental acceptance-rejection theory. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 17 (3), 111-122.

Khaleque, A., & Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64, 54-64.

- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 9(6), 469-490.
- Larson, R. J, & Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250-1260.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application* (40-60). New York: Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991a). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46 (8), 819-834.
- Lazarus, R.S. (1991b). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 46 (4), 352-367.
- Lazarus, R.S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74 (1), 9-46.
- Lewis, A. R., Zinbarg, R. E., & Durbin, C. E. (2010). Advances, problems, and challenges in the study of emotion regulation: A commentary. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 83-91.
- Lucas, R., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- MacDermott, S. T., Gullone, E., Allen, J. S., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The Emotion regulation index for children and adolescents (ERICA): A Psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 301–314.
- Machado, T. S. (2009). Vinculação aos pais: retorno às origens. *Psicologia Educação e Cultura*, 13 (1), 139-156.
- Maroco, J. (2003). *Análise estatística com utilização do SPSS* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.

- Mennin, D. S. (2006). Emotion regulation therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal Contemporary Psychotherapy*, 36, 95-105.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361-388.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10–19.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Neto, F., Barros, J., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, et al. (Eds), *A acção educativa: Análise psicossocial* (pp.105-117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 20 (10), 1-12.
- Oatley, K., Keltner, D., & Jenkins, J. M. (2006). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Pub.
- Oishi S., Diener E., & Lucas R. (2007). The optimum level of well-being: Can people be too happy? *Perspectives on Psychological Science*, 2 (4), 346-360.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57 (1), 149-161.
- Pestana, M. & Gageiro, J. (2005). *Análise de dados para ciências sociais – a complementaridade do SPSS*. Edições sílabo, Lda. 5ª edição. Lisboa.

Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156.

Pires, A. M. (2010). *Aceitação - rejeição parental percebida e ajustamento psicológico e académico da criança*. Dissertação de Mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368–373.

Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion*. Hoboken, NJ: John Wiley.

Rohner, R. P., & Khaleque, A. (2002, Agosto). Parental acceptance-rejection and life-span development: A universal perspective. Online Readings in Psychology and Culture, Unit 11, Chapter 4. Retrieved Setembro 30, 2010, from http://orpc.iaccp.org/index.php?option=com_content&view=article&id=67%3Aronald-p-rohner-&catid=31%3Achapter&Itemid=15

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2005). Parental acceptance-rejection: Theory, methods, cross-cultural evidence, and implications. *Ethos*, 33 (3), 299-334.

Rohner, R. P., Khaleque, A., & Cournoyer, D. E. (2007, Maio). *Introduction to parental acceptance – rejection theory, methods, evidence and implications*. Retrieved Setembro 30, 2010, from www.cspar.uconn.edu/Introduction_to_Parental_Acceptance.pdf

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Saarni, C., Mumme, D. L., & Campos, J. J. (1998). Emotional development: action, communication and understanding. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional and personality development* (5th ed., pp. 237-309). New York: Wiley.

Shutte, N. S., Manes, R. R., & Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28, 21-31.

Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74 (6), 1869 – 1880.

Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26 (3), 503-515.

Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M., & Oliveira, A. L. (2003). O bem-estar subjectivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 34 (1), 5-30.

Soares, Isabel. (2009). *Relações de Vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Psiquilíbrios Edições.

Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Ed.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 2, pp. 667-676). San Diego, CA: Academic Press.

Streiner, D. L., & Norman, G. R. (2003). *Health measurement scales: a practical guide to their development and use*. Oxford: Oxford University Press.

Strongman, K. T. (2004). *A psicologia da emoção* (2ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.

Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3 (4), 269-307.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, (2-3, Serial No. 240), 25-52.

Vaz, F. M., Vasco, A. B., Greenberg, L., & Vaz, J. M. (2010). Avaliação dos processos emocionais dos pacientes em psicoterapia. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 697 - 708). Portugal: Universidade do Minho.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe*, (pp. 11-48). Eötvös University Press.

Waters, S. F., Virmani, E. A., Thompson, R. A., Meyer, S., Raikes, H. A., & Jochem, R. (2010). Emotion regulation and attachment: Unpacking two constructs and their association. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 37-47.

Weems, C. F., & Pina, A. A. (2010). The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in youth - an Introduction to the Special Section. *Journal Psychopathology Behavior Assessment*, 32, 1-7.

Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21 (4), 616-621.

Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35 (2), 151-175.

Zajonc R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39 (2), 117-123.

ANEXOS

Declaração de Investigação

Ex.mo(a) Senhor(a) Presidente do Conselho Executivo:

Isabel Maria Mósca da Silva Reverendo, a frequentar o Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, da Universidade de Coimbra, vem solicitar a Vossa Excelência que seja concedida autorização para efectuar a aplicação de uma bateria de escalas psicológicas para a concretização da investigação empírica.

A investigação tem como objectivo o estudo da percepção da regulação emocional na adolescência, sob a orientação da Professora Doutora Teresa de Sousa Machado. Para o efeito, serão aplicadas três pequenas escalas, uma sobre regulação emocional, uma sobre a percepção da aceitação-rejeição parental e uma sobre a satisfação com a vida [*Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)*, *Child Parq* e a *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*] – apresentadas em anexo.

Após o consentimento informado dos respectivos encarregados de educação, propõe-se a realização de uma única sessão, com a duração de cerca de 30 minutos, dirigida a alunos com idades entre os 12 e os 15 anos.

Os dados serão processados apenas em termos estatísticos, comprometendo-me a salvaguarda do anonimato e confidencialidade.

Este projecto visa a adaptação da Escala de Regulação Emocional, em Portugal, sendo que a Vossa participação assume um contributo muito significativo.

Grata pela Vossa colaboração,

(Isabel Reverendo)

CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, _____, Presidente do Conselho Executivo da Escola _____, abaixo assino e declaro que autorizo a aplicação das escalas *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA), *Child Parq* e *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), aos alunos com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

22 de Novembro de 2010

(Confidencial)

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

Exmo.(a) Senhor(a) Encarregado de Educação:

Eu, Isabel Maria Mósca da Silva Reverendo, no âmbito do Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento da Universidade de Coimbra, venho solicitar a vossa excelência que me seja concedida autorização para efectuar a aplicação das escalas *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA), *Child Parq* e *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) ao seu educando.

A investigação empírica abrange os distritos de Coimbra e Aveiro, tendo como objectivo o estudo da Regulação Emocional em adolescentes.

Os dados serão processados apenas em termos estatísticos, comprometendo-me a salvaguarda do anonimato e da confidencialidade.

Este projecto visa a adaptação da Escala de Regulação Emocional, em Portugal, sendo que a Vossa participação assume um contributo muito significativo.

Coimbra, 23 de Novembro 2010

Isabel Reverendo

Eu, _____, encarregado(a) de educação do aluno(a),
_____ da escola _____, declaro que autorizo/não autorizo* a participação do meu educando no preenchimento das escalas *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA), *Child Parq* e *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), que se encontram integradas no projecto de investigação da Universidade Psicologia e Ciências de Educação de Coimbra.

(Assinatura do encarregado de educação)

* Riscar o que não interessa

Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)

MacDermott & Gullone & Allen & King & Tonge, 2010

Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa

Isabel Reverendo & Teresa Machado, 2010, FPCE-UC

ID _____ Idade: _____ Ano de escolaridade: _____ Sexo: M / F Data: _____

Pedimos-te que leias com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinales com uma cruz o grau em que cada uma te parece **mais verdadeira para ti**. Não te concentres muito tempo em cada item. Lembra-te, não existem respostas certas ou erradas, **responde de acordo com o que geralmente sentes**.

1. Discordo Totalmente
2. Discordo
3. Não concordo Nem Discordo
4. Concordo
5. Concordo Totalmente

1 - Sou uma pessoa feliz.	1	2	3	4	5
2 - Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou simpático(a) com eles.	1	2	3	4	5
3 - Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo.	1	2	3	4	5
4 - Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente.	1	2	3	4	5
5 - Quando as coisas não correm como eu quero, fico aborrecido(a) facilmente.	1	2	3	4	5
6 - Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas.	1	2	3	4	5
7 - Eu tenho explosões de raiva.	1	2	3	4	5
8 - Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem aborrecidos.	1	2	3	4	5
9 - Eu sou perturbador quando não devo.	1	2	3	4	5
10 - Eu fico zangado(a) quando os adultos me dizem o que posso ou não fazer.	1	2	3	4	5
11 - Eu sou uma pessoa triste.	1	2	3	4	5
12 - É difícil para mim esperar por algo que eu queira.	1	2	3	4	5
13 - Eu sou calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
14 - Eu faço as coisas sem pensar primeiro.	1	2	3	4	5
15 - Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles.	1	2	3	4	5
16 - Eu aborreço os outros porque me meto no que não me diz respeito.	1	2	3	4	5

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Diener & Emmons & Larsen & Griffin, 1985

Tradução e adaptação da Versão Portuguesa

Simões, 1992, FPCE-UC

ID _____ Idade: _____ Ano de escolaridade: _____ Sexo: M / F Data: _____

Mais abaixo, encontrarás cinco frases, com que poderás concordar ou discordar. Emprega a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marca uma cruz (x), dentro do quadrado, que melhor indica a tua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

1. Discordo Muito
2. Discordo um Pouco
3. Não Concordo Nem Discordo
4. Concordo um Pouco
5. Concordo Muito

	1	2	3	4	5
1 – A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.					
2 – As minhas condições de vida são muito boas.					
3 – Estou satisfeito com a minha vida.					
4 – Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.					
5 – Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.					

CHILD PARQ: Mother (Short Form) – (Rohner, 2004)

3ª Versão Experimental^{a)}

Adaptação Portuguesa de Graciete Franco-Borges, Piedade Vaz-Rebello & José Tomás Silva (2010) – FPCE-UC^{b)}

ID

Data

As páginas seguintes contêm um conjunto de afirmações que descrevem a forma como as mães por vezes se comportam para com os filhos. Pedimos-te que penses até que ponto cada uma destas afirmações corresponde à forma como a tua mãe te trata.

A seguir a cada afirmação há quatro quadrados. Se a afirmação for *basicamente* verdadeira quanto ao modo como a tua mãe te trata, pergunta a ti mesmo: “Isto é *muitas vezes* verdade”? ou “É apenas verdade *às vezes*”? Se achas que a tua mãe te trata assim quase sempre, marca com um X no quadrado MUITAS VEZES VERDADE. Se a afirmação é algumas vezes verdade sobre a maneira como a tua mãe te trata, então marca ÀS VEZES VERDADE.

Se te parecer que a afirmação é *basicamente* falsa quanto à forma como o teu pai te trata, então pergunta a ti mesmo: “É *raramente* verdade”? ou “*Nunca* (ou quase nunca) é verdade”? Se o teu pai te trata desse modo muitas poucas vezes, marca um X no quadrado RARAMENTE VERDADE. Se achas que a afirmação quase nunca acontece, marca um X no quadrado NUNCA VERDADE.

Lembra-te que não há respostas certas ou erradas para cada uma das afirmações e, deste modo, o importante é responderes com toda a sinceridade possível. Responde a cada afirmação de acordo com o que sentes acerca do que a tua mãe é na realidade e não como gostarias que ela fosse. Por exemplo, se quase sempre a tua mãe te dá beijos e abraços quando te portas bem, deves indicar a tua resposta marcando-a do seguinte modo:

A MINHA MÃE	Verdadeiro sobre a minha mãe		Não verdadeiro sobre a minha mãe	
	<i>Muitas vezes Verdade</i>	<i>Às vezes Verdade</i>	<i>Raramente Verdade</i>	<i>Nunca Verdade</i>
Dá-me beijos e abraços quando me porto bem	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cuidadora significativa se não for a mãe

© Ronald P. Rohner, 2002, 2004

^{a)} Nº de Registo sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar : 0040800001-IFARP Project

^{b)} francoborges@fpce.uc.pt

Child PARQ: Mother (Short Form)

(Revised June, 2004)

A MINHA MÃE		Verdadeiro sobre a minha mãe		Não verdadeiro sobre a minha mãe	
		<i>Muitas vezes Verdade</i>	<i>Às vezes Verdade</i>	<i>Raramente Verdade</i>	<i>Nunca Verdade</i>
1.	Diz coisas boas sobre mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Não me dá atenção (não me liga).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Faz-me sentir à-vontade para lhe contar coisas que são importantes para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Bate-me, mesmo quando não o mereço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Vê-me como um grande estorvo (“chato(a)”, que só atrapalha).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Castiga-me severamente (duramente) quando está zangada (dá-me “grandes castigos”).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Está demasiado ocupada para responder às minhas perguntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Parece não gostar de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Interessa-se muito pelo que eu faço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Diz-me muitas coisas desagradáveis (que me magoam ou ofendem).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Não me dá atenção quando lhe peço ajuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Faz-me sentir amado(a) e necessário(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Dá-me muita atenção.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Faz os possíveis por magoar os meus sentimentos ou ofender-me.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Esquece-se de coisas importantes que eu acho que se deveria lembrar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Faz-me sentir não amado(a) quando me porto mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Faz-me sentir que o que eu faço é importante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Assusta-me ou ameça-me quando faço alguma coisa errada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Interessa-se pelo que eu penso e gosta que eu fale sobre isso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Pensa que as outras crianças são melhores do que eu, independentemente do que eu faça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Faz-me sentir que eu não sou desejado(a).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Faz-me sentir que me ama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Não me dá atenção (não me liga) enquanto eu não faço nenhuma asneira que a aborreça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Trata-me com carinho e ternura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>