



UC/FPCE_2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A influência da perceção da vinculação aos pais no uso
de estratégias de regulação emocional em adolescentes**

Mariana Sofia Lourenço Duarte (mmarianaduarte@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia na Área de Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação da Professora
Doutora Maria Teresa Mesquita Carvalho de Sousa Machado

A influência da percepção da vinculação aos pais no uso de estratégias de regulação emocional em adolescentes

Resumo

A vinculação é um dos fatores inerentes ao desenvolvimento humano, inicia-se na infância e prolonga-se ao longo do ciclo vital. A regulação das emoções representa uma habilidade fundamental para a interação social, influenciando o comportamento e a expressão emocional. É esperado que a qualidade da vinculação esteja relacionada com uso de estratégias de regulação emocional e neste sentido, procurámos verificar a influência da vinculação parental no uso de estratégias de regulação emocional em adolescentes.

No presente estudo foram utilizados dois questionários, a *Escala de Vinculação aos Pais- IPPA- R* (Machado & Figueiredo, 2008) e o *Questionário de Regulação das Emoções-REQ- 2* (Machado & Pardal, 2012) numa amostra constituída por 185 adolescentes (58.9% raparigas e 41.1% rapazes) com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos ($M=13.00$; $DP=0.808$). Procedeu-se aos estudos correlacionais, verificando-se que valores superiores de vinculação segura (*Comunicação e Proximidade e Confiança mútua e Compreensão*) relacionam-se com uma maior utilização de estratégias funcionais, enquanto valores superiores de vinculação insegura (*Afastamento e Rejeição*) relacionam-se com a adoção de estratégias disfuncionais de regulação emocional. As raparigas pontuam mais alto que os rapazes na dimensão *Afastamento e Rejeição*, já na idade revelou-se não existirem diferenças significativas. A influência do género e idade na utilização de estratégias de regulação das emoções sugerem que as raparigas utilizam mais estratégias disfuncionais de regulação das emoções e que os adolescentes mais velhos adotam mais estratégias disfuncionais de regulação emocional. Por fim, a análise das relações de predição apontam para resultados significativos mostrando que a vinculação insegura é preditora do uso de estratégias disfuncionais pelos adolescentes.

Palavras chave: Vinculação, Regulação emocional, desenvolvimento, adolescência.

The influence of parent's attachment perception on the use of emotional regulation strategies in adolescents

Abstract

The Attachment is one of the inherent factors of the human development, which begins in childhood and extends through the vital cycle. The emotion regulation represents a fundamental ability for the social interaction, influencing the emotional behaviour and expression. It is expected that the attachment quality is related to the use of emotional regulation strategies. Therefore, we aimed to verify the influence of parental attachment on the use of emotional regulation strategies in adolescents.

In the current study two questionnaires have been used, the *Inventory of Parents Attachment – IPPA- R* (Machado & Figueiredo, 2008) and *Regulation of Emotion Questionnaire 2–REQ- 2* (Machado & Pardal, 2012) in a sample constituted of 185 adolescents (58,9% girls and 41,1% boys) with ages between 12 to 15 years (M=13.00; DP=0.808). Correlational studies have been carried out and it was verified that superior values of secure attachment (*Communication and Proximity and Mutual Trust and Comprehension*) are related to a major functional strategies use, while superior values of insecure attachment (*Estrangement and Rejection*) are related to adoption of emotional regulation dysfunctional strategies. Girls have higher scores than boys in *Estrangement and Rejection* and there are no significant differences regarding the age. The genre and age influence on the use of emotional regulation strategies suggests that girls and older adolescents use more dysfunctional strategies of emotional regulation. Finally, the prediction relations analysis evidences significant results indicating that insecure attachment is predictive regarding the use of dysfunctional strategies in adolescents.

Keywords: Attachment; Emotional Regulation; Development; Adolescence

Agradecimentos

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Teresa de Sousa Machado, orientadora desta tese de mestrado, que com o seu conhecimento, sempre incentivou e apoiou a realização deste trabalho, pela disponibilidade e ajuda demonstradas ao longo desta etapa.

Aos alunos que colaboraram na investigação, respondendo às escalas e tornando, assim, possível este estudo. Este agradecimento é extensível aos encarregados de educação, aos professores e à direcção executiva das escolas.

À Célia pela disponibilidade que sempre evidenciou, foi incansável e sem ela teria sido muito mais difícil.

Aos meus amigos, em especial à Anita e Ana Lousada, pela disponibilidade, ajuda, pela amizade, preocupação e carinho que demonstraram ao longo deste processo.

Ao João, que esteve sempre a meu lado e que com amor e paciência deu-me forças para continuar, principalmente nos momentos de maior cansaço e desânimo.

E, por fim, aos meus pais, ao meu irmão e à minha avó que são para mim uma inspiração e que sempre acreditaram em mim, pelo amor incondicional e força que constantemente me transmitiram.

A todos, o meu mais sincero obrigada!

Índice

Introdução	6
I – Enquadramento conceptual	8
1.Vinculação	
1.1 Teoria da Vinculação	8
1.2 Vinculação aos pais na adolescência	11
2. Regulação das Emoções	13
2.1 Emoção	13
2.2 Regulação Emocional	14
2.3 Regulação das emoções em adolescentes	17
2.4 Regulação Emocional e Vinculação	18
II – Posição do Problema	20
1. Objetivos	20
III – Metodologia	21
1. Descrição da amostra	21
2. Instrumentos utilizados	22
a) IPPA- R – Escala de Vinculação aos Pais	22
b) REQ 2 – Questionário de Regulação das Emoções	22
3. Procedimentos	23
IV – Resultados	24
1. Tratamento estatístico dos dados	24
2. Estatísticas descritivas	24
3. Estudos de Fidelidade	25
4. Estatística Inferencial	26
4.1 Estudos Correlacionais	26
4.2 Vinculação, género e idade	27
4.3 Regulação das emoções, género e idade	28
5. Estatística inferencial	28
5.1 Estudos de predição	28
V – Discussão de resultados	30
VI– Conclusão	33
VII – Bibliografia	35
VIII – Anexos	42

Introdução

A regulação das emoções é um processo de construção contínua ao longo do desenvolvimento e durante os últimos anos tem sido grandemente estudada. São diversas as variáveis, como características individuais, relação com os cuidadores, relações significativas com outros (e.g. pares, professores) que influenciam a construção de diferentes estratégias. A regulação emocional pode ser definida como um conjunto de processos internos e externos ao indivíduo que lhe permitem lidar com a activação emocional de forma a funcionar adaptativamente em situações emocionalmente estimulantes (Cicchetti, Ganiban, & Barret, 1991).

Autores como Bowlby (1998) mostraram a importância da qualidade dos cuidados parentais recebidos nos primeiros anos de vida e como estes são determinantes no que concerne as trajetórias desenvolvimentais dos indivíduos, assim como a regulação das emoções. É na relação com os cuidadores e durante os primeiros anos de vida, que o bebé vai desenvolver a sua capacidade de autorregulação (Soares, 1996), sendo que a estratégia regulatória que a criança vai desenvolver poderá ser um dos mecanismos pelos quais a qualidade de vinculação vai influenciar resultados desenvolvimentais posteriores, nomeadamente na interação com os pares (Contreras, Kerns, Weimer, Gentzler, & Tomich, 2000).

Neste sentido, o objetivo da presente investigação visa avaliar as relações entre a perceção da vinculação aos pais e as estratégias da regulação das emoções em adolescentes. Durante o período desenvolvimental da adolescência verificam-se novas experiências emocionais e o modo como são enfrentadas diz respeito em grande parte ao desenvolvimento da regulação das emoções e das estratégias construídas, que se mostram fundamentais para o desenvolvimento pessoal e social dos sujeitos (Losoya, Eisenberg & Fabes, 1998).

Especificamente no domínio da regulação emocional, a investigação mais recente tem salientado a necessidade de se aprofundar o seu estudo no período da infância tardia e na adolescência (Neumann, van Lier, Gratz & Koot, 2009). Em Portugal apesar dos desenvolvimentos significativos neste domínio a investigação ainda se mostra limitada, desta forma torna-se evidente a importância do seu estudo nestas fases desenvolvimentais.

O trabalho está estruturado em duas partes, a primeira é dedicada ao enquadramento teórico do estudo e a segunda à descrição do estudo empírico. Assim, o enquadramento teórico diz respeito a uma revisão da literatura, que permitiu apresentar e contextualizar as variáveis centrais do nosso estudo através da leitura da bibliografia existente. A segunda parte é dedicada ao estudo empírico, apresentando assim a amostra, os instrumentos, os procedimentos, bem como os resultados obtidos. Por último, são discutidos os resultados obtidos à luz da investigação, assim como a

conclusão, refletindo sobre as limitações e implicações para a investigação futura.

I – Enquadramento conceptual

1. Teoria da Vinculação

Segundo a teoria da vinculação faz parte da condição humana a necessidade precoce de estabelecer vínculos emocionais entre o bebé e as figuras cuidadoras, ou seja, com as pessoas que garantem regularmente os seus cuidados. Como constructo psicológico, a vinculação possui uma incontornável capacidade explicativa do desenvolvimento e comportamento humano, assumindo um papel estruturante na formação e desenvolvimento do “eu” (Bowlby, 2002; Soares, 2009).

A teoria da vinculação resulta dos trabalhos de John Bowlby e Mary Ainsworth (1992). Como protagonistas e principais fundadores desta teoria, construíram os seus alicerces e foram o grande impulso para que a vinculação começasse a ser estudada e explorada por outros autores (como citado em Bretherton, 1992).

Bowlby (1969) surge como fundador da teoria da vinculação, formulando os seus primeiros pressupostos em 1958. Inicialmente e através das suas observações, debruçou-se na compreensão e respetiva explicação dos efeitos da privação dos cuidados maternos, da separação e da perda da figura materna, dando, deste modo, início aos estudos sobre a natureza e qualidade da vinculação mãe-bebé (Ainsworth & Bowlby cit. por Bretherton, 1992; Soares, 1996). A teoria explicativa dominante na época sugeria que os laços afetivos estabelecidos entre mãe e bebé resultariam da satisfação das necessidades básicas (e.g. alimentação). A satisfação destas seria, portanto, uma necessidade primária que conduziria a uma secundária, a relação de dependência mãe-bebé (Cassidy & Shaver, 2008; Soares, 1996). Contudo, em desacordo com as ideias postuladas pela psicanálise, Bowlby desafiou alguns destes princípios, sustentado em conhecimentos de diversas áreas, como a etologia e a psicologia do desenvolvimento (Bretherton, 1992; Soares, 2009), verificando que, independentemente da satisfação das necessidades alimentares, as crianças que ficavam longos períodos de tempo sem contacto com as suas mães manifestavam claros indícios de perturbação psicológica, como letargia emocional ou isolamento social (Soares, 2009). É desta forma que o autor juntamente com os primeiros pressupostos da sua teoria da vinculação, define que a vinculação do bebé à mãe se baseia num sistema comportamental constituído por várias respostas instintivas ou padrões de comportamento específico da espécie, que apesar de serem relativamente independentes no início do desenvolvimento da criança, vão-se organizando e orientando ao longo do tempo. Desta forma, este sistema visa ligar a criança à figura de vinculação (Soares, 2009). Assim, as suas ideias contribuíram para o reconhecimento da importância dos laços que a criança estabelece com os seus pais, bem como da manutenção dessa relação de forma contínua (Cassidy & Shaver, 2008).

Tal como Bowlby, Ainsworth ficou impressionada com as evidências sobre os efeitos adversos que a privação da interação de bebês com a figura materna por longos períodos de tempo, e as repercursões que tem no seu desenvolvimento (Ainsworth & Bowlby, 1992 cit. por Bretherton, 1992). A metodologia de investigação levada a cabo por Ainsworth, não permitiu apenas testar empiricamente algumas ideias de Bowlby, mas teve também um papel fundamental na expansão da própria teoria (Bretherton, 1992). Foi a partir das suas observações naturalistas de mães em interação com os seus bebês, no Uganda e em Baltimore, que constatou que a noção Freudiana que caracteriza a criança como passiva, recipiente e narcisista, própria da fase oral, não se verificava (Bretherton, 1992). A autora sentiu e mostrou particular interesse no início/génese da proximidade entre o bebé e a mãe que dá origem a sinais e comportamentos, para tanto observou cuidadosamente quando estes sinais e comportamentos se tornam preferencialmente dirigidos à mãe (Bretherton, 1992). Influenciada pela teoria da vinculação de Bowlby, Ainsworth construiu um procedimento experimental, estandardizado em laboratório, conhecido por a *Situação Estranha*, publicada em 1969, destinado ao estudo das diferenças individuais na organização comportamental da vinculação. Os dados desta investigação tornaram-se uma importante fonte para o estudo das diferenças individuais na qualidade da interação mãe-criança. Desta forma, foram enunciados por Ainsworth através da observação da reação da criança face à separação da mãe/figura de vinculação três padrões de vinculação: vinculação segura - caracterizada pela procura de proximidade do bebé/criança à figura de vinculação e pela manutenção de contacto, sem demonstrar qualquer resistência na interação nem evitamento à mesma; vinculação insegura-evitante - caracterizada pela manifestação, por parte do bebé/criança, de comportamentos de evitação à figura de vinculação; e a vinculação insegura ambivalente ou ansiosa - caracterizada pela manifestação concomitante de comportamentos, de resistência ao contacto com a figura de vinculação e de procura de proximidade à mesma (Machado, 2009). Com base nestas observações introduz o conceito de base segura, segundo o qual a criança no primeiro ano de vida manifesta preferência por um cuidador em particular, que lhe oferece proteção e apoio. É a partir dessa presença ou rápida acessibilidade que estão criadas as condições que permitem à criança explorar o mundo de uma forma confiante, dependendo assim, da qualidade de segurança representada pela figura materna (Bowlby, 1988; Guenedey & Guenedey, 2004).

Tal como já referido, a vinculação é um laço afetivo significativo que liga a criança a uma figura de referência, em que ambos adotam comportamentos que favorecem a proximidade física e emocional, e cujo objectivo primordial assenta em proporcionar um desenvolvimento normativo (Berman & Sperling, 1994, citado por Oliveira, 2005).

Ao longo do primeiro ano de vida, nas repetidas interações com as figuras prestadoras de cuidados, a criança constrói, de forma gradual, um conjunto de conhecimentos e expectativas, tanto ao nível da acessibilidade e responsividade destas figuras, como sobre si mesmas, ao nível do seu valor próprio e capacidade de influenciar os outros (Soares, 2009). A este conjunto de conhecimentos e expectativas deu-se o nome de modelos internos de trabalho (Soares, 2009). É desta forma que a relação de vinculação irá conduzir ao desenvolvimento de representações mentais que influenciarão a organização do comportamento, afetos e cognições (Bowlby, 1998). Primeiramente, a criança desenvolve apenas um conjunto de expectativas de comportamentos previstos para a figura que cuida dela. Porém, ao longo do desenvolvimento das suas competências cognitivas, as expectativas alteram-se, sendo que incluem não só a acessibilidade do cuidador e responsividade deste mas também a sua própria imagem (self) como merecedor ou não desses cuidados (Bowlby, 1956; Bretherton, 1992, 2005, citado por Machado, Fonseca & Queiróz 2008). Quando a criança, após algumas experiências, cria a expectativa de que os cuidadores/pais (i.e. figuras de vinculação) estão disponíveis para si, são sensíveis e a apreciam, desenvolve, igualmente, um modelo de si própria como alguém que merece ser amada, compreendida e respeitada (Bowlby, 1956; Bretherton, 1992, 2005, citado por Machado et al., 2008). Denote-se que quanto mais o cuidador se demonstrar acessível e responsivo mais facilmente a criança acaba por dar mais atenção a outras preocupações como a exploração do meio e/ou a interações sociais (Cassidy, 2008; Soares, 2009). Num cenário oposto, a imagem que a criança cria dos cuidadores como rejeitantes, indiferentes ou imprevisíveis leva-a a ter uma visão negativa de si própria (self), não esperando apoio, ajuda disponibilidade ou compreensão por parte dos mesmos (Machado et al., 2008).

Os modelos internos dinâmicos vão, por sua vez, ter um papel fulcral, na medida em que vão influenciar a criança relativamente à sua visão e compreensão do mundo, às relações com os outros e da sua própria imagem (Thompson, 1999). Além disso, vão gerar comportamentos que confirmem e perpetuem esses modelos da realidade. Condicionam as ações da pessoa para responder de acordo com o seu modelo interno, reforçando, assim, as suas expectativas (Thompson, 1999).

Tendo em conta os dois cenários possíveis atrás descritos, existem dois modelos internos dinâmicos. O modelo interno dinâmico seguro, caracterizado pela expectativa positiva relativamente à própria competência pessoal do indivíduo em lidar com os problemas e desafios da vida (self seguro e autónomo). Desta forma, os sujeitos tentam ter relações que contribuem para a satisfação pessoal, tendem a pedir ajuda aberta e positivamente nos momentos de necessidade, especialmente quando não conseguem resolver problemas autonomamente e retribuem naturalmente esse apoio (Bretherton, 2005; Thompson, 1999). Quando se desenvolve um modelo interno dinâmico inseguro, os indivíduos tendem a considerar o

mundo como um lugar pouco previsível e confiável, o que leva a pensar que a única solução de vida é distanciarem-se das contrariedades ou gerar conflitos nesse tipo de situações. Criam-se expectativas negativas relativamente às outras pessoas e tornando-se desconfiados e hostis. Além disso, antecipam uma fraca responsividade às suas necessidades tornando-se demasiado exigentes com as respostas de outros ou, pelo contrário, rejeitam qualquer ajuda oferecida (Bretherton, 2005; Thompson, 1999).

Podemos, desta forma, identificar diferentes pontos de influência dos modelos internos dinâmicos no processo de organização da vinculação tendo em conta a continuidade deste processo ao longo da vida e a sua abrangência aos vários contextos de desenvolvimento.

De seguida, vamos debruçar-nos na compreensão da relevância da vinculação na adolescência, enquadrando alguns dados empíricos, na medida que é a população-alvo do presente estudo.

1.1 Vinculação aos pais na adolescência

Bowlby (2002) deixou claro a importância da vinculação como fenómeno que acompanha o indivíduo ao longo de todo o seu desenvolvimento. Não obstante, a influência do vínculo primário e do padrão de interação entre o bebé e a figura de vinculação vai facilitar a construção de esquemas de representação, permitindo que durante o desenvolvimento haja uma maior capacidade de relacionamento com os outros e com o mundo (Carvalho, 2007).

Na adolescência surgem novas alterações desenvolvimentais (Machado, 2007), alterações essas marcadas por profundas transformações ao nível dos sistemas emocional, cognitivo e comportamental do indivíduo. Representa do ponto de vista da vinculação, um período de transição entre as vinculações estabelecidas na infância, essencialmente na relação pais-criança e as relações afectivas formadas mais tarde fora das relações familiares (Markiewicz, Lawford, Doyle & Haggart, 2006; Allen, 2008; Soares, 1996, 2009). Esta fase do desenvolvimento é marcada por modificações relativas à construção de novas relações significativas, e ao surgimento de uma análise dos padrões interiorizados relativos às figuras parentais (Machado, 2007). Segundo Allen e Land (1999) este período caracteriza-se pela intenção dos adolescentes em estabelecer uma maior independência relativamente aos cuidadores primários, de forma a adquirir maiores níveis de autonomia e diferenciação, assim como a crescente procura dos pares para aquisição de conforto e de apoio psicológico (Allen & Land, 1999; Allen, 2008; Zeifman & Hazan, 2008).

Ao longo do desenvolvimento o indivíduo vincular-se-á a outras figuras, contudo essa vinculação não será de todo igual à das primeiras figuras de vinculação, visto estas não serem totalmente substituíveis. Assim sendo, os padrões de interação sofrem modificações progressivas das relações primárias para as relações secundárias e são essas modificações que definem

a vinculação adolescente (Moura, 2005). Podemos distinguir as relações de vinculação, sendo que a relação primária entre o bebê e a figura cuidadora seria de complementaridade e assimetria, já que a criança é a única receptora de cuidados, não fornecendo quaisquer cuidados em troca; na adolescência, a nova relação afetiva será recíproca e simétrica, onde cada um dos elementos da relação fornece e recebe cuidados (Allen, 2008; Soares, 2009). Como referido anteriormente, denote-se que o surgimento de novas relações de afeto, mesmo considerando as transições associadas, não significa de todo, a substituição ou perda da importância do vínculo primário. Inclusivamente, Machado e Oliveira (2007) salientam que a conquista de autonomia é um processo que se complementa com a manutenção da vinculação segura aos pais.

Estudos relativos à vinculação na adolescência mostram sugerem que a qualidade do ambiente familiar e a qualidade da vinculação aos pais influenciam significativamente as competências dos jovens, no que diz respeito à percepção positiva de si próprio e do seu bem-estar (Machado & Fonseca, 2011). Um estudo longitudinal sobre a vinculação aos pais mostra que os adolescentes ao serem rejeitados ou ignorados pelos mesmos, tem consequências que podem resultar no desenvolvimento de problemas de comportamento de internalização (Machado et al., 2008). Assim como um estudo que sugere resultados semelhantes, mostrando que existem correlações significativas entre a vinculação aos pais e problemas de comportamento de exteriorização (Machado & Fonseca, 2006).

Os estudos apresentados referem-se ao modo como a vinculação aos pais se correlaciona e influencia o desenvolvimento dos adolescentes. No presente estudo será demonstrado de que forma a percepção de vinculação aos pais está relacionada com a regulação das emoções em adolescentes e por este motivo será introduzido de seguida o enquadramento teórico referente à regulação emocional.

2. Regulação das emoções

2.1 Emoção

Dada a abrangência e complexidade do constructo emoção, este tem vindo a ser alvo de estudo e interesse durante muito tempo, sendo que a sua difícil definição levou à formulação de múltiplas definições e teorias sobre o tema. São diversas as áreas como a filosofia, a antropologia, as neurociências e a psicologia que demonstram interesse no seu estudo e na definição das suas contribuições para o desenvolvimento humano (Melo, 2005). Em particular, na psicologia têm sido desenvolvidos vários modelos das emoções e do desenvolvimento emocional, sendo comum a praticamente todas as teorias actuais o reconhecimento da função adaptativa das emoções no desenvolvimento humano.

Vários investigadores têm-se debruçado sobre o tema e segundo Fridja (2004) nem sempre a definição de emoção é clara ou consensual, variando consoante a importância dada pelos autores das diferentes teorias às funções específicas e componentes, ao peso de fatores genéticos, constitucionais, ambientais e relacionais, ou mesmo à sua relação com outros sistemas como o cognitivo. De seguida, procuraremos explicitar alguns dos modelos explicativos e seus autores mais proeminentes no campo de estudo das emoções.

Ackherman e Izard (2004) são autores do modelo explicativo biológico que se destacam por definir a emoção como processos inatos constituídos por processos neuroquímicos, comportamentos de expressão e experiências subjetivas, afirmando que a cognição não transforma a emoção (Izard & Ackerman, 2004; Izard, Fine, Mostow, Trentacosta & Campbell, 2002).

Com uma posição cognitivista, Lazarus (1991) sugere que as emoções são dependentes da cognição e da construção cognitiva, ou seja, para desencadear uma emoção é necessário que exista uma avaliação cognitiva de um estímulo.

Para Soufre (1997), a noção de emoção segue uma linha estrutural-desenvolvimental e diz respeito a reações subjetivas a acontecimentos importantes, caracterizadas por alterações a nível fisiológico, experiencial e comportamental.

Seguindo uma abordagem clínica, Greenberg (2002) refere-se às emoções como fenómenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento. Contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e uma linguagem única pela qual são expressas, surgindo da avaliação automática das situações em relação às necessidades, objetivos e preocupações. Desta forma, os processos emocionais não se resumem apenas à reação fisiológica do organismo a um estímulo mas são também uma fonte de informação e ajudam a sobreviver ao providenciarem uma forma de resposta eficiente e automática. Adotando uma linha clínica

desenvolvimental Bowlby (1988) destacou o papel relacional e adaptativo das emoções na procura de segurança e na luta pela sobrevivência do indivíduo. Através das suas formulações explicitou a função da expressão emocional como mecanismo de regulação das relações entre o prestador de cuidados e o bebé, e o seu papel na conseqüente construção do self e no ajustamento do indivíduo.

Autores como Saarni, Mumme e Campos (1998) mostram que as emoções têm diferentes funções na regulação do comportamento, nas interações sociais e nos processos internos, desta forma são processos multicomponenciais que ocorrem no contexto de relações significativas com o meio. O modelo explicativo funcionalista é seguido pelos autores referidos anteriormente e salientam a dimensão relacional e a vertente de interação do indivíduo com o seu ambiente, assim como Fridja (2004) definindo as emoções como respostas a determinados acontecimentos ativadores que envolvem a relação entre o indivíduo e o objeto e uma modificação do indivíduo.

Alguns modelos conceptualizam as emoções como processos internos, outros modelos como interações que ocorrem entre os indivíduos. Determinados modelos definem as emoções com base em um ou mais elementos centrais, outros consideram que nenhum componente se constitui como uma condição suficiente para a existência de uma emoção. Segundo Gross (2002) as emoções ativam um conjunto coordenado de tendências para respostas comportamentais, experienciais e fisiológicas que vão influenciar a forma como o indivíduo responde a desafios e oportunidades

A teoria funcionalista encontra-se subjacente à definição utilizada pelos autores da medida de avaliação utilizada no nosso estudo empírico. Consequentemente, os processos de regulação são conceptualizados de forma distinta, consoante o modelo teórico subjacente.

No item seguinte falaremos da regulação emocional, dada a importância e necessidade do indivíduo em implementar estratégias de regulação emocional para lidar com possíveis situações, aprendendo a regular quer a sua experiência emocional, quer a sua expressão emocional e assim responderem de forma emocionalmente adaptada (Fridja, 1986; Gross, 1999 cit. in Greenberg, 2002).

2.2 Regulação emocional

O termo regulação emocional começa a ser utilizado nos anos 80 (Gross, 1999) com uma utilização excessiva por parte dos investigadores e com a necessidade de uma definição clara do conceito (Bridges, Denham & Ganiban, 2004; Cole, Martin & Dennis, 2004). Contudo, ao longo dos anos têm sido várias as tentativas de esclarecimento, clareza e precisão da definição, sendo diversos os campos de investigação e os estudos realizados que têm contribuído para a compreensão da regulação emocional nos últimos anos (Gross, 1998).

Para Bridges, Denham e Ganiban (2004) a regulação emocional consiste na capacidade que o indivíduo tem em conseguir ajustar-se e aos desafios do momento através da gestão das suas emoções, que envolve a iniciação ou manutenção de estados emocionais positivos assim como a diminuição dos negativos. Do mesmo modo, destacamos Gross (1998a, 2002), que refere-se à regulação emocional como sendo estratégias conscientes e/ ou inconscientes para manter, aumentar ou diminuir um ou mais componentes da resposta emocional, incluindo os sentimentos, comportamentos e respostas fisiológicas que constroem as emoções (John & Gross, 2004; Ochsner & Gross, 2005).

Para uma melhor compreensão da conceção da Teoria da regulação emocional, Gross e Thompson (2007) enunciaram os seguintes pressupostos: (1) os indivíduos aumentam, mantêm e diminuem não só as suas emoções desadaptativas mas também as adaptativas; (2) os processos envolvidos na regulação emocional não são iguais para todas as emoções, mas sim diferenciado consoante a emoção experienciada; (3) a regulação emocional tem como objetivo a regulação do próprio indivíduo e não a regulação dos outros; (4) as estratégias de regulação emocional desenvolvem-se num continuum entre processos conscientes e controlados e processos inconscientes e automáticos; (5) a regulação emocional pode ser adaptativa ou desadaptativa consoante os recursos do indivíduo para lidar com a situação ativadora.

Visto a emoção manifestar-se ao longo do tempo, existem diversas estratégias de regulação da emoção relativamente ao período de impacto primário no processo que gera a emoção (John & Gross, 2004). Deste modo, evidenciam-se estratégias de regulação da emoção focadas nos antecedentes e centradas nas respostas (John & Gross, 2004). As estratégias referentes aos antecedentes dizem respeito ao que os indivíduos fazem antes das tendências de respostas emocionais serem completamente ativadas e alterarem o comportamento e resposta do sistema fisiológico periférico (John & Gross, 2004). Já as estratégias relacionadas com as respostas sucedem-se depois de a emoção ser ativada e da produção das tendências de resposta (John & Gross, 2004).

Inspirado pela perspetiva funcionalista, Gross (1998b) desenvolveu uma das várias estratégias possíveis utilizadas através de um modelo processual (Gross, 1998b cit. por Gullone, Hughes, King & Tonge 2010). A importância deste modelo consistia na tendência de resposta utilizada pelos sujeitos, que poderia ser manipulada de forma a que houvesse uma mudança na trajetória e no final da resposta emocional. As estratégias de RE do modelo em questão estão divididas em duas categorias: reavaliação cognitiva e a supressão emocional. A reavaliação cognitiva é uma estratégia focada nos antecedentes e diz respeito a uma mudança de estratégia cognitiva que envolve redefinir uma potencial situação que provoca uma emoção de maneira a que esse impacto emocional possa ser modificado, ou seja, mudar a forma como um sujeito pensa sobre uma potencial situação provocadora de

uma emoção. Relativamente à supressão emocional, é uma estratégia centrada nas respostas, que envolve a inibição do comportamento expressivo da emoção, mudando assim a forma como uma pessoa responde a uma situação provocadora da emoção (Gross, 1998b, Gross and John, 2004 cit. por Gullone et al).

Relativamente à funcionalidade ou natureza adaptativa, John e Gross (2004) identificaram divergências fisiológicas, afetivas, sociais e as consequências cognitivas relativamente às duas estratégias. Confirmou-se que a reavaliação cognitiva apresenta-se como uma estratégia adaptativa sendo, assim, a supressão emocional uma estratégia desadaptativa (John & Gross, 2004 cit. por Bariola, Gullone & Hughes, 2011).

Ao mesmo tempo, a supressão emocional também está associada a níveis reduzidos de experiência e expressão emocionais positivas. Pelo contrário, a utilização da reavaliação cognitiva está associada à experiência e a expressões emocionais positivas. Estes resultados constituem-se como uma evidência empírica forte de que a reavaliação cognitiva e a supressão emocional têm consequências a nível afetivo muito diferentes (Gross & John, 2003). A reavaliação cognitiva e a supressão emocional são as duas estratégias de regulação emocional que têm sido mais estudadas através de diversas e investigações e da utilização do Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003 cit. por Vaz, 2009).

Estudos mostram que a supressão emocional diminui quer a expressão de emoções positivas, quer a utilização de emoções negativas, privando o indivíduo de partilhar as suas emoções, o que resulta num baixo suporte social e uma menor integração no grupo de pares; comprometendo assim a responsividade social, ao impedir o acesso à memória (Richards & Gross, 2002 cit. por Vaz 2009). Investigações realizadas, a nível das relações de intimidade demonstraram que a reavaliação cognitiva aumenta a experiência e expressão emocional positivas. Pelo contrário, no que diz respeito aos parceiros de indivíduos que utilizam a supressão emocional relatam um menor conforto na interação (Butler et al., 2003 cit por Gross, 2008).

Contudo, as estratégias de regulação emocional que integram o *Questionário de Regulação Emocional 2* (Machado & Pardal, 2012) utilizado no presente estudo são operacionalizadas como estratégias Funcionais e Disfuncionais. Neste sentido, avalia o tipo de estratégias de regulação emocional que o adolescente utiliza e que decorrem de uma forma interna (intrapessoal) ou externa (interpessoal) (Phillips & Power, 2007).

Para além da forma como os indivíduos regulam as suas emoções, existem variáveis que se revelam importantes no estudo da regulação emocional, como o género e a idade. Neste sentido, os estudos sugerem que normalmente são as raparigas quem melhor regulam as emoções relativamente aos rapazes e que poderá ser atribuído a diferenças inatas nos níveis de reatividade (Machado & Pardal, 2012; Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007; Silk, Steinberg & Morris, 2003). No que diz

respeito á variável idade, estudos recentes mostram que os adolescentes mais velhos adotam mais estratégias disfuncionais de regulação emocional do que os mais novos. Estudos estes que vêm confirmar resultados de estudos anteriores, como por exemplo, a investigação realizada por MacDermott e colaboradores (2010) que salientou que a faixa etária mais jovem, a frequentar o ensino primário, obteve um valor superior de regulação emocional, relativamente aqueles que frequentavam o ensino secundário. Outros estudos recentes mostram resultados semelhantes ao referido anteriormente, em que os adolescentes mais velhos mostram um nível de regulação emocional inferior a outros grupos etários (Pardal, 2012; Reverendo, 2011).

A regulação emocional apresenta assim, um papel fundamental relativamente ao comportamento adaptativo do indivíduo ao longo do seu desenvolvimento. Desta forma, justifica-se a continuação da realização de investigações empíricas relativas à relação da regulação emocional com outras variáveis como o género e a idade.

2.3 Regulação das emoções na adolescência

Inicialmente a investigação no âmbito da regulação emocional centrava-se na infância, mas atualmente abrange todo o ciclo vital. Se tivermos em conta os desafios vivenciados durante a adolescência e a intensidade emocional que os acompanha, verificamos que a regulação emocional é especialmente importante durante esta fase do desenvolvimento. A investigação tem, de facto, demonstrado relações entre dificuldades na regulação emocional durante a adolescência e sintomatologia de externalização e internalização (Garnefski, Kraaij, & van Etten, 2005), pelo que o padrão de regulação emocional desenvolvido pelo adolescente é fulcral para o seu ajustamento psicológico.

Durante a fase inicial do desenvolvimento do indivíduo, a regulação emocional está dependente da interação entre a díade bebé-cuidador (Zimmermann, 1999). Se a relação diádica for capaz de se organizar para regular os estados emocionais da criança, fazendo com que este seja capaz de operar adequadamente a partir da sua dependência, maior será a probabilidade de que no futuro seja capaz de o fazer de forma independente (Soufre, 1996). Desta forma, a qualidade da vinculação terá grande influência no desenvolvimento da regulação emocional (Zimmermann, 1999).

Mais tarde, com o desenvolvimento de capacidades cognitivas e linguísticas durante a infância, surgem as estratégias cognitivas e, durante a adolescência, o indivíduo começa a adquirir estratégias metacognitivas que lhe permitirão atingir objectivos a longo-prazo (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Começam a surgir novas formas de regulação emocional e

o adolescente vai desenvolvendo um sentido de self, através da atribuição de novos significados e da tomada de perspectiva do outro; incluindo ainda percepção do seu estilo emocional e interpessoal bem como as suas estratégias de regulação emocional preferidas (Gross & Muñoz, 1995). Um estudo realizado por Carstensen (1995 cit. por Gross, 1998) mostrou que com o aumento da idade o controlo emocional evolui assim como a regulação emocional se torna mais adaptativa.

Estudos relativos à adolescência revelam que dificuldades na regulação emocional estão muitas vezes associadas a dificuldades sociais, a dificuldades no ajustamento psicológico e emocional (Garnefski, Koopman, Kraaij, ten Cate, 2008; Soares, Moura, Carvalho & Baptista, 2000) e a sintomas de externalização e de internalização (Garnefski et al., 2005). Outros estudos mostram que a utilização de estratégias funcionais de regulação emocional se relacionam com uma maior percepção de autoeficácia académica e uma maior satisfação com a vida (Machado & Pardal, 2012), ou ainda que valores superiores na regulação emocional se relacionam com uma menor rejeição parental percebida e uma maior satisfação com a vida (Machado & Reverendo, 2011).

Parece importante aprofundar a compreensão da regulação emocional para uma melhor e maior compreensão das diferenças individuais no ajustamento psicológico durante o período da adolescência (MacDermott, et al., 2010).

3. Regulação emocional e Vinculação

O estudo da regulação emocional é transversal a múltiplas disciplinas da psicologia e atualmente cada um dos campos de investigação, como sendo a psicofisiologia, psicologia cognitiva, desenvolvimental, social, clínica ou psicologia da saúde, têm contribuindo para a compreensão da regulação emocional (Gross, 1998). A psicologia do desenvolvimento tem reconhecido a importância da regulação emocional, principalmente através da investigação da influência da regulação emocional dos pais nas estratégias de regulação utilizadas pelas crianças, no domínio dos estudos da vinculação (Gross, 1998).

A regulação emocional é um processo que comporta várias dimensões. É através da qualidade de relação precoce de vinculação, da interação diádica que a criança aprende formas de regular as suas emoções. Autores como Alan Soufre (1996) defendem que a regulação emocional inicial é garantida pela interação com a figura parental que lhe presta cuidados devido ao fato de o bebé ao nascer ter fracos mecanismos regulatórios. Mais tarde a criança tornar-se-á autónoma relativamente aos seus processos regulatórios, no entanto o que ditará a qualidade da autorregulação será a qualidade da relação de vinculação.

A relação de vinculação é a primeira relação emocional do bebé, se a mesma tiver sido bem estabelecida, no segundo e terceiro anos de vida do

bebé, este começa a ser capaz de se autorregular emocionalmente a um nível ainda precário. Nos três primeiros anos de vida a criança aprende que as suas experiências emocionais intensas são aceitáveis, ainda que tenham de ser moduladas e contidas, por vezes com o apoio da figura de vinculação. No período pré-escolar espera-se apesar de a criança apresentar um papel mais ativo na regulação das suas emoções e impulsos ainda necessita do apoio da figura de vinculação (Soares, 2001). No período pré-escolar vai continuar esta aprendizagem com os seus pares. Isto permite criar um sentido de segurança do self que se reflete na capacidade de regulação emocional (Soares, 2001).

Diversos estudos têm sido realizados com o intuito de perceber se a qualidade da vinculação afeta a autorregulação emocional. Parece ser consensual pensar que uma vinculação de base segura levará a uma maior autorregulação emocional, na medida em que a criança terá mais espaço para falar sobre as suas emoções. As crianças com uma vinculação segura mostram ter uma maior compreensão das emoções nos anos pré-escolares (Raikes & Thompson, 2006). Resultados mostram que conversas sobre estados internos entre mãe e filho está positivamente relacionada com a qualidade da sua relação, assim como as díades com vinculação segura falam mais abertamente e de forma mais rica sobre as emoções (Raikes & Thompson, 2006). Mostrou-se também que uma regulação emocional bem-sucedida estava ligada a uma vinculação segura (Morris et al., 2007). Eisenberg e colegas demonstraram que a regulação emocional é um elo de ligação entre a qualidade dos cuidados parentais e o “ajustamento” da criança (Morris et al., 2007). Os resultados destes autores dizem ainda que o ambiente familiar em que a criança cresce influencia a sua regulação emocional. Cassidy mostrou que as mães que têm uma vinculação segura com os seus filhos aceitam as emoções positivas e negativas e controlam moderadamente a sua expressão (Berlin & Cassidy, 2003). Apesar das investigações realizadas neste âmbito centrarem-se sobretudo na infância, há largos anos que se estuda na fase de desenvolvimento da adolescência.

Um estudo recente procurou relacionar os constructos referentes à regulação emocional e ao coping com os padrões de vinculação aos pais em estudantes do ensino superior. Os resultados mostraram que o padrão seguro parece caracterizar-se por mecanismos de regulação emocional e estratégias de coping mais construtivos (Cabral, 2011).

As evidências empíricas aqui descritas levam-nos a afirmar que de facto a vinculação aos pais pode revelar-se importante no processo de regulação emocional. Desta forma, na presente investigação parece-nos pertinente testar a influência da vinculação aos pais nas estratégias de regulação das emoções utilizadas pelos adolescentes.

II – Posição do problema

1. Objetivos

A regulação emocional, como já foi referido anteriormente, pode ser descrita como um conjunto de estratégias organizadas e desenvolvidas durante os primeiros anos, em interação com o ambiente e em particular com os cuidadores. Desta forma admite-se que a qualidade da vinculação terá influência no desenvolvimento da regulação emocional (Zimmermann, 1999), o que mais tarde influenciará a maneira como o adolescente vai escolher regular as suas emoções já que no final da infância e início da adolescência começam a surgir novas formas de regulação emocional (Gross & Munoz, 1995).

O presente estudo tem como principal objectivo avaliar as relações entre a percepção da vinculação aos pais e as estratégias da regulação das emoções em adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos de idade.

As seguintes hipóteses de investigação orientam o presente trabalho:

H1: A percepção da vinculação aos pais relaciona-se de forma diferenciada com a adoção de estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções pelos adolescentes.

H1a: A vinculação segura aos pais correlacionam-se positivamente com a adoção de estratégias funcionais (internas e externas).

H1b: A vinculação segura aos pais correlacionam-se negativamente com a adoção de estratégias disfuncionais (internas e externas).

H1c: A vinculação insegura aos pais correlaciona-se negativamente com a adoção de estratégias funcionais (internas e externas) de regulação das emoções.

H1d: A vinculação insegura aos pais correlaciona-se positivamente com a adoção de estratégias disfuncionais (internas e externas) de regulação das emoções.

H2: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da qualidade da vinculação aos pais consoante o género.

H3: Existem diferenças estatisticamente significativas na percepção da qualidade da vinculação aos pais consoante a idade dos sujeitos.

H4: Existem diferenças estatisticamente significativas na adoção de

estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções consoante o género, sendo que as adolescentes do sexo feminino apresentarão valores mais elevados nas estratégias funcionais.

H5: Existem diferenças estatisticamente significativas na adoção de estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções consoante a idade, sendo os adolescentes mais velhos apresentarão pontuações mais elevadas nas estratégias funcionais.

H6: A percepção da vinculação aos pais é preditora do uso de estratégias funcionais e disfuncionais de regulação emocional por parte dos adolescentes.

III – Metodologia

1-Descrição da amostra

A amostra é composta por 185 alunos de duas escolas do Concelho de Coimbra.

A seleção dos sujeitos foi elaborada através dos seguintes critérios de inclusão: ter idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos; possuir aptidão de leitura e escrita autónoma; e pelo critério de exclusão: não serem alunos referenciados com deficiência mental ou algum tipo de necessidade educativa especial que dificulte a compreensão ou o preenchimento das escalas, por forma a evitar o enviesamento dos resultados. De seguida, apresentamos a tabela 1 e 2 com a caracterização da amostra.

Tabela 1. Distribuição da amostra segundo o género

		Amostra total (N=185)	
		N	(%)
Género	Feminino	109	58,9
	Masculino	76	41,1

Tabela 2. Distribuição da amostra segundo a idade

Idade	M= 13.00 DP=.808	
	N	(%)
12	51	27,6
13	92	49,7
14	33	17,8
15	9	4,9

Como é possível constatar, a amostra é constituída por 109 (58.9%) raparigas e 76 (41.1%) rapazes. Relativamente à variável idade, procedeu-se ao cálculo da média e do desvio-padrão, sendo a média de idades de 13.0 anos (D.P= .808).

2- Instrumentos utilizados

- a) *IPPA-R–Escala de Vinculação aos Pais* (Armsden & Grennberg, 1987–Adaptação portuguesa de Machado e Figueiredo, 2008)

O presente instrumento pretende avaliar as representações que os adolescentes têm dos seus pais/ figuras de vinculação, ~~debruçando-se~~ nas dimensões cognitivo-afetivas. O *IPPA-R* é um questionário de autorrelato (com 25 itens) (Machado & Figueiredo, 2010).

Tal como nas análises da estrutura factorial da versão original do *IPPA* (Armsden & Grennberg, 1987) a versão Portuguesa da escala é constituída por três factores que dizem respeito a diferentes dimensões que se correlacionam entre si e permite-nos avaliar a segurança/ insegurança percebida pelos adolescentes na relação com os pais (Machado & Figueiredo, 2010). A subescala “Comunicação e Proximidade Afetiva”, diz respeito à avaliação da qualidade da comunicação e sentimento de proximidade aos pais; a “Aceitação mútua e Compreensão”, avalia a percepção de aceitação mútua e capacidade de compreensão; e a subescala “Afastamento e Rejeição”, avalia o sentimento de afastamento afetivo e rejeição percebida pelos sujeitos relativamente às figuras parentais (Machado & Figueiredo, 2010).

O sujeito responde de acordo com uma escala de *Likert* com 5 opções de resposta: de “Sempre verdadeira” (5 pontos) a “Muitas vezes verdadeira”, “Algumas vezes verdadeira”, “Poucas vezes verdadeira” e “Nunca verdadeira” (1 ponto); sendo que alguns itens têm a cotação invertida (Machado & Figueiredo, 2010).

Estudos realizados por Machado & Figueiredo (2010) mostram que a escala possui uma boa consistência interna, tendo em conta que o *alpha de Cronbach* varia entre 0.57 e 0.86 e tem um valor global de 0.83. No presente estudo, o *IPPA-R* apresenta, igualmente, uma boa consistência interna referente à escala total ($\alpha=0.83$) (Pestana & Gageiro, 2005).

- b) *REQ- 2 – Questionário de Regulação das Emoções 2* (Phillips & Power, 2007- Adaptação portuguesa de Machado e Pardal, 2012).

O referido instrumento é uma medida de autorrelato desenvolvida com o objetivo de avaliar a frequência com que os adolescentes usam estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções que decorrem de forma interna (intrapessoal) e externa (interpessoal).

O questionário é composto por 21 itens e os resultados conduzirão à distinção das seguintes 4 subescalas:

- *Disfuncional-interna*, diz respeito à comparação social negativa que os indivíduos fazem em relação a outros sujeitos, à autoflagelação e à ruminação, entre outros.
- *Funcional-interna*, examina diversos aspectos como a valorização positiva; alteração de objectivos e a concentração, entre outros.
- *Disfuncional-externa*, relaciona-se com os comportamentos verbais e físicos desadaptativos que o indivíduo pode apresentar.
- *Funcional-externa*, prende-se à expressão de sentimentos; com a procura de contacto físico e com a procura de conselhos, entre outros.

Neste questionário o adolescente responde através de uma escala de *Likert* de 5 pontos, de maneira que, quanto maior for a cotação nas subescalas funcional interna e funcional externa, maior será a percepção que o indivíduo faz da regulação das emoções será adaptativa, visto que concretiza um processamento adequado da informação inerente à emoção (Phillips & Power, 2007). Nas subescalas disfuncional interna e disfuncional externa, quanto maior for a pontuação mais elevados serão os índices de disfuncionalidade na regulação emocional aquando das manifestações emotivas do sujeito. Os índices traduzem, provavelmente, uma rejeição ou bloqueamento das emoções (Phillips & Power, 2007).

Estudos realizados por Machado e Pardal (2012) mostram que o instrumento utilizado possui uma adequada consistência interna, com um coeficiente *alpha Cronbach* que varia entre 0.66 e 0.76. No que diz respeito aos resultados da presente investigação, estes estão compreendidos entre 0.60 e 0.73, o que revela, igualmente uma adequada consistência interna (Pestana & Gageiro, 2005)

3 - Procedimento

Para a recolha da amostra foi pedida autorização junto do Diretor/Conselho Pedagógico das duas escolas do concelho de Coimbra um documento em que se expôs o âmbito de realização do presente estudo onde se solicitou formalmente a autorização para administrar um questionário composto por um conjunto de perguntas sociodemográficas (idade, género, ano de escolaridade, entre outras), pelo *IPPA-R* (Machado & Figueiredo, 2008) e pelo *REQ-2* (Machado & Pardal, 2012). Depois de obtida a autorização nos dois estabelecimentos, foi também entregue a todos os alunos (das turmas dos 7º e 8º anos) os consentimentos informados para que os encarregados de educação dos alunos das turmas autorizassem a participação dos seus educandos na presente investigação

IV – Resultados

1. Tratamento estatístico dos dados

Para se proceder ao tratamento e análise estatística dos dados recolhidos, recorreu-se ao programa informático para o Windows “*Statistical Package for Social Sciences – SPSS*”, versão 19.0. 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.

Para obter a análise de consistência interna, foram calculados os coeficientes de *alpha de Cronbach*, para as subescalas dos dois questionários.

Relativamente à análise inferencial dos dados, calcularam-se os coeficientes de correlação de *Pearson* para explorar as relações que existem entre a percepção da vinculação aos pais e o uso de estratégias de regulação das emoções. Foram também realizados alguns estudos estatísticos complementares, através da ANOVA e dos testes *post-hoc* de Tukey, com o objetivo de verificar a possibilidade da existência de diferenças na vinculação aos pais e na regulação das emoções consoante o género e a idade dos sujeitos.

Por último, recorreu-se ao procedimento de regressão linear (método “enter”) para explorar as tendências de predição entre as variáveis psicológicas desta investigação.

2. Estatísticas Descritivas

Apresentamos, de seguida, na tabela 3 e na tabela 4 os dados descritivos referentes aos instrumentos utilizados. Em ambas as tabelas são apresentados os valores obtidos da média e do desvio padrão.

Tabela 3. Estatísticas descritivas do REQ 2

		Média	(DP)
REQ 2	Funcional-externa	14.01	(3.84)
	Disfuncional-interna	15.90	(4.06)
	Disfuncional-externa	7.35	(2.34)
	Funcional-interna	21.65	(4.17)

Tabela 4. Estatísticas descritivas do IPPA-R

		Média	(DP)
IPPA-R	Comunicação e Proximidade Afetiva	46.56	(13.42)
	Aceitação mútua e Compreensão	25.69	(4.54)
	Afastamento e Rejeição	19.06	(5.86)
	IPPA-R Total	72.36	(16.76)

3. Estudos de Fidelidade

Com o objetivo de verificar a fidelidade do *REQ-2* e do *IPPA-R* procedemos à análise da consistência interna através da determinação do *alpha de Cronbach* para cada uma das subescalas que os constituem, assim como para o valor Total do *IPPA-R* (Tabela 5 e Tabela 6).

Tabela 5. Consistência interna do REQ-2

		Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach -versão original-
REQ 2	Funcional-externa	.73	.66
	Disfuncional-interna	.60	.72
	Disfuncional-externa	.64	.76
	Funcional-interna	.67	.76

Tabela 6. Consistência interna do IPPA-R

		Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach -versão original-
IPPA-R	Comunicação e Proximidade Afetiva	.95	.86
	Aceitação mútua e Compreensão	.78	.70
	Afastamento e Rejeição	.65	.57
	IPPA-R Total	.83	.83

Os resultados apresentados para o *REQ-2* mostram uma consistência interna razoável, os valores do *Alpha de Cronbach* situam-se entre .60 e .73 (Pestana & Gageiro, 2005).

Relativamente ao IPPA-R, em termos globais, uma boa consistência interna. Os valores apresentados estão entre .65 e .95 (Pestana & Gageiro, 2005).

4. Estatística Inferencial

4.1 Estudos Correlacionais

Para analisar a relação entre a regulação das emoções e as restantes variáveis psicológicas avaliadas neste estudo, efetuámos correlações entre elas através do cálculo do coeficiente de *Pearson*. Neste âmbito, começámos por testar a hipótese de que a percepção da vinculação aos pais se relaciona de forma diferenciada com adoção de estratégias funcionais e disfuncionais de regulação das emoções.

Na tabela 7, podemos observar as correlações entre as variáveis.

Tabela 7. Correlação entre as subescalas do *REQ-2* e as subescalas do *IPPA-R*

	Comunicação e Proximidade Afetiva	Aceitação mútua e Compreensão	Afastamento e Rejeição	IPPA-R Total
Funcional-externa	.229**	.185**	-.224**	.226**
Disfuncional-interna	-.395**	-.343**	.433**	-.411**
Disfuncional-externa	---	---	.295**	---
Funcional- interna	.206**	.206**	---	.227**

**p<0.01

De acordo com os resultados obtidos nesta análise, as subescalas *Funcional-externa* e *Funcional-interna* correlacionam-se de forma significativa e positiva com as subescalas *Comunicação e Proximidade Afetiva* e *Aceitação mútua e Compreensão*, assim como com o valor total do IPPA. Verificou-se também que existe uma relação significativa e negativa entre a subescala *Funcional-externa* e a subescala *Afastamento e Rejeição*.

Por outro lado, verificou-se uma correlação significativa e negativa entre a subescala “Disfuncional-interna” e as subescalas *Comunicação e Proximidade Afetiva* e *Aceitação mútua e Compreensão*, assim como com o resultado total do IPPA. Quando correlacionadas as subescalas *Disfuncionais* (interna e externa) e *Afastamento e Rejeição* estas mostram uma relação significativa e positiva.

4.2 Vinculação, género e idade

Com o objectivo de averiguar a existência de diferenças entre o género tanto na percepção da vinculação aos pais como ao nível da regulação emocional, compararam-se as médias obtidas através do cálculo da ANOVA. Para a localização das diferenças, na variável “Idade”, realizámos ainda testes *post-hoc* de Tukey. Os resultados encontram-se indicados nas tabelas 8, 9, 10 e 11.

Tabela 8. Vinculação aos pais em função do género

	Masculino (N=76)		Feminino (N=109)	
	Média	(DP)	Média	(DP)
Comunicação e Proximidade Afetiva	48.93**	(10.83)	44.91**	(14.80)
Aceitação mútua e Compreensão	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Afastamento e Rejeição	17.64**	(5.14)	20.05**	(6.15)
IPPA-R Total	75.59**	(13.71)	70.10**	(18.32)

** p<0.05

n.s. – não é significativo

Tabela 9. Vinculação aos pais em função da idade

	12 anos	13 anos	14 anos	15 anos
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)
Comunicação e Proximidade Afetiva	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Aceitação mútua e Compreensão	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Afastamento e Rejeição	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
IPPA-R Global	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

** p<0.05

n.s. – não é significativo

Como se pode observar através dos dados apresentados (tabela 8), os rapazes pontuam significativamente mais alto do que os raparigas na subescala *Comunicação e Proximidade Afetiva* assim como no valor total da escala. Quando comparados os valores da subescala *Afastamento e Rejeição* verifica-se que são os adolescentes do sexo feminino que têm resultados significativamente mais elevados que os do sexo masculino.

Em relação à idade, através da tabela 9 podemos verificar a inexistência de diferenças significativas.

4.3 Regulação das emoções, género e idade

Tabela 10. Regulação emocional em função do género

	Masculino (N=76)		Feminino (N=109)	
	Média	(DP)	Média	(DP)
Funcional-externa	13.29**	(4.03)	14.50**	(3.65)
Disfuncional-interna	14.87**	(3.81)	16.62**	(4.09)
Disfuncional-externa	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Funcional- interna	22.55**	(3.55)	21.03**	(4.47)

** p<0.05

n.s. – não é significativo

Tabela 11. Regulação emocional em função da idade

	12 anos	13 anos	14 anos	15 anos
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)
Funcional-externa	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Disfuncional-interna	14.45**(3.52)	16.36**(4.00)	17.06**(4.64)	15.22**(3.46)
Disfuncional-externa	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
Funcional- interna	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

** p<0.05

n.s. – não é significativo

Conforme se pode constatar na tabela 10, existem diferenças estatisticamente significativas entre rapazes e raparigas em três das quatro subescalas, apenas a subescala *Disfuncional-externa* indica a ausência de diferenças significativas. Já em relação à idade (tabela 11), existem apenas valores diferenças significativas na subescala *Disfuncional-interna*.

5. Estatística inferencial

5.1. Estudos de Predição

Recorreu-se ao procedimento de regressão linear, para determinar se a percepção da vinculação aos pais por parte dos adolescentes é preditiva do uso de estratégias funcionais e disfuncionais de regulação emocional, uma vez que as mesmas estão significativamente relacionadas.

Neste sentido, nas tabelas seguintes (tabela 12 e 13) são apresentadas as seguintes análises de regressão.

Tabela 12 – Influência da vinculação aos pais na adoção de estratégias funcionais de regulação das emoções

	Funcional externa			Funcional Interna		
	B	P	R ²	B	P	R ²
Comunicação e Proximidade Afetiva	.066	.002**	.052	.064	.005**	.042
Aceitação mútua e Compreensão	--	--	--	.189	.005**	.042

**p<0.01

Tabela 13 – Influência da vinculação aos pais na adoção de estratégias disfuncionais de regulação das emoções

	Disfuncional-interna			Disfuncional-externa		
	B	P	R ²	B	P	R ²
Afastamento e Rejeição	.300	.000**	.187	.118	.000**	.087

**p<0.01

Os resultados obtidos através da análise de regressão linear indicam que 5.2% da variância da variável *Funcional-externa* e 4.2% da variância da variável *Funcional-interna* é explicada pela subescala *Comunicação e Proximidade Afetiva*. No que diz respeito à subescala *Funcional-interna* os resultados indicam que a relação existente com a variável *Aceitação mútua e Compreensão* é igualmente fraca, uma vez que o valor de R² obtido é de 4.2%.

Pela análise da tabela 13, verificamos que 18.7% da variância da adoção de estratégias disfuncionais internas é explicada pela subescala *Afastamento e Rejeição*. A subescala *Disfuncional-externa* indica um valor preditivo de 8.7%.

V- Discussão de Resultados

A investigação empírica assumiu como objetivo central, estudar o tipo de relação que se estabeleceria entre a percepção da vinculação aos pais e a regulação das emoções em sujeitos portugueses com idades entre os 12 e os 15 anos. Neste sentido, partindo dos pressupostos teóricos da importância da vinculação no desenvolvimento das estratégias regulatórias (Soares, 2009; Soufre, 1996) foram formuladas algumas hipóteses que procurámos testar.

Relativamente aos estudos de fidelidade do *REQ-2*, apresentam em termos globais uma consistência interna adequada (Pestana & Gageiro, 2005), sendo semelhantes ao estudo realizado por Phillips e Power (2007), o que nos permite interpretar os dados com alguma confiança. Nos resultados do índice de consistência interna obtidos no *IPPA-R* mostram tratar-se de um instrumento fiável, tratando-se de uma boa consistência interna. É de salientar ainda que também os índices de consistência interna foram, de modo genérico, semelhantes ao estudo realizado por Machado e Figueiredo (2010).

Nos estudos correlacionais, que se reportam às primeiras quatro hipóteses (H1a, H1b, H1c e H1d), verificou-se que existe uma relação diferenciada entre a percepção da vinculação aos pais e o uso de estratégias de regulação emocional. Corroborou-se, que de facto os adolescentes que têm uma percepção de uma vinculação segura aos pais, ou seja, com valores significativos nas subescalas *Comunicação e Proximidade Afetiva* e *Confiança mútua e Compreensão*, adotam estratégias funcionais (internas e externas) de regulação emocional. Já a relação das mesmas escalas do *IPPA-R* anteriormente referidas, mostram uma relação significativa mas negativa com a subescala *Disfuncional-interna*, sugerindo que os adolescentes com uma percepção da vinculação segura aos pais utilizam menos esta estratégia de regulação emocional. A subescala *Afastamento e Rejeição* tem uma correlação significativa positiva relativamente à subescala *Disfuncional-interna* e *Disfuncional externa*, o que em termos globais significa que os sujeitos com uma percepção de vinculação insegura aos pais utilizam estratégias disfuncionais (internas e externas). Pelo contrário, a relação da subescala *Afastamento e Rejeição* é significativa relativamente à subescala *Funcional-externa*, mas esta correlação é negativa, mostrando que os adolescentes com uma vinculação insegura aos pais adotam menos estratégias funcionais. Este estudo vem reforçar que a vinculação segura aos pais e a regulação bem sucedida dos adolescentes encontra-se relacionada positivamente indo de encontro ao que se tem referido na literatura (Berlin & Cassidy, 2003; Morris et al., 2007). Deste modo, os resultados apresentados estão globalmente de acordo com as hipóteses iniciais formuladas.

No que diz respeito à variável género, o estudo mostrou a existência de diferenças estatisticamente significativas na percepção da qualidade da vinculação aos pais, mostrando que as raparigas só pontuam mais alto que os rapazes na subescala *Afastamento e Rejeição*. Estes resultados assemelham-

se aos anteriormente encontrados no *Estudo de Coimbra* (Machado & Oliveira, 2007), sugerindo que o scores dos rapazes são superiores aos das raparigas no início da adolescência, assim como as raparigas pontuam mais alto na dimensão alienação, dimensão que vai de encontro à subescala *Afastamento e Rejeição* que faz parte do questionário utilizado no nosso estudo. Nos valores do *REQ-2* relativamente à existência de diferenças de género na frequência com que os adolescentes utilizam estratégias de regulação emocional, verificou-se que as raparigas adotam mais estratégias funcionais (externas) de regulação das emoções do que os rapazes. Contudo, nas estratégias funcionais internas são os rapazes que pontuam mais alto. A literatura habitualmente salienta que as raparigas tendem a recorrer a estratégias mais adaptativas de regulação emocional do que os rapazes (Morris et al., 2007; Silk, Steinberg & Morris, 2003, Machado & Pardal, 2012). Contudo, observámos que as raparigas tendem a reportar mais o uso de estratégias disfuncionais internas que os rapazes, contrariando a informação recolhida na revisão bibliográfica.

Partindo do persuposto teórico do estudo levado a cabo por Machado e Oliveira (2007) a vinculação aos pais pode ser diferentemente valorizada consoante a idade (início ou final da adolescência). Contudo, ao submetermos a análise a interação entre estas variáveis, os resultados não se mostram consensuais, sugerindo não existirem diferenças significativas.

No que concerne à variável individual idade, os resultados do *REQ-2*, sugerem que os indivíduos mais velhos reportam com maior frequência a adoção de estratégias disfuncionais (internas) que os sujeitos dos outros grupos etários o que vem contrariar a literatura. Existem estudos que referem um aumento das competências de regulação das emoções ao longo da vida (Gross, Carstensen, Tsai, Skorpen & Hsu, 1997), no entanto, os nossos resultados podem ser atribuídos a particularidades da nossa amostra, como a faixa etária ser significativamente diferente da utilizada no referido estudo, que abrangia idades compreendidas entre os 19 e os 101 anos; assim como as diferenças culturais entre os sujeitos. Contudo estudos recentes de Reverendo (2011) e Pardal (2012) sugerem resultados semelhantes aos encontrados na presente investigação. Neste sentido, este resultado pode ser atribuído, nomeadamente ao facto do grupo etário dos quinze anos ser menos significativo relativamente ao número de elementos na amostra, o que poderá ter enviesado os resultados.

No que diz respeito à análise das relações de predição, as hipóteses formuladas confirmam-se apenas parcialmente. Os resultados do nosso estudo sugerem que a *Comunicação e Proximidade Afetiva* e a *Confiança mútua e Compreensão* assumem-se como um fraco factor de influência na adoção de estratégias funcionais (internas e externas) de regulação emocional. Os resultados da subescala *Afastamento e Rejeição* permitem afirmar ser um preditor razoável do uso de estratégias disfuncionais, mostrando que de facto a perceção de uma vinculação insegura influencia o facto de os adolescentes reportarem o uso de estratégias disfuncionais.

Tendo em consideração a pertinência e o interesse dos dados apresentados nestes estudos preditivos, estes devem ser sempre relativizados uma vez que não devemos estabelecer relações de causa-efeito.

Parece-nos pertinente salientar a importância que a vinculação aos pais tem nos adolescentes e no seu desenvolvimento adaptativo, reforçando deste modo a manutenção da vinculação segura aos pais para adopção de estratégias de regulação emocional adaptativas.

Neste sentido e apesar dos limites do presente estudo, nomeadamente o facto de se basear apenas em instrumentos de auto-relato, é de salientar a realização de mais estudos exploratórios com amostras portuguesas, de forma a investigar a existência de possíveis relações com outras variáveis.

VI - Conclusões

A investigação contemporânea no campo da psicologia tem dedicado esforços no estudo das variáveis psicológicas que facilitam um desenvolvimento humano saudável. Os resultados obtidos na presente dissertação sugerem-nos que as competências de regulação emocional, dependem da qualidade do relacionamento estabelecido com as figuras parentais e da forma como este é percebido, o que permitiu reforçar a importância da vinculação aos pais na utilização de estratégias de regulação emocional de forma adaptativa na adolescência.

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.

Considerando os objetivos deste estudo, os resultados da relação entre a regulação emocional, respetivas subescalas e a vinculação pais validaram parte das nossas hipóteses, que advogavam a favor de uma relação significativa. Relativamente ao estudo correlacional da percepção da vinculação aos pais e as estratégias de regulação das emoções é de salientar as relações significativas e positivas que se estabelecem entre a vinculação segura e o uso de estratégias funcionais (internas e externas) de regulação emocional, assim como a percepção da vinculação insegura e o uso de estratégias disfuncionais (internas e externas) de regulação das emoções.

De um modo global, os resultados indicam que a percepção da vinculação aos pais por parte dos adolescentes estão correlacionadas com as estratégias de regulação das emoções, podendo a conduzir a alterações no desenvolvimento adaptativo.

Em síntese, parece-nos que os objetivos propostos foram atingidos na sua globalidade. No entanto, algumas limitações são observadas no presente estudo, apesar do mesmo ter respondido às questões levantadas a propósito da vinculação aos pais e da regulação emocional. 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 vinculação ou no uso das estratégias de regulação emocional. Assim como na variável género visto que as raparigas estão em maior número que os rapazes.

Por outro lado, os questionários utilizados são igualmente medidas de auto-relato, portanto as respostas dadas pelo indivíduo podem não representar as suas emoções, pensamentos e comportamentos. Esta variância representa uma componente resultante das auto-percepções do indivíduo,

isto é, medidas de auto-relato dos indivíduos acerca de si próprios refletem um somatório de avaliações do indivíduo acerca dos seus comportamentos actuais em conjunto com as suas crenças acerca de si próprios (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006). Assim, os resultados obtidos através destas medidas de auto-relato poderão não refletir a realidade.

Outra limitação surge no *REQ-2* que avalia apenas duas estratégias de regulação emocional. Estudos futuros deverão ampliar a compreensão de outras estratégias de regulação emocional, assim como no *IPPA-R* que poderá explorar os padrões de vinculação.

Bibliografia

- Ainsworth, M.D.S., & Bowlby, J. (1992). An ethological approach to personality development. *American Psychocologist*, 46, 333-341.
- Allen, J. P. (2008). The attachment system in adolescence. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp.419-435). New York: The Guilford Press.
- Allen, J. P., & Land, D. (1999). Attachment in Adolescence. In . In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment, Theory Research and Clinical Applications* (pp. 319-332). New York: The Guilford Press.
- Armsden, G. & Greenberg, M. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 5, 427-454.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E.K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212.
- Berlin, L. J., & Cassidy, J. (2003). Mothers' self-reported control of their preschool children's emotional expressiveness: A longitudinal study of associations with infant-mother attachment and children's emotion regulation. *Social Development*, 12(4), 477-495.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment*. London: Basic Books (edição revista, 1982).
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. London: Basic Books.
- Bowlby, J. (1998). *A secure base – Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Bowlby, J. (2002). *Apego: A natureza do vínculo* (A. Cabral, trad.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes. (Obra originalmente publicada em 1969)
- Bowlby, J. (2002). *Apego: A natureza do vínculo* (A. Cabral, trad.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes. (Obra originalmente publicada em 1969)
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.

Bretherton, I. (2005). In pursuit of the internal working model construct and its relevance to attachment relationships. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies* (pp. 13-47). New York: Guilford.

Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75 (2), 340-345.

Carvalho, M.A. (2007). *Vinculação, Temperamento e Processamento da Informação: implicações nas perturbações emocionais e comportamentais no início da adolescência*. Tese de Doutorado em Psicologia Clínica, apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

Cassidy, J. & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press.

Cicchetti, D., Ganiban, J., & Barrett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 15-48). New York: Cambridge University Press.

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.

Contreras, J. M., Kerns, K. A., Weimer, B. L., Gentzler, A. L., & Tomich, P. L. (2000). Emotion regulation as a mediator of associations between mother-child relationships in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 14(1), 111-124.

Frijda, N. H. (2004). The psychologists' point of view. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions*. (pp.59-74) New York: The Guilford Press.

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.

Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V., & ten Cate, R. (2009). Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal of Adolescence*, 32, 449-454.

Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.

- Gross, J. J. & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- 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. (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., & 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. (1999). Emotion regulation: Past, Present and Future. *Cognition and emotion*, 13(5), 551-573.
- 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.
- 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.
- Grossmann, K. E., Grossmann, K., & Waters, E. (Eds.) (2005). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: Guilford.
- Guedeney, N. & Guedeney, A. (2004). *Vinculação Conceitos e Aplicações*. Lisboa: Climepsi.
- Gullone, E., & Robinson, K. (2005). The Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised (IPPA-R) for children: A psychometric investigation. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 67-79.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: a 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 567-574.

Izard, C. E., Ackerman, B. P. (2004) Motivacional, organization and regulatory functions of discrete emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of emotions*. (pp.253-264) New York: The Guilford Press.

Izard, C.E., Fine, S., .Mostow, A., Trentacosta, C. & Campbell, J. (2002) Emotion processes in normal and abnormal development and preventive intervention. *Development and Psychopathology*, 14, 761-787.

Cabral, J. (2011). *Vinculação, desenvolvimento psicossocial e adaptação à universidade: dinâmicas de regulação emocional e coping*. Tese de Doutoramento, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

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.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Lindquist, K.A., Barrett, L.F., Bliss-Moreau, E., & Russell, J.A. (2006). Language and perception of emotion. *Emotion*, 6(1), 125-138.

Losoya, S., Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1998). Developmental issues in the study of coping. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 287–313.

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. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à Universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(2), 5-28

Machado, T. S., & Reverendo, I. M. (2012). Regulação emocional em adolescentes (ERICA): estudo da relação com a percepção da aceitação-rejeição materna. In L. Mata, F. Peixoto, J. Morgado, J. C. Silva, & V. Monteiro (Eds.), *Actas - 12º Colóquio Psicologia Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento: Olhares contemporânea através da Investigação e da prática* (pp.1596-1610). Lisboa: ISPA

Machado, T. S., Fonseca, A. C. (2006). Representações da vinculação aos pais e problemas de externalização em adolescentes. Comunicação In *VI Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, Évora, 28, 29 e 30 de Novembro (in CD-actas, vol. XVIII, 61-74).

Machado, T. S., Fonseca, A. C., & Queiroz, E. (2008). Vinculação aos pais e problemas de internalização em adolescentes – dados de um estudo longitudinal. *INFAD Revista de Psicologia*, 1, 321-332.

Machado, T.S. & Figueiredo, T. (2010). Vinculação a Pais, Pares e Professores – estudos com o IPPA-R para crianças do ensino básico. *Psychologica*, 53, 27-45.

Machado, T.S. & Oliveira, M. (2007). Vinculação aos pais em adolescentes portugueses: o estudo de Coimbra. *Psicologia e Educação*, VI (1), 97-115.

Pardal, A. (2012). *Padrões Adaptativos de Aprendizagem e Estratégias de Regulação das Emoções em Adolescentes*. Dissertação de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Machado, T.S. (2009). Vinculação aos pais: Retorno às origens. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIII(1), 139-156.

Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B., Hoggart, N. (2006). Developmental Differences in Adolescents' and Young Adults' use of Mothers, Fathers, Best Friends and Romantic Partners to Fulfill Attachment Needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 121-134.

Melo, A. I. (2005). *Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança*. Tese de Doutoramento em Psicologia Clínica, apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

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.

Moura, O. N. (2005). *Vinculação aos pais e relações familiares na adolescência*. Tese de Mestrado Psicologia, na área de Consulta Psicológica Familiar, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

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.

- Ochsner, K., & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Oliveira, J.S. (2005). *Desenvolvimento psicossocial e estilos de vinculação: convergência e divergência de percepções de satisfação na família*. Tese de Doutoramento em Psicologia, na área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos, apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- 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.
- Raikes, H. A., & Thompson, R. A. (2006). Family emotional climate, attachment security, and young childrens emotion understanding in a high-risk sample. *British Journal of Developmental Psychology*, 24, 89-104.
- 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.
- 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.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119-144.
- Soares, I. (1996). *Representação da vinculação na idade adulta e na adolescência. Estudo intergeracional: mãe-filho(a)*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Soares, I. (2009). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Braga: Psiquilíbrios.
- Soares, M., Moura, M., Carvalho, M. & Baptista, A. (2000). Ajustamento Emocional, Afectividade e Estratégias de Coping na Doença do Foro Oncológico. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 1(1), 19-25.
- Sroufe, A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7, 349-367.

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development. The organization of emotional life in the early years*. Cambridge: University Press.

Thompson, R. A. (1999). Early attachment and later development. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 265-286). New York: Guilford.

Vaz, F. J. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa*. Tese de Doutoramento em Psicologia Clínica, apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho.

Zeifman, D., & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Re-evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds), *Adult attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.) (pp. 436-455). London: Guilford.

Zimmermann, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment & Human Development*, 1 (3), 291-306.

Anexos

Ex.mo (a) Sr. (a) Diretor (a),

Venho por este meio solicitar a V. Exa. autorização para realizar um estudo no seu estabelecimento, que envolverá crianças do 3º ciclo do ensino básico (7º e 8º anos), com idades compreendidas entres os 12 e os 15 anos, no âmbito de uma dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, orientada pela Doutora Teresa Sousa Machado. Este trabalho pretende estudar a relação entre a vinculação e a regulação das emoções em adolescentes.

Os alunos apenas terão que responder a questionários de autorresposta. Os questionários são o IPPA- Inventário de Vinculação aos Pais (Armsden & Greenberg, 1987; Machado & Oliveira, 2007) e o REQ2- Escala de Regulação Emocional para Adolescentes de K. F. V. Phillips & M. J. Power. O processo de recolha de dados terá a duração aproximada de 15/20 minutos.

Assegura-se a total confidencialidade dos dados obtidos, sendo que estes serão analisados apenas no seu conjunto e não os de cada criança individualmente.

Sem outro assunto, pede deferimento.

Atenciosamente,

(Mariana Duarte)

Coimbra, 11 de março de 2013

Questionário Sócio-Demográfico

Este questionário pretende que nos indiques alguns dados pessoais acerca ti, os quais serão salvaguardados pelo anonimato (daí não perguntarmos o teu nome) e pela confidencialidade (não vamos revelar estes dados a ninguém). Não existem respostas certas ou erradas, existem apenas as tuas respostas. Por isso, pedimos que sejas sincero/a ao preencher estes parâmetros. Nos itens com um quadrado, pedimos que indiques a tua resposta com uma cruz (X). Nos itens com um espaço em branco, deves escrever aquilo que te é pedido.

1. Escola _____

2. Género

Feminino

Masculino

3. Data de Nascimento ____/____/____

4. A tua escolaridade

7ºano

8ºano

5. Tens Necessidades Educativas Especiais?

Sim

Não

6. Vives com os teus pais?

Sim

Não

a. Durante a tua infância vivias com quem?

Pais

Familiares

Outros _____

IPPA- R- Escala de Vinculação ao Pais

Figueiredo, T. C. & Machado, T. S., 2008; Versão Portuguesa do "Inventory of Parent and Peer Attachment"; Armsden & Greenberg (1987).

Idade: _____ Ano de Escolaridade: _____ Sexo: F / M

Por favor lê com atenção cada uma das afirmações e assinala o grau em que cada uma descreve a forma como te sentes em relação aos teus pais. Não existem respostas certa ou erradas, responde de acordo com o que realmente sentes.

1. Nunca Verdadeira
2. Poucas vezes Verdadeira
3. Algumas vezes Verdadeira
4. Muitas vezes Verdadeira
5. Sempre Verdadeira

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Os meus pais respeitam os meus sentimentos.					
2. Penso que os meus pais são uns bons pais.					
3. Eu gostava de ter outros pais.					
4. Os meus pais aceitam-me tal como eu sou.					
5. Eu gosto de pedir a opinião dos meus pais acerca das coisas que me preocupam.					
6. Não vale a pena mostrar os meus sentimentos junto dos meus pais.					
7. Os meus pais conseguem notar quando estou preocupado com alguma coisa.					
8. Eu sinto-me envergonhado ou ridículo quando falo dos meus problemas com os meus pais.					
9. Os meus pais esperam demasiado de mim.					
10. Irrito-me facilmente com os meus pais.					
11. Eu fico mais vezes irritado do que os meus pais dão conta.					
12. Quando conversamos sobre algum assunto, os meus pais valorizam a minha opinião.					
13. Os meus pais confiam nas minhas decisões.					
14. Os meus pais já têm os seus problemas, por isso eu não os incomodo com os meus.					
15. Os meus pais ajudam-me a compreender-me melhor.					
16. Eu conto aos meus pais os meus problemas e preocupações.					
17. Eu sinto-me zangado com os meus pais.					
18. Eu não recebo muita atenção dos meus pais.					
19. Os meus pais ajudam-me a falar das minhas preocupações.					
20. Os meus pais compreendem-me.					
21. Quando estou zangado com alguma coisa, os meus pais procuram ser compreensivos.					
22. Eu confio nos meus pais.					
23. Os meus pais não entendem o que estou a passar agora.					
24. Eu posso contar com os meus pais quando preciso de desabafar.					
25. Se os meus pais sabem que algo me está a preocupar, eles perguntam-me o que se passa.					

Obrigada pela Colaboração!

Regulation of Emotion Questionnaire 2

K. F. V. Phillips & M. J. Power, 2007

.....

Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa
Ana Pardal & Teresa S. Machado, 2012, FPCE-UC

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

Todos nós experienciamos diferentes tipos de sentimentos ou emoções. Por exemplo, diferentes eventos nas nossas vidas fazem-nos sentir felizes, tristes, zangados, etc...

As questões que se seguem pedem-lhe que reflecta sobre com que frequência faz certas coisas em resposta às suas emoções. Não é necessário reflectir sobre emoções em particular, apenas com que frequência geralmente faz as coisas abaixo enumeradas.

Por favor, assinale a opção que corresponde à resposta que mais se adequa. Todos nós reagimos às nossas emoções de diferentes modos, por isso, não há respostas certas ou erradas.

Geralmente como reage às suas emoções?	Nunca	Raramente	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
1. Falo com alguém sobre a forma como me sinto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Descarrego os meus sentimentos nos outros insultando-os (ex. gritando, discutindo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Procuro contacto físico com amigos e familiares (ex. abraços, segurar as mãos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Revejo (repenso) os meus pensamentos e crenças	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Faço mal a mim próprio (a) de alguma forma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Faço actividade física (ex. desporto, caminhada)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Repiso os meus pensamentos e sentimentos (ex. estou sempre a pensar nas mesmas coisas e não consigo parar)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geralmente como reage às suas emoções?	Nunca	Raramente	Frequentemente	Muito Frequentemente	Sempre
8. Procuo outros para me aconselhar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Revejo (repenso) os meus objectivos ou planos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Descarrego os meus sentimentos nos outros fisicamente (ex. lutando, insultando-os)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Relativizo a situação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Concentro-me numa actividade agradável	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Tento fazer com que os outros se sintam mal (ex. sendo rude, ignorando-os)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Penso em pessoas melhores do que eu e faço sentir-me pior	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Guardo os sentimentos para mim mesmo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Planeio o que poderei fazer melhor na próxima vez	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Agrido outras pessoas (ex. digo-lhes coisas desagradáveis, magoando-os)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Descarrego nos objectos à minha volta (ex. estragando deliberadamente coisas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. As coisas parecem irreais (sinto-me estranho (a), fico a sonhar acordado (a))	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Telefono a amigos ou familiares	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Saio e faço algo agradável (ex. cinema, compras, comer fora, encontro-me com amigos)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Obrigada pela sua colaboração!