



Instituto

Universitário da Maia- ISMAI

Cátia Sofia Santos Flores

Nº. 21775

Regulação de emoções positivas e sintomas psicopatológicos em crianças de quatro anos e meio

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins

Outubro 2014

*“Nunca te esqueças de recordar um momento feliz e guardar no fundo do coração uma
lágrima de saudade”*

*À memória de um grande Amigo, Irmão de coração
e Companheiro de uma longa jornada,
Gonçalo.*

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer a todos os professores, colegas e amigos com quem tive a oportunidade de aprender ao longo deste percurso académico.

Gonçalo, mais uma vez não poderia deixar de te agradecer. Este momento, sem dúvida alguma, também é teu...sei que este era um objetivo de vida teu, mas infelizmente não estás cá para concluir, mas sei que estejas onde estiveres estás feliz por eu conseguir terminar esta etapa. Obrigada por todas as vezes que me apoias-te, por toda a compreensão, por todo o companheirismo e por todo o carinho. Obrigada pelos nove anos que passas-te comigo. Fica uma saudade imensa de te ver, de te sentir, de sorrir contigo! Deste-me uma grande lição de vida e foste sem dúvida alguma um Herói! Tenho mesmo muita pena que não estejas presente neste momento tão importante, mas esta vitória também é para ti. Obrigada Gonçalinho, por tudo!

Patrícia, o meu obrigada do fundo do meu coração! Já lá vão cinco anos de pura amizade, união e cumplicidade. Este ano foi com toda a certeza, dos mais difíceis em todos os aspetos. Foi um ano que nos pôs à prova e que conseguimos vencer, como amigas e seres humanos. És um pilar na minha vida e sem ti este ano teria sido ainda mais complicado. Obrigada por toda a amizade, apoio e ajuda nesta grande jornada. Tornaste-te sem dúvida, uma pessoa muito importante neste meu percurso académico, como também na minha vida. Obrigada!

Quero agradecer à professora Eva Martins, por todo o apoio, carinho e disponibilidade. Obrigada por exigir sempre mais e acreditar em mim.

Nídia e Graça, o meu sincero obrigada! Sem vocês esta etapa teria sido mais complicada. Obrigada por toda a ajuda, apoio, carinho e compreensão ao longo deste ano.

Obrigada Vânia por todos os desabafos, compreensão e carinho ao longo deste ano. Começamos como colegas, mas hoje terminamos esta etapa como amigas. Obrigada!

Quero agradecer aos meus pais, avó e irmão por tornarem este sonho possível. Obrigada por terem abdicado de algumas coisas para eu puder cumprir estes cinco anos. Esta minha vitória também se deve a vocês! Obrigada família!

Quero agradecer aos meus amigos de curso e de faculdade: Romão, Rui, Daniel, Joana, Andreia e Tiago, como também quero agradecer às minhas amigas de infância Freitas, Joana e Raquel. Obrigada a todos, por toda a ajuda e companheirismo.

OBRIGADA!

Regulação de emoções positivas e sintomas psicopatológicos em crianças de quatro anos e meio

Resumo

A investigação que estuda a relação entre as estratégias de regulação de emoções positivas é escassa, centrando-se principalmente no seu estudo em adultos e não no estudo do seu desenvolvimento. Em crianças, os estudos existentes baseiam-se no estudo de estratégias de diminuição da emoção positiva. Desta forma, esta investigação teve como objetivo principal, estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoção positiva, de aumento da emoção positiva, numa situação prazerosa (*Nice Gift*) para a criança e sintomas psicopatológicos. A amostra deste estudo foi constituída por 77 famílias, pais, mães e respetivos filhos, sendo idade dos pais compreendidas entre os 25 e os 69 anos e a idade dos filhos de quatro anos e meio. Foram aplicados dois instrumentos à criança: o *Nice Gift*, com o objetivo de avaliar as estratégias regulatórias de emoções positivas e o *Disappointing Gift* para avaliar a qualidade da regulação do comportamento emocional expressivo; e aos pais foi aplicado um instrumento: CBCL, de forma a perceber a perceção da mãe dos sintomas psicopatológicos da criança.

Ao contrário do esperado encontramos uma relação positiva entre a maior utilização de estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (*up-regulation*) no *Nice Gift* e a sintomatologia psicopatológica da criança percecionada pela mãe. Os resultados indicam ainda, que não existe associação entre as estratégias de diminuição de emoção positiva (*down-regulation*) e a sintomatologia psicopatológica da criança percecionada pela mãe. Foram ainda encontradas diferenças significativas entre a emocionalidade positiva sentida no *Disappointing Gift* e no *Nice Gift*, no entanto, essas diferenças não estão relacionadas com a sintomatologia psicopatológica da criança percecionada pela mãe.

Palavras-chave: Regulação Emocional positiva; Estratégias de Regulação de emoções positivas; *Nice Gift*; *Disappointing Gift*; Sintomas psicopatológicos.

Regulation of positive emotions and psychopathology in children of four years and a half

Abstract

This investigation studies the relationship between the strategies regulation of positive emotions is reduced and is centered primarily in the relationship with the pathological symptoms and not in the study of their development. This way, this research had the primarily goal, to study the relationship between the strategies of positive emotions in a pleasant situation (Nice Gift) for the children and the mother perception of the psychopathological symptoms from the children.

The sample of this study was constituted for 77 families, fathers, mothers and their respective children, their ages were between the 25 and 69 years old and the children with four years and a half. Were applied two instruments to the children: the Nice Gift, with the objective to evaluate the regulatory strategies of the positive emotions and the Disappointing Gift to evaluate the quality of the regulation of the expressional emotion behavior.

The results of this research shows that doesn't exist a negative relationship between the biggest utilization of the regulatory strategies of the increasing of the positive emotion (up regulation) in the Nice Gift (pleasant situation for the children) and the symptomatology psychopathological of the children percept from the mother. Also in this study, the results show that doesn't exist association between the strategies of the diminution of the positive emotion (down-regulation) and the symptomatology psychopathological of the children percept from the mother. Yet, were found significant differences between the positive emotion felt in the Nice Gift, meanwhile, that differences are not related with the symptomatology psychopathological of the children percept from the mother.

Keywords: Regulation of positive emotion; Strategies of regulation of positive emotion; Nice Gift; Disappointing Gift; Psychopathological Symptoms.

Índice

Introdução.....	1
Capítulo I: Enquadramento Teórico.....	3
1. Regulação emocional.....	3
1.1. Desregulação Emocional.....	5
1.2. Regulação de emoções positivas.....	7
2. Regulação da expressão emocional.....	12
3. Papel dos pais na regulação das emoções.....	14
3.1. Internalização.....	17
Capítulo II – Estudo Empírico.....	18
1. Objetivo e hipóteses.....	18
2. Método.....	21
2.1. Participantes.....	21
2.2. Procedimentos.....	21
2.3. Instrumentos.....	22
2.3.1. <i>Disappointing Gift</i>	22
2.3.2. <i>Nice Gift</i>	24
3. Resultados.....	27
4. Discussão dos Resultados.....	35
5. Conclusão.....	41
Referências bibliográficas.....	42

Anexos

Índice de tabelas

Tabela 1: Caracterização das variáveis do Nice Gift	28
Tabela 2: Relação entre as estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (up-regulation) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe	30
Tabela 3: Relação entre as estratégias regulatórias de diminuição da emoção positiva (down-regulation) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe	31
Tabela 4: Diferenças entre emocionalidade positiva no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação	32
Tabela 5: Média da emocionalidade positiva no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação.....	33
Tabela 6: Diferenças entre emocionalidade negativa no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação	33
Tabela 7: Média da emocionalidade negativa no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação.....	34
Tabela 8: Relação entre a diferença de emocionalidade positiva e negativa do Nice Gift e do Disappointing Gift com a percepção de sintomas psicopatológicos percebidos pela mãe ...	35

Lista de Anexos:

Anexo I: Dimensão do comportamento expressivo (*Disappointing Gift*)

Anexo II: Grelha de cotação do *Nice Gift* no primeiro momento de avaliação

Anexo III: Grelha de cotação do *Nice Gift* no segundo momento de avaliação

Introdução

Este estudo é realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde no Instituto Universitário da Maia – ISMAI, com o intuito de estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoção positiva numa situação prazerosa para a criança e a percepção materna de sintomas psicopatológicos da criança

A regulação emocional diz respeito ao conjunto heterogéneo de processos pelos quais as emoções são reguladas (Gross & Thompson, 2007). Esta regulação é caracterizada por um conjunto de estratégias com a função de manter, aumentar (*up-regulation*) ou diminuir (*down-regulation*) a resposta emocional (Gross, 2007), seja ela positiva ou negativa.

Estudos científicos mostram que o aumento de emoções positivas (*up-regulation*) promove melhores resultados na saúde e que diminuir os sintomas psicopatológicos, e que a diminuição de emoções positivas (*down-regulation*) está associada a comportamentos psicopatológicos. Especificamente em crianças, aquelas que são capazes de procurar e/ou aumentar a regulação de emoções positivas num ambiente conflituoso, são menos propensas a desenvolver problemas de internalização (Silk, Shaw, Forbes, Lane, & Kovacs, 2006). Desta forma, crianças que diminuem, notavelmente, emoções positivas que estejam a experienciar, são mais propensas a possuir problemas de internalização (Garber, Braafladt, & Zeman, 1991 cit in Silker et al., 2006).

No entanto, existem várias estratégias para regular emoções positivas, sendo difícil prever se determinada estratégia é boa ou má (Thompson & Calkins, 1996), havendo estratégias, que têm sido associadas com sintomas psicopatológicos, como os sintomas maníacos e depressivos (Gilbert, Nolen-Hoeksema, & Gruber, 2013). Contudo, a investigação que estuda a relação entre as estratégias de regulação de emoções positivas é escassa e centra-se, na sua maioria, na relação com os sintomas psicopatológicos em adultos e não no seu desenvolvimento, daí esta investigação estudar a relação entre o aumento da emoção positiva

(*up-regulation*), numa situação prazerosa (*Nice Gift*) para a criança e possíveis sintomas psicopatológicos.

No que concerne à estrutura, esta dissertação envolve primeiramente, o enquadramento teórico do tema em estudo, a sua revisão da literatura, onde serão focados alguns conceitos importantes, como a definição de regulação e desregulação emocional, e a sua ligação com psicopatologias; regulação de emoções positivas, bem como as suas estratégias; regulação da expressão emocional e, por último, o papel dos pais na regulação das emoções nas crianças, uma vez que estes contribuem para o desenvolvimento da regulação emocional nas crianças.

Numa segunda parte, esta dissertação engloba uma componente prática, o estudo empírico realizado, onde serão descritos os objetivos, as hipóteses, os participantes, os instrumentos utilizados e respetivos procedimentos deste estudo, bem como a descrição dos resultados obtidos e a sua discussão. Por último, a dissertação é finalizada com uma reflexão final acerca do estudo realizado.

Capítulo I: Enquadramento Teórico

1. Regulação emocional

A regulação emocional diz respeito aos processos internos e externos, envolvidos na iniciação e manutenção das emoções. Estes são também responsáveis por modelar a ocorrência, intensidade e expressão das emoções, referindo-se ao conjunto heterogéneo de processos pelos quais as emoções são reguladas (Gross & Thompson, 2007).

A regulação das emoções engloba processos internos e externos, envolvidos na iniciação e manutenção, modulando a ocorrência, intensidade e expressão de emoção (Gross & Thompson, 2007). A regulação emocional é definida pelo modo como a pessoa vivencia e expressa uma emoção, podendo ser de forma mantida, minimizada ou intensificada (Gross, 2007). Um indivíduo é capaz de regular as emoções positivas e negativas, diminuindo-as (*down-regulation*) ou aumentando-as (*up-regulation*), conforme o seu estágio de desenvolvimento (Gross, 2007). Uma estratégia frequente para regular as emoções negativas é diminuindo-as, ou seja, um indivíduo tenta diminuir a raiva, a tristeza e a ansiedade, de forma a regular aspetos comportamentais da emoção (Gross, Richards, & John, 2006). O mesmo acontece com as emoções positivas, isto é, um indivíduo é capaz de regular uma emoção positiva, como a felicidade, para se integrar socialmente, no entanto não o faz com tanta frequência como as emoções negativas (Gross, 2007). É difícil prever se determinada estratégia da regulação será boa ou má (Thompson & Calkins, 1996), porque é necessário verificar o contexto no qual é inserido, de forma a regular de forma adaptativa as emoções, e, as estratégias regulatórias podem atingir os objetivos de um indivíduo, no entanto estas estratégias podem não ser percebidas de igual forma para os outros, sendo vista como uma má adaptação do indivíduo no contexto onde está inserido (Gross & Thompson, 2007).

Na verdade, a regulação emocional adaptativa é um pré-requisito para se apresentar um funcionamento adaptativo, permitindo ao indivíduo manter as relações sociais e assegurar o seu bem-estar (Gross, Richards & John, 2006). A regulação da emoção é considerada adaptativa, quando a ativação emocional do indivíduo é modulada, permitindo que o indivíduo tenha um funcionamento adequado no meio em que está inserido (Bridges, Denham & Ganiban, 2004).

O estudo da regulação de emoções positivas em crianças é escassa, no entanto, Fredrikson e Joiner (2002) constatam que a produção de emoções positivas leva a um auto-reforço, originando um humor mais elevado (Silk et al., 2006). Segundo Gross (2007), as mudanças na maturação em resposta às mudanças comportamentais e fisiológicas envolvidas na emoção, desempenham um papel fundamental no desenvolvimento da emoção, principalmente na infância e primeira infância. É a partir da infância e adolescência que as competências da regulação emocional se desenvolvem (Thompson & Meyer, 2007), podendo ser por meios intrínsecos (a forma como regulamos as nossas próprias emoções) e extrínsecos (regulação das emoções a partir dos outros), sendo este processo mais alvo de investigação nas crianças e os processos intrínsecos mais estudados nos adultos (Cole, Martin, & Dennis, 2004; Gross & Thompson, 2007).

Segundo Harris (1996), as emoções das crianças são reguladas nas suas relações sociais (de forma extrínseca), tornando-se mais ativas no decorrer do segundo e terceiro ano de vida, no que respeita à regulação emocional. Para Cole, Dennis, Smith-Simon, e Cohen (2008), a autorregulação espontânea da emoção, começa no primeiro ano de vida, mas não é consciente, nem planeada, o que pode ser uma razão para a qual elas são de eficácia limitada.

Gross (1998), propôs um modelo, orientado para o processo de regulação emocional. No Modelo do Processo da Regulação Emocional (Gross & Thompson, 2007) estão assimilados cinco famílias de estratégias de regulação emocional específicas situadas ao

longo do processo emocional, ou seja das componentes de uma resposta emocional: seleção da situação, modificação da situação, localização da atenção, mudança cognitiva e modelação da resposta. A *seleção da situação* é uma família comportamental, que consiste na escolha de entrar numa situação, com imensas alternativas, com a intenção de evitar emoções indesejadas, por exemplo evitar certos sítios ou pessoas de forma a regular uma emoção. A *modificação da situação* diz respeito a uma situação que provoque uma emoção, que exige esforços ativos para modificar a situação, de forma a alterar o seu impacto emocional inicial. A *localização da atenção*, é usada para focar aspetos particulares dessa situação. A *mudança cognitiva* refere-se à tentativa de alterar o significado da situação, mudando a forma como se pensa sobre a situação ou sobre a sua capacidade de gerir as causas resultantes dela. Uma forma de mudança cognitiva que tem sido alvo de atenção especial é a reavaliação. Este tipo de mudança cognitiva envolve mudar o significado de uma situação de forma a alterar a emoção experienciada. Em contraste com os outros processos de regulação emocional, referidos anteriormente, a *modulação da resposta* ocorre no final do processo emoção. Refere-se à modulação de respostas fisiológicas, experienciais ou comportamentais. Os fármacos podem ser utilizados para atingir respostas fisiológicas, bem como o exercício físico e o relaxamento que também podem ser usados para diminuir os aspetos fisiológicos e experienciais de emoções negativas.

1.1. Desregulação Emocional

A desregulação emocional é definida como a dificuldade em utilizar estratégias adaptativas para regular as respostas às emoções (Gross, 1998). A desregulação das emoções ocorre quando um individuo reage de forma descontextualizada emocionalmente a um estímulo (Carvalho, 2007), sendo um fator que pode originar comportamentos agressivos, principalmente em crianças (Roll, Koglin, & Pertermann, 2012). Outra estratégia

tendencialmente desadaptativa, é a inibição da expressão, em que um indivíduo tenta controlar ou esconder uma expressão emocional forte, uma vez que esta, leva a um aumento da intensidade da estimulação, sendo mais difícil de regular (Notarius & Levenson, 1979; Gross & Levenson, 1997; Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998; Feelt, Blankstein, & Obertynsk, 1996 cit in Gratz & Roemer, 2004). Assim, a desregulação emocional parece estar associada a défices na aceitação das emoções e nas estratégias utilizadas para diminuir a intensidade e a duração da emoção (Gratz & Gunderson, 2006).

Assim, estratégias que os indivíduos usam para regular as emoções, e em particular, as emoções negativas, parecem estar fortemente ligadas à psicopatologia (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). A desregulação emocional tem sido associada a quadros psicopatológicos clínicos, como o abuso de substâncias (Hayes et al., 1996, cit in Gratz & Roemer, 2004), perturbação de ansiedade generalizada, uma vez que indivíduos com esta perturbação tem mais dificuldades em controlar a elevada intensidade de emoções, levando a uma maior reatividade negativa da experiência emocional (Menin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005), a perturbação de stress pós traumático (Cloitre, 1998, cit in Gratz & Roemer, 2004), e na perturbação de personalidade *borderline* (Linehan, 1993 cit in Gratz & Roemer, 2004), em que a desregulação da emoção nesta perturbação é uma característica central nos comportamentos associados a esta patologia, como a auto mutilação e a violência com os outros, de forma a tentar regular as emoções (Briere & Gil, 1998; Gratz, 2003 cit in Gratz & Roemer, 2004).

A revisão anterior centrou-se na regulação de emoções negativas. No entanto, recentemente, estudos também sugerem que a regulação disfuncional da emoção positiva pode desempenhar um papel importante nos distúrbios do humor (Gilbert, 2012; Gruber, 2011: cit in Gilbert et al. 2013), entre outros. Esta investigação é ainda limitada, daí que esta

investigação se centre neste tópico. Assim, importa aprofundar a regulação de emoções positivas.

1.2. Regulação de emoções positivas

A capacidade de manter e regular adaptativamente as emoções positivas é muito importante para o bem-estar e desenvolvimento humano (Tugade & Fredrikson, 2006).

A literatura no que diz respeito à regulação das emoções positivas, é menos vasta, sendo que a maioria das pesquisas tende a concentrar-se mais na forma como o aumento de emoções positivas promove melhores resultados na saúde e como facilita a obtenção de objetivos pessoais (Fredrikson, 1998; Shiota, Keltner & John, 2006 cit in Gruber, 2011).

Relativamente à saúde e bem-estar, estudos mostram que quando um indivíduo se sente mais feliz, tem comportamentos que protegem o seu estado de felicidade (Isen & Simons, 1978; Isen & Patrick, 1983 cit in Tugade & Fredrikson, 2006). Uma estratégia importante para a obtenção de emoções positivas, é encontrar o significado positivo em situações negativas, de forma a reduzir as emoções negativas (Folkman & Moskowitz, 2000 cit in Tugade & Fredrikson, 2006).

Relativamente aos objetivos pessoais, vários estudos têm mostrado que as emoções positivas podem afetar o funcionamento cognitivo (Hasher, Rose, Zacks, Sanft e Doren, 1985; Isen, 1984, 1999 cit in Blau 2011). Segundo Gruber (2011), as emoções positivas motivam-nos a procurar objetivos importantes, experimentar experiências e a reforçar comportamentos adaptativos.

As emoções positivas suscitam uma sucessão de emoções e associações que estão bem organizadas, conectadas e integradas numa vasta estrutura cognitiva, enquanto que as emoções negativas despertam uma estrutura cognitiva estreita, em que o nível da organização interna é baixa e os conceitos são vagamente conectados (Isen, 1985, 1990, 1999 cit in Blau

2011). Desta forma, um aperfeiçoamento no desempenho de uma larga gama de funções cognitivas, pode ser esperado após a agitação de emoções positivas. É de igual forma possível, que esta assimetria seja o resultado de uma diferença no estudo das emoções, em que as emoções básicas incluem algumas emoções específicas negativas, como o medo, a tristeza, a raiva e o desprezo, e apenas uma emoção positiva, a felicidade, que é muitas vezes chamada de emoção multifacetada, que inclui outras emoções positivas, como a satisfação e alegria (Averill & More, 2000; Ekman & Friesen, 1986 cit in Blau 2011).

Estudos empíricos levaram a novas descobertas, em que destacam vários benefícios da emoção positiva (Seligman & Csikszentmihayi, 2000), por exemplo, as emoções positivas aumentam o conjunto de pensamentos-ação e constroem recursos sociais, físicos e cognitivos fundamentais (Fredrikson, 2008 cit in Gruber, 2011), neutralizam sequelas cardiovasculares negativas (Fredrikson & Levenson, 1998 cit in Gruber 2011) e permite mudar, de forma flexível, a atenção para novos estímulos (Carver, 2003 cit in Gruber, 2011).

Dentro do grupo de comportamentos regulatórios da emoção na vida quotidiana de um indivíduo, às vezes as pessoas envolvem estratégias que aumentam e melhoram as suas experiências emocionais positivas (e.g. um indivíduo pode sorrir quando se sente triste, na tentativa de se sentir mais erguido após uma situação negativa) (Ekman, 1989 cit in Tugade & Fredrikson, 2006). Desta forma, a curto prazo, a regulação da expressão de emoções positivas, pode reduzir o impacto das emoções negativas. Apesar de modificar o aspeto comportamental da emoção (expressão facial), pode criar uma discrepância entre a experiência interna e a expressão exterior (cit in Tugade & Fredrikson, 2006), no entanto, pode ter um impacto importante sobre o funcionamento emocional, como por exemplo, sorrir face à tristeza, pode acelerar a recuperação cardiovascular da excitação emocional negativa (Fredrikson & Levenson, 1998 cit in Tugade e Fredrikson, 2006). Uma característica individual que tem sido frequentemente associada à regulação adaptativa de emoções positivas é a resiliência, isto é,

indivíduos resilientes acreditam que se tiverem a vivenciar emoções positivas perante acontecimentos difíceis, irão beneficiar de resultados positivos (Fredrikson, 2001), ou seja, se um individuo estiver a vivenciar um acontecimento negativo, o facto de tentar sentir emoções positivas ou pensar em tirar alguma coisa positiva daquele acontecimento, tem mais facilidade em usufruir de um resultado positivo.

Existem várias estratégias para regular emoções positivas, sendo elas adaptativas ou desadaptativas. Como estratégias adaptativas vemos *Savoring* (saborear), *Positive Rumination* (ruminação positiva), *Capitalizing* (capitalizar) e *Behavioural display* (exibição comportamental). Estudos mostram que *savoring* pode ser utilizado para manter ou aumentar a experiência de uma emoção positiva, funcionando como uma boa estratégia para o nosso bem-estar. Por esta estratégia, entende-se que uma pessoa é capaz de apreciar os acontecimentos, de gerar, intensificar e prolongar a satisfação ou o prazer, por vontade própria em acontecimentos importantes positivos, quando apreciam acontecimentos agradáveis e quando relembram experiências positivas do passado (Tugade & Fredrikson, 2006). A estratégia de *positive rumination* define-se como uma orientação de respostas a estados afetivos positivos, com pensamentos recorrentes sobre qualidades e experiências afetivas positivas da pessoa que está a vivenciar a emoção (Feldman, Joormann, & Johnson, 2008 cit in Nelis et al., 2011). Teoricamente, a ruminação no contexto de um estado emocional positivo, aumenta a intensidade ou amplifica a emoção positiva (Feldman et al., 2008 cit in Gilbert et al., 2013), assim como, a ruminação negativa amplifica emoções negativas (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Ruminação em emoções positivas é uma forma de amplificar a emoção positiva, e é normalmente medida através de um questionário de auto-relato, intitulado de “As Respostas ao Afeto Positivo” (RPA) (Feldman et al., 2008 cit in Gilbert et al., 2013). A RPA avalia dois subtipos de ruminação em estados emocionais positivos: focada na ruminação da emoção, caracterizada por pensamentos

repetitivos, com base num estado emocional positivo atual; e a ruminação auto-centrada, com base em auto-qualidades positivas (Gilbert et al., 2013). Esta estratégia está relacionada com *savoring*, no entanto *positive rumination* aplica-se a qualidades pessoais, enquanto que *savoring* se aplica a experiências com o meio. Associado também à estratégia de *savoring*, está *capitalizing* que consiste numa estratégia, em que a pessoa partilha, valoriza e comunica acontecimentos positivos com as outras pessoas, aumentando deste forma as emoções positivas (Langton, 1994, cit in Tugade & Fredrikson, 2006). *Behavioural display* refere-se à expressão das emoções positivas, através de comportamentos não-verbais. Muitos estudos mostram que esta estratégia é eficiente, na medida em que a expressão facial da emoção pode desempenhar um papel importante na experiência subjetiva da emoção (Adelmann & Zajonc, 1989 cit in Nelis et al., 2011).

Como estratégias desadaptativas, encontramos *Dampening* (amortecimento), *Fault Finding* (identificação de falhas), *Positive Urgency* (urgência positiva), *Inattention* (desatenção) e *Negative Mental Time Travel* (pensamentos negativos antecipatórios) e *Inhibition of Emotion Expression* (inibição da expressão emocional). *Dampening* é definido como a diminuição ativa de sentimentos positivos, por ruminação sobre aspetos negativos do estado emocional positivo (Feldman et al., 2008 cit in Gilbert et al., 2013), diminuindo a intensidade de emoções positivas (Gilbert et al., 2013), podendo diminuir o afeto positivo, sendo assim uma estratégia negativa (Gross, Richards, & John, 2006; Tugade & Fredrikson, 2006). *Fault Finding* é uma estratégia que tem sido associada negativamente à felicidade, otimismo, à auto estima e à satisfação com a vida (Larsen & McKibban, 2008; Polman, 2010, cit in Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). É uma estratégia que se centra num aspeto negativo em situações positivas, estando associada à depressão (Nelis, Quoidbach, Hansenne, & Mikolajczak, 2011). *Positive Urgency* envolve comportamentos de risco em reações a emoções positivas (Cyders, Smith, Spillane, Fischer, Annus, & Peterson,

2007). A estratégia *Inattention* refere-se quando uma pessoa tem pensamentos prejudiciais num acontecimento positivo que esteja a decorrer (Nelis et al, 2011). *Negative Mental Time Travel*, é uma estratégia que baseia a causa de um acontecimento positivo num fator externo e que antecipa negativamente consequências no futuro, como por exemplo um individuo pensar que os sentimentos positivos que está experienciar não vão durar muito tempo. Posto isto, esta estratégia tem sido uma estratégia associada à baixa auto estima e a sintomas depressivos (Nelis et al, 2011). Por último, *Inhibition of Emotion Expression* resulta numa tendência para suprimir as emoções positivas em resposta ao medo ou à timidez. Isto leva a uma diminuição da emoção positiva, originando sintomas mais depressivos, a um fraco apoio social, bem como a um mal-estar psicológico (Nelis et al, 2011).

As estratégias *dampening* e ruminação positiva, têm sido associados com o aumento de sintomas maníacos e depressivos, em ambas as populações clínicas e não clínicas (Gilbert et al., 2013). A perturbação bipolar, parece estar associada a um padrão persistente de resposta emocional positiva, insensível ao contexto e presente a uma vasta série de estímulos. Indivíduos com perturbação bipolar envolvem-se espontaneamente em estratégias regulatórias, que promovem a persistência de estados de humor positivos. Esta perturbação é associada com maiores respostas fisiológicas, indicativas de emoção positiva em diferentes estímulos (e.g. filmes ou tarefas de recuperação da memória) e diferentes contextos de valência (e.g. positivo, negativo ou neutro) (Johnson, 2005 cit in Gruber 2011). Uma hipótese é que indivíduos com esta perturbação, possuam um padrão de crenças metacognitivas, que podem levá-los a se envolver em estratégias para aumentar as emoções positivas e interferir com a regulação negativa dos seus sentimentos (Zimbardo & Boyd, 1999 cit in Gruber 2011).

A investigação que estuda as estratégias de regulação de emoções positivas é pouca, e está quase toda centrada nas suas relações com a psicopatologia e não no estudo do seu

desenvolvimento. Tal como os adultos, as crianças também podem usar estratégias adaptativas ou desadaptativas da regulação emocional.

Assim, a investigação disponível em crianças centra-se em dois tópicos: expressão emocional (*display rules*) e na diminuição (*down-regulation*) de emoções positivas.

2. Regulação da expressão emocional

Uma dimensão da regulação emocional é a regulação da expressão da emoção. A regulação emocional integra a regulação da expressão emocional, como expressões comportamentais, corporais e faciais, que permite revelar as nossas emoções (Carlson & Wang, 2007), sendo influenciada pelo contexto. Segundo Thompson e Meyer (2007), as influências sociais são fundamentais na intensidade de avaliação e interpretação das crianças, ao aprenderem estratégias de gestão da emoção, ao adquirir competências e confiança no controlo dos seus sentimentos.

Estudos mostram que a expressão das emoções podem ser afetadas por regras de exibição culturalmente definidas (*display rules*) (Aune, Aune, & Buller, 2001). As crianças aprendem que as emoções negativas nem sempre são bem aceites na sociedade, sendo por vezes prejudiciais e, como tal tem que ser minimizadas (Fredrikson, 2001). Isso implica que as crianças mostrem uma emoção culturalmente definida, para que esta seja ajustada e adaptada à sociedade, em vez de mostrar a emoção que realmente está a ser sentida (McDowell & Parke, 2010). Ser capaz de gerir a própria experiência emocional e expressão de uma forma flexível e de forma adaptativa é um aspeto essencial da competência social.

O uso do *display rules* é principalmente avaliado numa situação dececionante e é estudada no que respeita às emoções negativas, como a tristeza e a raiva (Saarni, 1984). Este tema, tem sido estudado, em grande parte, nos sentimentos negativos e é dado menos realce ao *display rules* para emoções positivas (Parke, 1994 cit. In McDowell & Parke, 2010).

Como foi dito anteriormente, existem alguns, mas poucos estudos, sobre a diminuição de emoções positivas (*down-regulation*) e nenhum que tenhamos identificado sobre o aumento de emoções positivas (*up-regulation*). No entanto, há autores que sugerem que é um domínio muito importante na regulação das emoções.

Sentir emoções positivas de forma adaptativa tem sido associado a um bem-estar individual frequente e a uma boa adaptação social. Contudo, elevados níveis de emoções positivas e dificuldades em diminuir a regulação de emoções positivas tem sido associado a comportamentos disruptivos (Bengtsson & Arvidsson, 2011). Gruber, Harvey e Purcell (2011), sugerem que a persistência de emoções positivas de forma elevada, é um comportamento associado a sintomas psicopatológicos, nomeadamente à perturbação bipolar, caracterizada essencialmente por níveis elevados de humor e na sua dificuldade de regular essa emoção.

Num estudo realizado por Bengtsson e Arvidsson (2011), estes autores propuseram que as crianças podem usar a sua capacidade para diminuir as emoções positivas, como uma ferramenta de adaptação social, isto é, se a criança reduzir inicialmente elevados níveis de emoção positiva, posteriormente, numa outra situação, será mais fácil a criança voltar a um estado normativo da emoção positiva.

Alguns estudos demonstram que o sexo das crianças tem influência na forma como expressam as suas emoções, isto é, as raparigas podem ser mais conscientes emocionalmente, tendo uma compreensão mais apurada da emoção que os rapazes (Cole, Dennis, Smith-Simon & Cohen, 2008).

Para Matsumoto (1990), a exibição da expressão emocional depende da interação que o indivíduo tenha dentro e fora do seu grupo social. Segundo Fredrikson (1998), os pais dedicam-se para cultivar certas emoções nas crianças, para que estas se consigam autorregular em contextos apropriados, promovendo a competência social.

Os papéis maternos e paternos são exercidos separadamente e contribuem com exclusividade para o desenvolvimento da regulação da emoção das crianças. A mãe é mais propensa a envolver-se no desenvolvimento da capacidade do filho, de lidar e gerir a sua expressão emocional do que o pai (Bariola, Huges, & Gullone, 2011).

3. Papel dos pais na regulação das emoções

Os pais, enquanto figuras significativas, desenvolvem e permitem a maturação das competências e capacidades emocionais das crianças. Segundo Bariola e seus colaboradores (2011), as crianças podem imitar ou internalizar formas de os pais regularem as emoções, através da modelagem ou de referências sociais, o que faz com que as crianças utilizem estratégias de regulação das emoções semelhantes às dos pais, quando são confrontadas com as suas próprias situações emocionais. O humor da criança está relacionado com a reação dos pais às suas expressões emocionais e as reações parentais podem variar com o género da criança, sendo que as raparigas expressam mais medo e ansiedade que os rapazes, e estes por outro lado expressam mais raiva (Fabes, Harrish, Martin, & Eisenberg, 2002).

O papel dos pais está associado com a socialização das emoções, que se representa na forma como os pais ensinam às crianças acerca das emoções (Eisenberg et al., 1998: cit in Morris, Silk, Steinberg, Meyers, & Robinson, 2007). Para as crianças em idade pré-escolar, os padrões expressivos observados em casa, podem ser importantes para desenvolverem esquemas cognitivos sobre o mundo (Dunsmore & Halberstadt, 1997, cit in Nelson, Brien, Calkins, Leerkes, & Marcovitch, 2012). Durante a adolescência existe uma crescente orientação para a autonomia e é gasto menos tempo com a família, sendo proposto às pessoas extra família, como por exemplo grupo de pares e professores, para serem mais influentes durante este período de desenvolvimento do que os pais (Bariola et al., 2011).

Estudos indicam que as manifestações das emoções são diferentes para os homens e para as mulheres. De acordo com Kostiuk e Fouts (2002), as mães tendem a expressar mais emoções com as filhas do que com os filhos, como também as estimulam a expressar mais sensibilidade emocional (Ahmad, Hayat, & Sheraz, 2009). As mulheres tendem a ser mais conscientes e empáticas nas relações interpessoais, enquanto que os homens tendem a controlar as suas emoções, a ser mais tolerantes e autoconfiantes, sendo capazes de lidar melhor com fatores de maior ansiedade (Ahmad, Hayat, & Sheraz, 2009).

Segundo McRae, Ochner, Mauss, Gabrieli e Gross (2008), apesar de as mulheres terem mais tendência na manifestação de emoções positivas para regular as negativas, os homens são mais eficientes no uso da regulação emocional, fazendo menos esforço para as regular, usando mais os processos automáticos. Muitas perturbações emocionais, podem acontecer por falhas nos processos da regulação, sendo que as mulheres tendem a ruminar mais nos problemas como forma de regular as suas emoções negativas. De acordo com estes autores, este dado talvez explique a maior incidência nas mulheres em perturbações emocionais, causadas principalmente, por ansiedade, fobias ou depressão (McRae et al. 2008).

Estudos revelam que quando os pais aceitam e apoiam a criança quando esta experienciar uma emoção negativa, as crianças conseguem gerir as suas emoções e adotam estratégias mais eficazes na autorregulação (Thompson & Meyer, 2007). As crianças que apresentem uma ligação de segurança mais insegura ou desorganizada no relacionamento com as mães, são mais inclinadas a desenvolver problemas de internalização e externalização do comportamento e a sua capacidade de conseguir regular a emoção fica posta em causa (Kane & Garver, 2004).

Estudos sugerem que mães deprimidas levam a problemas de internalização e externalização nos filhos (Conger, Patterson, & Ge, 1995; Cummings & Davies, 1999 cit in Kane & Garver, 2004). Os filhos de mães deprimidas tem menos capacidade de usar

estratégias regulatórias das emoções, e essas estratégias são menos eficazes comparativamente às outras crianças (Garber, Braafladt, & Zeman, 1991 cit in Silker et al., 2006), uma vez que essas estratégias são aprendidas durante o desenvolvimento da criança, através da modelação de comportamento entre mãe-filho (Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998 cit in Silk et al., 2006), que por sua vez foram observados quando as mães estavam deprimidas (Goodman & Gotlib, 1999 cit in Silk et al., 2006).

Estas crianças são geralmente expostas a um nível elevado de afeto negativo no ceio familiar (Dowey & Coyne, 1990 cit in Silk et al., 2006), não regulando de forma adaptativa a emoção nesses conflitos (Silk et al., 2006). No entanto, uma criança é capaz de diminuir as emoções negativas (*down-regulation*), podendo ser capaz de manter uma regulação emocional adaptativa dentro desse contexto (Morri set al., 2002 cit in Silk et al., 2006). Neste sentido, crianças que são capazes de procurar ou aumentar a regulação (*up-regulation*) de emoções positivas num ambiente conflituoso, podem ser menos vulneráveis a desenvolver problemas de internalização (Silk et al., 2006).

Estudos em crianças e adolescentes mostram que desviar a atenção ou reorientar a atenção para um estímulo não stressante é uma estratégia que tem sido associada a níveis mais baixos de angústia (Buss & Goldsmith, 1998; Calkins & Johson, 1998 cit in Silk et al., 2006), no entanto, esta mudança de atenção tem sido associada a problemas de internalização nas crianças (Silk et al., 2006).

Uma vez que a revisão da literatura mostra que há associações entre as estratégias de regulação emocional e internalização e problemas de humor nos adultos, achou-se pertinente explorar um pouco mais a internalização.

3.1. Internalização

Os problemas de internalização tem sido alvo de menos pesquisa, levando a concentrar-se mais nos problemas de externalização (sintomatologia agressiva, desregulação comportamental, hiperatividade e comportamento antissocial), uma vez que as crianças com este problema são mais propensas a problemas sociais e académicos durante o seu desenvolvimento (Wenar & Kering, 2000 cit in Karreman, De Haas, Van Tujil, Van Aken, & Dekovic, 2010), no entanto problemas de internalização, como a ansiedade e o isolamento numa criança, pode ter igualmente consequências no desenvolvimento da criança (Karreman et al., 2010). Neste sentido, crianças que exibam ou experienciem consideravelmente emoções negativas nos primeiros anos de vida, são mais propensas a terem problemas de internalização (Rothbart & Bates, 2006 cit in Luebbe & Kiel, 2001).

Por problemas de internalização entende-se por comportamentos desajustados, como ansiedade, depressão, isolamento e queixas somáticas (Bongers, koot, Van der Ende, & Verhulst, 2003 cit in Karreman et al., 2009).

Como referido anteriormente, os problemas de internalização em idade pré-escolar não tem sido alvo de muita atenção (Sterba et al., 2007 cit in Coyne & Thompson, 2011), no entanto sabe-se que, como explicitado no ponto anterior, a depressão materna, as diferenças individuais (Shannon, Beauchaine, Brenner, Neuhaus, & Gatzke-Kopp, 2007 cit in Wetter & El-Sheikh, 2012) e a falta de locus de controlo, pode contribuir para a criança ter dificuldades de regular as emoções de forma adaptativa, levando a problemas de internalização (Coyne & Thompson, 2011). Outra causa possível para o desenvolvimento de problemas de internalização é que uma criança seja demasiado introvertida e que seja emocionalmente instável (Pauw & Mervielde, 2010 cit in Van der Akker, Prinzie, Deković, De Haan, Asscher, & Widiger, 2013).

Capítulo II – Estudo Empírico

1. Objetivo e hipóteses

Uma vez que a relação entre as estratégias de regulação de emoções positivas é escassa, estando centrada sobretudo no seu estudo em adultos e não no estudo do seu desenvolvimento, e a informação que existe em crianças é sobre estratégias de diminuição da emoção positiva (*down-regulation*), esta investigação tem como objetivo principal, estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoção positiva, numa situação prazerosa para a criança, e a perceção materna de sintomas psicopatológicos da criança.

De forma a estudar a regulação de emoções positivas foram utilizadas duas situações: o *Nice Gift* e o *Disappointing Gift*. Assim, o *Nice Gift* tem como objetivo avaliar as estratégias regulatórias de emoções positivas, tendo um procedimento em laboratório no qual é dada uma prenda à criança, adequada à sua idade. O *Disappointing Gift*, avalia a qualidade da regulação do comportamento emocional expressivo (diminuição de emoções negativas). Neste procedimento é dada uma prenda dececionante à criança, na qual esta não gosta. Utilizando estes dois procedimentos, permite-nos comparar a expressão emocional da criança em duas situações onde é adaptativo demonstrar emoções positivas. No entanto, no caso do *Disappointing Gift*, a criança estará a inibir emoções negativas e portanto a expressão positiva espera-se menor do que no *Nice Gift*.

De seguida, serão apresentadas as seguintes hipóteses desta investigação:

Hipótese 1: *Existe uma relação negativa entre a maior utilização de estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (up-regulation) no Nice Gift (situação prazerosa para a criança) e a sintomatologia psicopatológica da criança percecionada pela mãe.*

Um indivíduo é capaz de regular as emoções positivas e negativas, diminuindo-as (*down-regulation*) ou aumentando-as (*up-regulation*), conforme o seu estágio de desenvolvimento (Gross, 2007). Pesquisas mostram que o aumento de emoções positivas (*up-regulation*) promove melhores resultados na saúde e que posteriormente diminui possíveis sintomas psicopatológicos. Estudos revelam que quando um indivíduo se sente mais feliz, tem comportamentos que protegem o seu estado de felicidade (Isen & Simons, 1978; Isen & Patrick, 1983 cit in Tugade & Fredrikson, 2006), uma vez que as emoções positivas motivam-nos a procurar objetivos importantes e a reforçar comportamentos adaptativos (Gruber, 2011).

Especificamente em crianças, aquelas que são capazes de procurar ou aumentar a regulação (*up-regulation*) de emoções positivas, num ambiente conflituoso, são menos vulneráveis a desenvolver problemas de internalização (Silk et al., 2006). Assim, esperamos que crianças que utilizem estratégias de aumento de emoções positivas no *Nice Gift*, que é uma situação prazerosa para a criança, tenham menos psicopatologia.

No entanto, existem várias estratégias para regular emoções positivas, sendo difícil prever se determinada estratégia é boa ou má (Thompson & Calkins, 1996). Há estratégias, como por exemplo *dampening* e ruminação, que têm sido associadas com sintomas psicopatológicos, como sintomas maníacos e depressivos (Gilbert et al., 2013). A investigação que estuda a relação entre as estratégias de regulação de emoções positivas é parca e está quase toda centrada na relação com sintomas psicopatológicos e não no seu desenvolvimento.

Estudos em crianças e adolescentes mostram que desviar a atenção ou reorientar a atenção para um estímulo não stressante é uma estratégia que tem sido associada a níveis mais baixos de angústia (Buss & Goldsmith, 1998; Calkins & Johnson, 1998 cit in Silk et al., 2006), no entanto, esta mudança de atenção tem sido associada a problemas de internalização nas crianças (Silk et al., 2006). Assim, dada a parca investigação nesta área e dada a qualidade das estratégias regulatórias depender do contexto específico em causa, é uma hipótese tentativa.

Hipótese 2: *Existe uma relação positiva entre estratégias regulatórias de diminuição da emoção positiva (down-regulation) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe.*

Como foi referido em cima, um indivíduo é capaz de regular as emoções positivas através da sua diminuição (down-regulation), conforme o seu estado de desenvolvimento (Gross, 2007), no entanto, a diminuição de emoções positivas (*down-regulation*) estão associados e comportamentos psicopatológicos.

Neste sentido, crianças que diminuem, consideravelmente, emoções positivas que estejam a ser vivenciadas, são mais propensas a terem problemas de internalização. Os filhos de mães deprimidas têm menos capacidade de usar estratégias regulatórias das emoções, e essas estratégias são menos eficazes comparativamente às outras crianças (Garber, Braafladt, & Zeman, 1991 cit in Silker et al., 2006).

Hipótese 3: *Quanto maior a diferença na expressão emocional positiva do Disappointing Gift para o Nice Gift, no sentido de ter mais emoções positivas no Nice Gift, menor a percepção de sintomas psicopatológicos por parte da mãe.*

Uma característica da regulação emocional adaptativa, é ser capaz de gerir a própria experiência e expressão emocional, de uma forma flexível e adaptativa. Assim, se no *Disappointing Gift* se espera menos emoções positivas e mais emoções negativas, no *Nice Gift* espera-se mais emoções positivas e menos emoções negativas.

Fredrikson e Joiner (2002) constataam que a produção de emoções positivas leva a um auto-reforço, originando um humor mais elevado (Silk, Shaw, Forbes, Lane, & Kovacs, 2006). A regulação da expressão emocional é revelada através de expressões comportamentais, corporais e faciais, que permite revelar as nossas emoções (Carlson & Wang, 2007). Esta é influenciada pelo contexto, sendo neste estudo no *Disappointing Gift* e

Nice Gift. Segundo Thompson e Meyer (2007), as influências sociais são fundamentais na intensidade de avaliação e interpretação das crianças: ao aprenderem estratégias de gestão da emoção, ao adquirirem competências e confiança no controlo dos seus sentimentos.

2. Método

2.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 77 famílias, pais, mães e respetivos filhos. A idade dos pais são compreendidas entre os 25 e os 69 anos, tendo uma média de 38.55 e um desvio padrão de 6,171. As idades das mães são compreendidas entre os 26 e 46 anos, com uma média de 36.83 e um desvio padrão de 3.579. As crianças todas elas tinham quatro anos e meio, sendo que 38% são do sexo feminino e 39% do sexo masculino.

No que diz respeito à escolaridade dos pais, 3.9% estudaram até ao sexto ano, 10.4% concluíram o nono ano, 26% estudaram até ao 12º ano, 40.3% dos pais concluíram uma licenciatura e 16.9% fizeram o doutoramento. Relativamente às mães, apenas 1.3% estudaram até ao nono ano, 14.3% estudaram até ao 12º ano, 67.5% concluíram uma licenciatura e 15.6% das mães têm o doutoramento.

2.2. Procedimentos

O presente estudo nesta dissertação, insere-se num estudo mais vasto financiado pela FCT: Prontidão escolar socio-emocional-cognitiva: Uma abordagem longitudinal ao seu curso desenvolvimental durante a idade pré-escolar (PTDC/PSI-EDD/114527/2009).

Como referido no ponto acima, este estudo tinha uma população alvo de crianças de quatro anos e meio e, como tal, foi explicado aos pais os objetivos e os procedimentos do estudo e, posteriormente foi dado o consentimento informado para os pais assinarem por

escrito a participação dos seus filhos e por fim, foram solicitados a preencher um questionário sócio-demográfico.

Nesta investigação foram utilizados dois procedimentos. Inicialmente foi aplicado o *Disappointing Gift*, que consistia numa prenda dececionante para a criança, e posteriormente, foi aplicado o *Nice Gift*, em que era dado uma nova prenda, mas desta vez uma prenda agradável para a criança, logo após ao *Disappointing Gift*.

2.3. Instrumentos

2.3.1. *Disappointing Gift*

A tarefa do *Disappointing Gift* (Sarni, 1984) tem como objetivo avaliar a qualidade da regulação do comportamento emocional expressivo. É apresentado à criança, um presente desagradável/dececionante, onde a investigadora pede para a criança abrir o presente, que consiste apenas num bloco de madeira preto. Após a criança abrir o presente, é-lhe perguntado “Gostas do teu presente?”. Aqui a investigadora concerne cerca de 10 segundos para a criança responder, contudo, a investigadora neste tempo de espera observa atentamente a reação facial da criança. Estas reações, são avaliadas segundo o sistema de codificação do comportamento expressivo de Saarni (1984), e posteriormente foram acrescentadas algumas adaptações de Carlson (2005), de Carlson & Wang (2007) e de Lieberman et al. (2007), de forma a este procedimento ficar mais complexo.

A avaliação das reações expressivas termina após a criança dar a entender claramente a sua reação e posteriormente quando a investigadora diz “Ups! Sabes que mais? Enganei-me, este não é o presente que eu te queria dar. O presente que eu te queria dar é este!”, finalizando a avaliação com a entrega de outro presente, desta vez agradável (*Nice Gift*), para a criança levar consigo embora.

A cotação é feita a partir do momento em que a criança abre o presente até lhe ser dito “Ups! Sabes que mais? Enganei-me, este não é o presente que eu te queria dar. O presente que eu te queria dar é este!”, tendo esta cotação a duração total de aproximadamente 20 segundos. A cotação consiste numa tabela (anexo 1), onde é assinalado a resposta do comportamento expressivo que a criança mostrou ao longo da tarefa, sendo atribuído um ponto para cada um dos comportamentos assinalados.

A primeira tabela das dimensões do comportamento expressivo (Liebermann et al., 2007; Saarni, 1984), é dividida em três dimensões do comportamento expressivo: dimensão positiva, dimensão negativa e a dimensão à resposta de transição. As primeiras dimensões referidas anteriormente (positiva e negativa), são baseadas em comportamentos expressivos de afeto positivo e negativo, respetivamente. A dimensão de resposta de transição, consiste em afetos um pouco positivos ou de incerteza e de tensão interpessoal da criança, o que exige uma definição do que isto representa. Então, esta dimensão consiste em 12 comportamentos expressivos que são minimamente positivos a nível afetivo e/ou de tensão interpessoal, isto é, estes comportamentos inicialmente estão em desacordo com a reação emocional da criança, que podem ser uma forma de a criança regular as suas emoções, tornando-as mais adaptativas, uma vez que o estado emocional real da criança pode não ser o que esta expressa, podendo ser sugestivo de uma experiência de comportamentos expressivos regulado por regras (Ekman & Friesen, 1969).

Foram criados três compósitos, um compósito para a dimensão positiva, um compósito para a dimensão negativa e um terceiro compósito para a dimensão de resposta de transição. Estes compósitos consistem na soma de todos os itens que cada dimensão possui, mas apenas do autor Saarni (1984), mas apenas foram utilizados para esta investigação, o compósito da emocionalidade positiva e negativa.

2.3.2. *Nice Gift*

O *Nice Gift* tem como objetivo avaliar a regulação de emoções positivas: o aumento dessa regulação (*up-regulation*).

Esta avaliação consiste em a investigadora dar à criança um presente agradável e incentiva-la a abrir o presente. À medida que a criança vai abrindo o presente, a investigadora observa atentamente as expressões emocionais da criança e o seu comportamento. Após a abertura do presente, a investigadora faz uma série de perguntas à criança: “O que é que achas deste presente?”; “Para que é que serve?”, “Gostas do presente?”; e “Como é que te estás a sentir?”, mas que não foram utilizadas nesta investigação.

As reações das crianças foram avaliadas em dois momentos. O primeiro momento de avaliação começa quando termina a avaliação do *Disappointing Gift*, ou seja, quando a investigadora diz “Ups! Sabes que mais? Enganei-me, este não é o presente que eu te queria dar. O presente que eu te queria dar é este!” e termina quando o *Nice Gift* fica visível, ou seja, sem o papel de embrulho. O segundo momento de avaliação, inicia-se quando o *Nice Gift* já está sem o papel de embrulho e termina quando a investigadora diz “Agora tenho que falar um bocadinho contigo sobre a primeira prenda que te dei, lembras-te o que era?”.

Foram então construídas duas grelhas (anexo 2 e 3) de cotação para a avaliação do *Nice Gift*, com três grandes dimensões: expressão emocional (já presente no *Disappointing Gift*: *dimensões do comportamento expressivo*), comportamento e vocalização (novas dimensões). Em ambos os momentos de cotação, foram incluídos comportamentos da grelha do *Disappointing Gift* (dimensões do comportamento expressivo: positivos, negativos e de transição, uma vez que esses comportamentos também se aplicavam no *Nice Gift*, como também foram acrescentados novos nas dimensões de comportamento e vocalização, como se pode observar na tabela 2 e 3.

Na tabela de cotação do *Disappointing Gift*, foram acrescentados mais dois comportamentos, Triste, como expressão emocional negativa e Neutro positivo, como uma resposta de transição. Este comportamento define-se como uma expressão emocional que não é claramente negativa, mas também não esboça uma emoção claramente positiva. Houve a necessidade de trocar comportamentos na grelha do *Disappointing Gift*, rir, dar gargalhadas, que era visivelmente um comportamento de transição, mas, no entanto, no *Nice Gift* é um comportamento de expressão emocional positiva, Houve ainda necessidade de trocar mais comportamentos da grelha do *Disappointing Gift*, que se classificariam como comportamentos de expressão emocional positiva (vocalização positiva sobre o presente; identifica-se com o presente verbaliza a utilidade do presente) e negativa (verbalização negativa em relação ao presente e distancia-se do presente), para a grelha nova do *Nice Gift*, uma vez que foram criadas mais duas dimensões: a dimensão de Comportamento e a dimensão de Vocalização. Por exemplo, Verbaliza a utilidade do presente aos outros (Lieberman et al., 2007), classificado como um item de dimensão positiva na tabela do *Disappointing Gift*, passou para um comportamento da dimensão de Vocalização, na grelha do *Nice Gift*.

Os novos comportamentos da grelha de cotação do *Nice Gift* foram criados com base nas estratégias de regulação emocional positiva, descritas na literatura. Como estratégia de *savoring*, uma vez que esta estratégia consiste em a criança aproveitar e saborear a emoção que está a sentir relativamente a uma situação positiva, estão incluídos os comportamentos: olha para a saca, explora o presente, brinca com o presente, investigadora quer parar com a brincadeira da criança mas esta não pára, ficou espantada/maravilhada e tenta adivinhar o presente, sendo que estes dois últimos comportamentos também se incluem na estratégia de regulação emocional positiva *capitalizing*. Ainda na estratégia de *capitalizing* encontram-se os comportamentos: mostrar presente ao pai/mãe; intenção de mostrar o presente ao pai/mãe,

brinca com a investigadora a respeito da prenda, elogiou o presente em resposta à pergunta da investigadora, comentários feitos pela criança por vontade própria sobre o presente atual, comentários feitos pela criança sem ser sobre o presente atual e verbaliza os elementos do presente, uma vez que esta estratégia consiste na partilha de emoções positivas com outras pessoas.

A tabela final dos comportamentos expressivos (baseados na do *Disappointing Gift*), ficou com sete comportamentos de expressão emocional positiva, dez comportamentos de expressão emocional negativa e 12 comportamentos de resposta de transição. Nas grelhas do *Nice Gift*, no primeiro momento de avaliação em ambas as dimensões temos quatro comportamentos de dimensão positiva e nenhum comportamento na dimensão negativa. No segundo momento de avaliação, também em ambas as dimensões, temos 14 comportamentos de dimensão positiva e três de dimensão negativa.

Foram também criados quatro compósitos, um compósito para a dimensão de emocionalidade positiva, um compósito para a dimensão de emocionalidade negativa (estes dois compósitos consistem na soma de todos os comportamentos expressivos de cada dimensão), um compósito para o comportamento brinca com o presente, uma vez que este comportamento não era presente ou ausente como os outros comportamentos, sendo assim um comportamento escalar, sendo então um conjunto de comportamentos interativos com o presente, constituído pelos comportamentos não explora o presente, explora o presente, brinca com o presente e brinca com o presente e com a investigadora, e um compósito para mostrar o presente ao/à pai/mãe, sendo também um comportamento escalar, constituído pelos comportamentos não tem intenção de mostrar o presente ao/à pai/mãe, tem intenção de mostrar o presente ao/à pai/mãe e mostra o presente ao/à pai/mãe. Os dois últimos compósitos (brinca com o presente e mostrar prenda) foram utilizados na análise desta investigação, e não os comportamentos individuais.

Acordo Intercotador

Foi necessário recorrer-se ao cálculo do *Kappa de Cohen* para se calcular o acordo intercotador, sendo realizada por três cotadores: uma pessoa que cotava todos os vídeos, definido como o cotador um, e duas pessoas que cotavam os vídeos, sendo a seleção destes de forma aleatória. Este acordo foi posterior a treino, uma vez que se achou necessário discutir alguns comportamentos que pudessem não estar bem definidos. No presente estudo, os valores do *Kappa de Cohen* variam entre 0.643 e 1.

Todos os valores que se apresentem acima de 0.65, corresponde a um nível de concordância bom a excelente, e os valores abaixo de 0.65, correspondem a um nível de concordância médio.

3. Resultados

A organização e o tratamento estatístico dos dados foram realizados através do *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 21.0.

Neste capítulo, é apresentado os resultados obtidos nesta investigação. Iniciamos este estudo com a caracterização das variáveis do *Nice Gift* (tabela 1), onde se constata que algumas variáveis têm pouca frequência, como as variáveis ficou espantada maravilhada (4%), tenta adivinhar o presente (1.3%), a investigadora quer para com a brincadeira da criança mas esta não pára (4%), abraça o presente (1.3%), empurra o presente para longe (0%), diz que o presente é dele (0%) e diz “não quero isto” (0%). Posto isto, foi decidido eliminar estas variáveis nas próximas análises.

Tabela 1

Caracterização das variáveis do Nice Gift

		N	%
Olhar para a saca	Não	67	89.3
	Sim	8	10.7
Ficou espantada/maravilhada	Não	72	96
	Sim	3	4
Comentários feitos pela criança por vontade própria sem ser sobre o presente atual (falar sobre o paralelepípedo preto)	Não	58	77.3
	Sim	17	22.7
Tenta adivinhar o presente	Não	74	98.7
	Sim	1	1.3
Investigadora quer parar com a brincadeira da criança com a prenda mas esta não pára	Não	72	96
	Sim	3	4
Abraça o presente	Não	74	98.7
	Sim	1	1.3
Empurra o presente para longe	Não	75	100
	Sim	0	0
Ficou espantada/maravilhada	Não	64	85.3
	Sim	11	14.7
Comentários feitos pela criança por vontade própria sobre o presente atual	Não	40	53.3
	Sim	35	46.7
Elogiou o presente em resposta à pergunta da investigadora	Não	47	62.7
	Sim	28	37.3
Elogiou e/ou disse que gostou sem ser em resposta à investigadora	Não	66	88
	Sim	9	12
Utilização de um queixume	Não	71	94.7
	Sim	4	5.3
Verbaliza os elementos do presente	Não	33	44
	Sim	42	56
Verbaliza a utilidade do presente aos outros	Não	34	45.3

	Sim	41	54.7
Diz que o presente é dele	Não	75	100
	Sim	0	0
Diz não quero isto	Não	75	100
	Sim	0	0
Brinca com o presente	Não explora	3	4
	Explora o presente	19	25.3
	Brinca com o presente	17	22.7
	Brinca e brinca com a investigadora	36	48
Mostrar o presente	Não tem intenção de mostrar	68	90.7
	Tem intenção de mostrar	3	4
	Mostra o presente	4	5.3

Posteriormente, de forma a verificar a primeira hipótese de investigação deste estudo: existe uma relação negativa entre a maior utilização de estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (*up-regulation*) no *Nice Gift* (situação prazerosa para a criança) e a sintomatologia psicopatológica da criança percecionada pela mãe, recorreu-se à análise para ver se existe uma correlação das variáveis do *Nice Gift* (estratégias regulatórias) com as variáveis de sintomatologia psicopatológica. Como tal, foi utilizado o teste de associação:

coeficiente de correlação de ponto-bisserial, uma vez que estamos perante variáveis nominais e escalares (Martins, 2011).

Tabela 2

Relação entre as estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (up-regulation) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe

		Mother CBCL Externaliz ing 4A	Mother CBCL Internalizin g 4A	M_CBCL_T otal_Proble ms_4A	M_CBCL_ Total_4A
Brinca com o presente	r	.196	.278	.280	.283
	p	.094	.017	.016	.015
Olhar para a saca	r	-.114	-.056	-.080	-.063
	p	.334	.638	.496	.595
Comentários feitos pela criança por vontade própria sem ser sobre o presente atual (falar sobre o paralelepípedo preto)	r	.025	-.004	.023	.030
	p	.835	.973	.846	.800
Ficou espantada/maravilhada	r	-.145	-.204	-.181	-.164
	p	.218	.081	.124	.161
Comentários feitos pela criança por vontade própria sobre o presente atual	r	-.053	.033	.022	.0354
	p	.656	.780	.853	.775
Elogiou o presente em resposta à pergunta da investigadora	r	.124	.068	.172	.138
	p	.291	.562	.142	.242
Elogiou e/ou disse que gostou sem ser em resposta à investigadora	r	.043	.101	.054	.135
	p	.714	.391	.650	.253
Verbaliza os elementos					

do presente	r	.071	.129	.103	.109
	p	.551	.275	.385	.354
Verbaliza a utilidade do presente aos outros	r	-.051	.032	-.023	-.011
	p	.664	.789	.845	.927
Mostrar presente pai/mãe	r	.092	-.050	.061	.055
	p	.436	.675	.608	.643

Conclui-se então, pelo que podemos observar na tabela 2, que apenas existem correlações estatisticamente significativas entre a variável brinca com o presente e a variável da percepção da mãe relativos aos sintomas internalizadores na criança, no índice total e no índice total de problemas. Isto significa que, quanto mais as crianças que brincam com o presente e com a investigadora maior a probabilidade de terem sintomas psicopatológicos.

Relativamente à segunda hipótese, recorreu-se também ao teste de associação: coeficiente de correlação de ponto-bisserial, uma vez que estamos perante uma variável nominal e quatro variáveis escalares (Martins, 2011). Os resultados obtidos são apresentados na tabela abaixo (Tabela 3).

Tabela 3

Relação entre as estratégias regulatórias de diminuição da emoção positiva (down-regulation) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe

		Mother CBCL Externaliz ing 4A	Mother CBCL Internalizin g 4A	M_CBCL_T otal_Proble ms_4A	M_CBCL_ Total_4A
Utilização de um queixume e tom insistente utilizando palavras que refletem algo negativo em relação ao presente	r	.002	.059	.038	.055
	p	.987	.619	.747	.640

Como se pode verificar na tabela 3, não existe uma relação negativa entre as estratégias de diminuição de emoção positiva (*down-regulation*) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe.

Para testar a última hipótese, verificamos inicialmente se havia diferenças, tal como esperado, no nível de expressão de emoções positivas e negativas no *Nice Gift* e no *Disappointing Gift*. Como tal, uma vez que as variáveis em estudo são intervalares, foi realizado o teste de normalidade de *Kolmogorov-Smirnov*. Uma vez que as variáveis em questão não apresentavam uma distribuição normal, foi utilizado o teste estatístico não paramétrico de *Wilcoxon* (Martins, 2011).

Tabela 4

Diferenças entre emocionalidade positiva no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação

somatório_EmocionalidadePositiva_Disappointing - somatório_EmocionalidadePositiva_nice_1	Z	-2.239
	p	.025
somatório_EmocionalidadePositiva_Disappointing - somatório_EmocionalidadePositiva_nice_2	Z	-4.882
	p	.000

Tabela 5

Média da emocionalidade positiva no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação

	Mean
somatório_EmocionalidadePositiva_nice_1	.5200
somatório_EmocionalidadePositiva_nice_2	1.120
somatório_EmocionalidadePositiva_Disappointing	.3200

Na tabela 4, é possível observar que existe uma diferença significativa entre a emocionalidade positiva sentida no *Disappointing Gift* e a emocionalidade positiva sentida no *Nice Gift* no momento um ($Z = -2.239, p = .025$) e no momento dois ($Z = -4.882, p = .000$). Desta forma, no sentido de perceber onde estão presentes essas diferenças, procedeu-se à análise descritiva destas variáveis, onde se verificou que as diferenças são verificadas pela média de .5200 no *Nice Gift* no momento um, e na média do *Nice Gift* no momento dois, com o valor de 1.120 ser superior à média do *Disappointing Gift*, com o valor de .3200, isto é, existe mais emocionalidade positiva no *Nice Gift* em ambos os momentos do que *Disappointing Gift*, como se pode verificar na tabela 5.

Tabela 6

Diferenças entre emocionalidade negativa no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação

somatório_EmocionalidadeNegativa_Disappointing	Z	-4.649
- somatório_EmocionalidadeNegativa_nice_1		
	p	.000
somatório_EmocionalidadeNegativa_Disappointing	Z	-.905

- somatório_EmocionalidadeNegativa_nice_2

p .000

Tabela 7

Média da emocionalidade negativa no Disappointing Gift e no Nice Gift em ambos os momentos de avaliação

	Mean
somatório_EmocionalidadeNegativa_nice_1	.2933
somatório_EmocionalidadeNegativa_nice_2	.2533
somatório_EmocionalidadeNegativa_Disappointing	1.013

Achou-se ainda pertinente, fazer uma análise para perceber se existem diferenças entre a emocionalidade negativa sentida no *Disappointing Gift* e a emocionalidade negativa sentida no *Nice Gift* em ambos os momentos de avaliação (Tabela 6). Verificou-se que existe uma diferença significativa entre a emocionalidade negativa sentida no *Disappointing Gift* e a emocionalidade negativa sentida no *Nice Gift* no momento um ($Z = -4.649$, $p = .000$) e no momento dois ($Z = -.905$, $p = .000$). Posteriormente, como realizado em cima, no sentido de perceber onde estão presentes essas diferenças, procedeu-se à análise descritiva destas variáveis (Tabela 7), onde se verificou que as diferenças são verificadas pela média de .2933 no *Nice Gift* no momento um, e pela média do *Nice Gift* no momento dois, com o valor de .2533 ser inferior à média do *Disappointing Gift*, com o valor de 1.013, isto é, existe mais emocionalidade negativa no *Disappointing Gift*, do que no *Nice Gift*, em ambos os momentos de avaliação.

Após a análise anterior, e de forma a relacionar a diferença existente nas emocionalidades do *Nice Gift* e do *Disappointing Gift* e a perceção da mãe dos sintomas

psicopatológicos das crianças, foi utilizado o teste do coeficiente de correlação de *Spearman*, uma vez que as variáveis em estudo não tinham uma distribuição normal.

Tabela 8

Relação entre a diferença de emocionalidade positiva e negativa do Nice Gift e do Disappointing Gift com a percepção de sintomas psicopatológicos percebidos pela mãe

		Mother CBCL Externaliz ing 4A	Mother CBCL Internalizin g 4A	M_CBCL_T otal_Proble ms_4A	M_CBCL_ Total_4A
Diferença_Emocionalid adePositiva_Nice_Disap pointing	rho	.191	.105	.206	.196
	p	.103	.371	.079	.094
DiferençaEmocionalida deNegativa_Nice_Disap pointing	rho	-.083	-.135	-.107	-.076
	p	.481	.251	.364	.517

Como podemos observar na tabela 8, não existe relação entre as diferenças em ambos os momentos de avaliação, *Nice Gift* e *Disappointing Gift* e a percepção de sintomas psicopatológicos percebidos pela mãe.

4. Discussão dos Resultados

Para esta investigação definiu-se como objetivo geral, estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoção positiva numa situação prazerosa para a criança e os sintomas psicopatológicos. No entanto, como foi explicitado anteriormente, a investigação nesta área é parca, e está quase toda centrada nas suas relações com a psicopatologia no adulto e não no estudo do seu desenvolvimento, e a informação que existe em crianças é sobre estratégias de diminuição da emoção positiva (*down-regulation*).

No que diz respeito à primeira hipótese desta investigação - existe uma relação negativa entre a maior utilização de estratégias regulatórias de aumento da emoção positiva (*up-regulation*) no Nice Gift (situação prazerosa para a criança) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe (internalização e índice total de problemas) – não foi possível comprová-la. Ao contrário do esperado, verificou-se que quanto mais as crianças brincam com o presente e com a investigadora, maior a probabilidade de terem sintomas psicopatológicos, contrariando assim a nossa hipótese de investigação, uma vez que o que era esperado é que quando uma criança utiliza estratégias de regulação de aumento (*up-regulation*) de emoções positivas, menor fossem os sintomas psicopatológicos. Ou seja, o comportamento em estudo nesta hipótese, brincar com o presente, é um comportamento que consideramos corresponder à estratégia regulatória denominada por *savoring*, que está associado a melhor regulação emocional, porque a situação em que a criança se encontra é prazerosa e, é esperado que sinta e expresse mais emoções positivas. Estes resultados não vão de encontro à literatura existente. Segundo Fredrikson (1998), Shiota e os seus colaboradores (2006), a maioria das pesquisas mostra como o aumento de emoções positivas promove melhores resultados na saúde e, posteriormente diminuem possíveis sintomas patológicos (Gruber, 2011).

Uma possível hipótese para justificar estes resultados, centrada na criança, é o *display rules*, em que a regulação emocional integra a regulação da expressão emocional, como expressões comportamentais, que permite revelar as nossas emoções (Carlson & Wang, 2007), sendo influenciada pelo contexto. As influências sociais são importantes na intensidade de avaliação e interpretação das crianças ao aprenderem estratégias de gestão e ao adquirir confiança no controlo dos seus sentimentos (Thompson & Meyer, 2007). Estudos mostram que a expressão das emoções pode, então, ser afetada por regras de exibição culturalmente definidas (Aune, Aune, & Buller, 2001), sendo que as crianças aprendem que

as emoções negativas nem sempre são bem aceites na sociedade, sendo por vezes prejudiciais e, como tal tem que ser minimizadas (Fredrikson, 1998).

Aplicando estes estudos nestes resultados obtidos, a criança aprende que tem que ter certos tipos de comportamentos com a sociedade em vários contextos e, por isso, é esperado que quando a criança vivencia uma situação agradável, como o *Nice Gift*, tenha comportamentos agradáveis e adequados, por isso, no procedimento do *Nice Gift* a criança poderá ter tido comportamentos que eram aceites neste contexto, ou seja, era esperado que no *Nice Gift* a criança vivencie algo bom e por isso, a criança tenha realizado comportamentos mais exagerados nesse contexto. No entanto, fora do contexto de avaliação, a criança pode ser uma criança internalizadora e apenas ter regido o seu comportamento devido às regras socialmente impostas.

Além da hipótese referida acima, estes resultados inesperados também poderão ser compreendidos tendo em conta variáveis não estudadas como a qualidade da relação da criança com a mãe e possíveis características da mãe. Assim, sabe-se que crianças que apresentem uma ligação de segurança mais insegura ou desorganizada no relacionamento com a mãe, são mais propensas a desenvolver problemas de internalização/externalização (van Ijzendoorn et al., 1999, cit in Alink, Chicchetti, Kim, & Rogosch, 2009). Para McRae e os seus colaboradores (2008), muitas perturbações emocionais podem acontecer por falhas no processo de regulação, sendo que as mulheres têm mais tendência em ruminar nas emoções negativas e não na forma de regular as emoções negativas e, talvez este facto explique a maior incidência nas mulheres em perturbações emocionais, como por exemplo a perturbação depressiva, sendo que mães deprimidas levam a problemas de internalização e externalização nos filhos (Conger, Patterson, & Ge, 1995; Cummings & Davies, 1999 cit in Kane & Garver, 2004).

Estudos em crianças e adolescentes mostram que desviar a atenção ou reorientar a atenção para um estímulo não stressante é uma estratégia associada a baixos níveis de angústia, no entanto, esta mudança de atenção tem sido associada a problemas de internalização nas crianças (Silk et al., 2006). Isto é, um ambiente conflituoso em casa e/ou com a mãe, e se esta sofrer de algum tipo de patologia como a depressão, causa certas limitações à criança na forma como expressa o seu comportamento em casa, e por isso, a criança em casa tem comportamentos mais internalizantes que noutros contextos, indo a percepção da mãe nesse sentido. No entanto, esta hipótese é apenas uma sugestão, uma vez que não há como comprovar que realmente as mães presentes neste estudo sofram desta patologia, uma vez que não foram realizados testes nesse sentido.

No que respeita à segunda hipótese: existe uma relação positiva entre estratégias regulatórias de diminuição da emoção positiva (*down-regulation*) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe, verificou-se que não existe uma relação entre as estratégias de diminuição de emoção positiva (*down-regulation*) e a sintomatologia psicopatológica da criança percebida pela mãe, contrariando também a hipótese em causa. Aqui, era esperado que havendo estratégias regulatórias de diminuição da emoção positiva levasse a um aumento de sintomas psicopatológicos.

Um individuo é capaz de regular as emoções positivas através da sua diminuição (*down-regulation*), conforme o seu estado de desenvolvimento (Gross, 2007). Neste sentido, crianças que diminuam, consideravelmente, emoções positivas que estejam a ser vivenciadas, são mais propensas a terem problemas de internalização (Garber, Braafladt, & Zeman, 1991 cit in Silker et al., 2006).

Uma limitação para a testagem desta hipótese poderá ser o facto de apenas termos uma variável de *down-regulation*, já que a frequência das outras foi muito baixa. Isto é, provavelmente se tivesse sido uma amostra maior, os comportamentos de diminuição de

emoções positivas poderiam ter sido mais frequentes, e assim ir de encontro a esta hipótese. Uma limitação ainda mais importante nesta hipótese, é o facto de a amostra no nosso estudo não ser uma amostra de risco, isto é, se fosse uma amostra de risco, provavelmente teríamos mais comportamentos desajustados.

Por último, relativamente à terceira hipótese: quanto maior a diferença na expressão emocional positiva do *Disappointing Gift* para o *Nice Gift*, no sentido de ter mais emoções positivas no *Nice Gift*, menor a percepção de sintomas psicopatológicos por parte da mãe, verifica-se que existem diferenças significativas. Essas diferenças existem entre a emocionalidade positiva sentida no *Disappointing Gift* e a emocionalidade positiva sentida no *Nice Gift* em ambos os momentos, existindo uma maior evidência de emoções positivas no *Nice Gift*. Também é possível verificar nos resultados obtidos que existem diferenças significativas na emocionalidade negativa sentida no *Disappointing Gift* e na emocionalidade negativa sentida no *Nice Gift* em ambos os momentos, havendo mais incidência de emoções negativas no *Disappointing Gift*, como era esperado. O estudo da regulação de emoções positivas em crianças é escassa, no entanto, Fredrikson e Joiner (2002) constatarem que a produção de emoções positivas leva a um auto-reforço, originando um humor mais elevado (Silk, Shaw, Forbes, Lane, & Kovacs, 2006). No entanto essas diferenças, tanto na emocionalidade positiva como na emocionalidade negativa, não estão relacionadas com a percepção da mãe dos sintomas psicopatológicos da criança, como era esperado. Era esperado que quanto maior fosse a emocionalidade positiva no *Nice Gift* menor fosse os sintomas psicopatológicos da criança, sendo congruente com os resultados das hipóteses anteriores.

Verificando os resultados obtidos, constata-se que há mais emoções positivas no *Nice Gift* e menos no *Disappointing Gift*, comprovando que as duas situações propiciam a expressão emocional a que se propõem: de uma forma geral as crianças conseguiram passar de uma emoção negativa num primeiro momento (*Disappointing Gift*) para uma emoção positiva logo

após à experiência de emoções negativas. No entanto, esta diferença ao contrário do que esperávamos não se associou a menor sintomatologia psicopatológica. Fredrikson (2001) afirma que indivíduos resilientes acreditam que se vivenciarem emoções positivas em acontecimentos difíceis, beneficiam de resultados positivos (Philippe, Lecours, & Beaulieu-Pelletier, 2009), isto é, se a criança vivenciar um acontecimento negativo (*Disappointing Gift*), o facto de tentar sentir emoções positivas, ou pensar em alguma coisa positiva daquele acontecimento, tem mais facilidade de usufruir um resultado positivo, diminuindo sintomas psicopatológicos.

No que respeita às limitações, é importante referir que muitos comportamentos tiveram baixa frequência, e que por isso foi optado excluir esses comportamentos para estas análises, e que isso pode ser um fator limitador dos resultados desta investigação, principalmente na segunda hipótese de investigação, visto que apenas foi testado um comportamento. Outra limitação apontada, poderá ser o tamanho da amostra que participa neste estudo, e seria interessante em futuras investigações neste tema, alargar o número de participantes, de forma a não correr o risco de ficar com comportamentos limitados, partindo do princípio que quantas mais crianças maior será a variância dos comportamentos.

Considerando outra limitação nesta investigação, será a idade dos participantes, uma vez que há poucas pesquisas que estudem as variáveis apresentadas nesta dissertação e, por esta razão, seria interessante em estudos futuros, alargarem o número e a idade dos participantes, de forma a comparar resultados em várias faixas etárias.

O facto de neste estudo ter sido aplicada uma medida nova de estudo, poderá ser um fator limitador, uma vez que poderá condicionar alguma interpretação de comportamentos das crianças, e desta forma em investigações futuras neste tema, poderá ter de ser mais desenvolvida.

Por último, outra limitação neste estudo aponta-se para o facto de a análise dos comportamentos das crianças ser por observação audiovisual e algumas reações ficarem limitadas à posição em que a criança se encontra, uma vez que por vezes não se vê com clareza quando as crianças se movimentam mais e se viram para o sentido oposto da câmara de filmar.

5. Conclusão

Com esta investigação pretendeu-se estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoção positiva numa situação prazerosa para a criança e a perceção materna de sintomas psicopatológicos da criança. Contudo, não se obtiveram resultados que suportem as hipóteses deste estudo, em que se pretendia verificar se existiam relações entre as estratégias regulatórias de emoção positiva (*up e down-regulation*) e a perceção da mãe dos sintomas psicopatológicos da criança.

Uma vez que este estudo vai contra as hipóteses apresentadas e uma vez que não há literatura para suportar estes resultados contraditórios, seria interessante, num estudo posterior, estudar se as mães destas crianças sofrem de algum tipo de patologia, nomeadamente de uma perturbação depressiva, e desta forma comprovar os resultados obtidos na primeira hipótese.

Contudo, esta investigação teve um carácter inovador, visto que as pesquisas feitas neste sentido eram escassas, e que o estudo da regulação das emoções positivas é complexo e muito desconhecido, o que poderá contribuir para auxiliar futuras pesquisas neste tema. E uma vez que há poucos estudos nesta área, seria importante continuar o estudo desta investigação, pois os resultados aqui discutidos não são congruentes com a literatura.

Referências bibliográficas

- Ahmad, S., Hayat, B., Sheraz, A., K. (2009). Emotional Intelligence and Gender Differences. *Sarhad J. Agric*, 25(1).
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Aune, K. S., Aune, R. K., & Buller, D. B. (1994). The experience, expression, and perceived appropriateness of emotions across levels of relationship development. *The Journal of Social Psychology*, 134(2), 141–50. doi:10.1080/00224545.1994.9711377
- Bariola, E., Hughes, E. K., & Gullone, E. (2011). Relationships Between Parent and Child Emotion Regulation Strategy Use: A Brief Report. *Journal of Child and Family Studies*, 21(3), 443–448. doi:10.1007/s10826-011-9497-5.
- Bengtsson, H., & Arvidsson, Å. (2011). The Impact of Developing Social Perspective taking Skills on Emotionality in Middle and Late Childhood. *Social Development*, 20(2), 353–375. doi:10.1111/j.1467-9507.2010.00587
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340 – 345.
- Carlson, S. M. (2005). Developmentally sensitive measures of executive function in preschool children. *Developmental Neuropsychology*, 28(2), 595–616. doi:10.1207/s15326942dn2802_3
- Carlson, S. M., & Wang, T. S. (2007). Inhibitory control and emotion regulation in preschool children. *Cognitive Development*, 22, 489 – 510.
- Carvalho, M. (2007). *Vinculação, Temperamento e processamento de informação: Implicações nas Perturbações Emocionais e Comportamentais no início da adolescência*. Dissertação de Doutoramento: Universidade do Minho.
- Cole, P. M., Dennis, T. A., Smith-Simon, K. E., & Cohen, L. H. (2008). Preschooler's

- emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Social Development*, 18(2), 324-352.
- Cole, P., Martin, S. & Dennis, A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Direction for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317-333.
- Coyne, L. W., & Thompson, A. D. (2011). Maternal Depression, Locus of Control, and Emotion Regulatory Strategy as Predictors of Preschoolers' Internalizing Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 20(6), 873–883. doi:10.1007/s10826-011-9455-2
- Cyders, M. A., Smith, G. T., Spillane, N. S., Fischer, S., Annus, A. M., & Peterson, C. (2007). Integration of impulsivity and positive mood to predict risky behavior: Development and validation of a measure of positive urgency. *Psychological Assessment*, 19(1), 107-118.
- Fabes, R. A., Harrish, L.D., Martin, C.L. & Eisenberg, N. (2002). Young children's negative emotionality and social isolation: a latent growth curve analysis. *Merrill-Palmer Quarterly*, 48(3), 284-307.
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated Emotions: Parental Socialization of Positive Emotions and Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279–281. doi:10.1207/s15327965pli0904_4
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Fredrikson B. F., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequel of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Gilbert, K. E., Nolen-Hoeksema, S., & Gruber, J. (2013). Positive emotion dysregulation across mood disorders: how amplifying versus dampening predicts emotional reactivity

- and illness course. *Behaviour Research and Therapy*, 51(11), 736–41.
doi:10.1016/j.brat.2013.08.004
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 25–35. doi:10.1016/j.beth.2005.03.002
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. doi:10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In Gross, J. J. (Ed.1), *Handbook of Emotion Regulation*. 3-27. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D.K. Snyder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.). *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health*. Washington DC: American Psychological Association.
- Gruber, J. (2011). A review and synthesis of positive emotion and reward disturbance in bipolar disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(5), 356–65.
doi:10.1002/cpp.776
- Gruber, J., Hay, A. C., & Gross, J. J. (2014). Rethinking emotion: cognitive reappraisal is an effective positive and negative emotion regulation strategy in bipolar disorder. *Emotion (Washington, D.C.)*, 14(2), 388–96. doi:10.1037/a0035249

- Harris, P. L. (1996). *A criança e emoção: o desenvolvimento da compreensão psicológica*. São Paulo: Martins Fontes.
- Kane, P., & Garber, J. (2004). The relations among depression in fathers, children's psychopathology, and father-child conflict: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 24(3), 339–60. doi:10.1016/j.cpr.2004.03.004
- Karreman, A., de Haas, S., van Tuijl, C., van Aken, M. a G., & Deković, M. (2010). Relations among temperament, parenting and problem behavior in young children. *Infant Behavior & Development*, 33(1), 39–49. doi:10.1016/j.infbeh.2009.10.008
- Klein, P. S. (2011). Effects of Elicited Emotions on Cognitive Functioning of Preschool Children With Different Types of Temperament, *10(2)*, 157–167. doi:10.1891/1945
- Liebermann, D., Giesbrecht, G. F., Muller, U. (2007). Cognitive and emotional aspect of self-regulation in preschoolers. *Cognitive Development*. 22, 511 – 529.
- Luebke, A. M., Kiel, E. J., & Buss, K. a. (2011). Toddlers' context-varying emotions, maternal responses to emotions, and internalizing behaviors. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(3), 697–703. doi:10.1037/a0022994
- Manuscript, A. (2010). NIH Public Access, 32(4), 507–525. doi:10.1007/s10608-006-9083-0.Responses
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga:Psiquilibrios.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation and Emotion*, 14(3), 195–214. doi:10.1007/BF00995569
- Mcdowell, D. J., & Parke, R. D. (n.d.). Articles Differential Knowledge of Display Rules for Positive and Negative Emotions : Influences from Parents , Influences on Peers.

- McRae, K., Ochner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J. D., Gross, J. J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations*, 11(2), 143–162.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281–310. doi:10.1016/j.brat.2004.08.008
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Meyers, J. J. & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the developmental of emotion regulation. *Social Development*. 16 (2), 361 – 388.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Hansenne, M., Differences, I., & Unit, I. D. (2011). University of Liège, (2) Université catholique de Louvain, & (3) Belgian National Fund for Scientific Research (FNRS), 49–91.
- Nelson, J. A., Brien, M. O., Calkins, S. D., Leerkes, E. M., & Marcovitch, S. (2012). Maternal Expressive Style and Children ' s Emotional Development, 286(August 2011), 267–286. doi:10.1002/icd
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Philippe, F. L., Lecours, S., & Beaulieu-Pelletier, G. (2009). Resilience and positive emotions: examining the role of emotional memories. *Journal of Personality*, 77(1), 139–75. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00541.x
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 368–373. doi:10.1016/j.paid.2010.03.048

- Röll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry and Human Development, 43*(6), 909–23. doi:10.1007/s10578-012-0303-4
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempt to monitor their expressive behavior. *Child Development, 55*, 1504–1513.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Silk, J. S., Shaw, D. S., Forbes, E. E., Lane, T. L., & Kovacs, M. (2006). Maternal depression and child internalizing: the moderating role of child emotion regulation. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology: The Official Journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 35*(1), 116–26. doi:10.1207/s15374424jccp3501_10
- Thompson, R. & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. Gross. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Thompson, R. A., & Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*, 163-182.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2006). Regulation of Positive Emotions: Emotion Regulation Strategies that Promote Resilience. *Journal of Happiness Studies, 8*(3), 311–333. doi:10.1007/s10902-006-9015-4
- Van den Akker, A. L., Prinzie, P., Deković, M., De Haan, A. D., Asscher, J. J., & Widiger, T. (2013). The development of personality extremity from childhood to adolescence: relations to internalizing and externalizing problems. *Journal of Personality and Social Psychology, 105*(6), 1038–48. doi:10.1037/a0034441
- Wetter, E. K., & El-Sheikh, M. (2012). Trajectories of children's internalizing symptoms: the role of maternal internalizing symptoms, respiratory sinus arrhythmia and child sex.

Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 53(2), 168–77.

doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02470