



Vânia Filipa Mendes da Silva Machado

Perceção de práticas parentais e a sua relação com a
desregulação emocional do adolescente

Dissertação de Mestrado

em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Trabalho realizado sob orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins

Outubro, 2014



Vânia Filipa Mendes da Silva Machado

Nº 22020

Perceção de práticas parentais e a sua relação com a desregulação emocional do adolescente

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins

Outubro, 2014

Agradecimentos

Como em todas as longas caminhadas, nem sempre foi fácil seguir com a mesma determinação com que comecei, e por isso, antes de mais, agradeço a todos aqueles que de uma forma ou de outra me foram apoiando e animando para que nunca desistisse.

Agradeço muito aos meus pais, que ao longo destes anos nunca desistiram de me apoiar, e que sempre me incentivaram a continuar, mesmo perante os obstáculos que fui encontrando. Muito obrigada por tudo, e por todos os valores que me foram transmitindo.

À minha família, especialmente aos meus avós, que sempre demonstraram um grande carinho e orgulho por me verem concluir mais uma etapa da minha vida.

Ao meu namorado, que mesmo nos momentos mais difíceis soube dizer-me as palavras certas para que nunca desistisse e me empenhasse ainda mais para que todos os meus objetivos fossem cumpridos. Muito obrigada por tudo.

À Professora Doutora Eva Costa Martins, muito obrigada por todas as correções efetuadas, por todas as indicações que foi dando desde o início deste longo percurso, e que foram fundamentais para que este trabalho fosse finalizado.

Um obrigada também à Professora Doutora Liliana Meira que também contribuiu para que este trabalho fosse desenrolando da melhor forma.

Quero agradecer também aos meus colegas André e Bárbara, por terem colaborado de uma forma excecional, para que juntos conseguíssemos arranjar uma amostra de participantes tão satisfatória. Em especial à Bárbara, por todo o apoio dado, e pela disponibilidade que foi demonstrando para ajudar.

Muito obrigada às minhas amigas, Bárbara Carvalho, Sara Ferraria, e Diana Cardoso que estiveram comigo durante grande parte do meu percurso académico e que fazem com que recorde com saudade alguns momentos, bons e menos bons, que

passamos juntas. À Cláudia Castro, por toda a ajuda e pelos ótimos conselhos que me foi dando.

À Rita Carvalho, muito obrigada por tudo, sem dúvida que todo o teu apoio foi fundamental, levo a tua amizade para a vida. Obrigada por todos os conselhos dados, por me animares quando estava mais em baixo e por partilhares comigo todos estes anos de faculdade. Quando chegar a tua vez, cá estarei para te apoiar como tu me apoiaste.

Muito obrigada Cátia, por todas as horas de conversa, por me animares nos momentos menos bons, e por me incentivares sempre a seguir em frente, e a superar as minhas dificuldades. Foi um prazer conhecer-te melhor, espero que esta amizade que fomos construindo neste momento mais atribulado se mantenha no futuro.

Muito obrigada aos meus amigos de longa data, em especial ao Vítor e à Conceição, que sempre me incentivaram, mostrando-se sempre disponíveis para me ajudar. Obrigada por terem estado comigo ao longo de todos estes anos, o vosso incentivo foi muito importante.

Por fim, agradeço a todos aqueles que, de uma forma ou de outra, foram passando pela minha vida, e deixando algumas aprendizagens.

Muito obrigada a todos vocês!

Percepção de práticas parentais e a sua relação com a desregulação emocional do adolescente

Resumo

A presente dissertação teve como objetivo estudar a desregulação emocional na adolescência e a sua relação com a percepção das práticas parentais adotadas. A pertinência deste estudo prende-se com a necessidade de estudar três tipos de práticas parentais, nomeadamente, a rejeição, a sobreproteção e o suporte emocional num mesmo estudo, com a desregulação emocional do adolescente. Teve ainda a particularidade de terem sido analisadas as práticas referentes ao pai, como também a mãe, sendo também feita uma distinção de acordo com o sexo do adolescente. Neste estudo foram utilizados dois instrumentos, o EMBU-A que permite que o adolescente possa identificar, separadamente, com que frequência o pai ou a mãe adotam determinada prática educativa ao nível de três dimensões sendo elas o Suporte Emocional, a Rejeição e a Sobreproteção quando confrontados com determinadas situações, e a Escala de Desregulação Emocional, que permite avaliar o nível de desregulação emocional do adolescente.

Com este estudo evidenciamos que existem diferenças ao nível da desregulação emocional, uma vez que, ao contrário do que alguns autores defendem, as raparigas apresentam níveis mais elevados de desregulação emocional do que os rapazes. Foi possível ainda comprovar que a percepção dos adolescentes de ambos os sexos, acerca da sobreproteção e rejeição por parte do pai e da mãe, estão relacionados com a presença de níveis mais elevados de desregulação emocional dos adolescentes. Ao contrário do esperado, o suporte emocional do pai percebido pelos adolescentes de ambos os sexos, não está associada a baixos níveis de desregulação emocional. Relativamente à percepção que as adolescentes têm do suporte emocional da mãe que não se encontrou

associado a baixos níveis de desregulação emocional nas raparigas, mas sim nos rapazes.

Palavras-chave: Regulação emocional; Práticas Parentais; Desregulação Emocional; Adolescentes; EMBU-A; Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

Perception of parenting practices and their relationship with adolescent's emotional dysregulation

Abstract

This work had the primarily goal the study of the emotional dysregulation in adolescence and its relationship with the perception of parental practices. The relevance of this study relates the need to study three types of parental practices, including, rejection, overprotection and emotional support in the same study with adolescent emotional dysregulation. Still had the particularity of being analyzed practices related to the father, as well as the mother, and also made a distinction according to the sex of the teenager. In this study were used two instruments, the EMBU-A which allows the adolescent to identify separately, with the father or mother often adopt certain educational practice in terms of three dimensions they are Emotional Support, the Rejection and Overprotection were used when confronted with certain situations, and the Difficulties in Emotion Regulation Scale, to evaluate the level of emotional dysregulation teenager.

This study evidenced that there are differences in the emotion dysregulation, since, unlike some authors argue, that the girls have higher levels of emotion dysregulation than boys. It was still possible to demonstrate that the perception of adolescents of both sexes, about overprotection and rejection by the father and mother are related to the presence of higher levels of emotional dysregulation in teenagers. Contrary to expectations, the emotional support of her father perceived by teenagers of both sexes is not associated with low levels of emotional dysregulation. Regarding the perception, that girls have the emotional support of the mother who was not found associated with low levels of emotional dysregulation in girls, but in boys.

Keywords: Emotional Regulation; Parental Practices; Emotional Dysregulation; Adolescents; EMBU-A; Difficulties in Emotion Regulation Scale;

Índice

Introdução	1
Enquadramento	4
1. Regulação emocional	4
2. Desregulação emocional	6
3. Fatores associados ao desenvolvimento da regulação emocional na infância e na adolescência	8
4. A desregulação emocional no adolescente	13
5. Regulação emocional e Práticas Parentais	15
6. Regulação emocional e Estilos parentais	19
7. Objetivo do estudo	23
8. Hipóteses	25
Método.....	25
1. Participantes.....	25
2. Procedimentos.....	26
3. Materiais/Instrumentos	27
a. EMBU-A.....	27
b. Escala de Dificuldades de Regulação Emocional.....	29
Resultados.....	32
4. Análises preliminares.....	32
4.1.Relação entre idade e desregulação emocional.....	32
4.2.Relações entre sexo e desregulação emocional	32
4.3.Relações entre práticas parentais e desregulação emocional.....	33
Discussão	37
Conclusão	43
Referências	46
Anexos	54

Índice de tabelas

Tabela 1 - Núcleo familiar dos participantes da amostra

Tabela 2 - Relação entre sobreproteção, rejeição e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo masculino (N = 175)

Tabela 3 - Relação entre sobreproteção, rejeição e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo feminino (N = 231)

Tabela 4 - Relação entre suporte emocional e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo masculino (N = 175)

Tabela 5 - Relação entre suporte emocional e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo feminino (N = 231)

Lista de Anexos

Anexo 1- Consentimento informado entregue aos pais

Anexo 2- EMBU-A

Anexo 3- Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

Introdução

A regulação emocional diz respeito às capacidades adquiridas pelo indivíduo e que permitem que este consiga ajustar-se a determinada situação, tendo por base a modulação das suas emoções. Isto faz com que o indivíduo consiga regular-se de uma forma adequada, conseguindo manter, aumentar ou diminuir, tanto as emoções negativas como as emoções positivas, dependendo da situação em causa (Gross & Thompson, 2007).

As práticas parentais adotadas pelos pais, são comportamentos, técnicas e estratégias adotadas pelos pais por forma a instruírem e orientarem o comportamento dos filhos. Estas também são capazes de modular a regulação emocional das crianças, contribuindo também para a aquisição de novas estratégias que as ajudem a autorregular-se. As práticas parentais têm por isso como objetivo, promover comportamentos desejados ou então anular comportamentos indesejados, com o intuito de definirem objetivos de socialização (Thompson & Meyer, 2007; Teixeira & Lopes, 2005).

Alguns autores referem também que as práticas parentais adotadas têm também um papel fundamental no que diz respeito à forma como os adolescentes identificam e compreendem as emoções bem como, no que diz respeito à forma como estes aprendem a exprimir o que sentem. Os pais têm também um papel importante no que diz respeito à aquisição de estratégias que se revelam importantes para uma correta regulação das emoções (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010).

Quando existem défices ao nível da compreensão e aceitação das emoções, bem como na capacidade para implementar comportamentos destinados ao desenvolvimento de objetivos e de inibir comportamentos impulsivos quando o indivíduo experiencia situações negativas, é possível considerar que o indivíduo está desregulado emocionalmente (Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Gunderson, 2006).

Devido ao facto referido anteriormente, a presente dissertação tem como objetivo estudar a desregulação emocional na adolescência e a sua relação com as práticas parentais adotadas, com o objetivo de compreender de que forma estas duas variáveis estão interligadas. A pertinência deste estudo prende-se com a necessidade de relacionar três tipos de práticas parentais, nomeadamente, a rejeição, a sobreproteção e o suporte emocional, com a desregulação emocional do adolescente. Este facto é inovador, uma vez que, dos estudos encontrados, nenhum deles estuda simultaneamente a relação entre estas três práticas parentais e a regulação emocional.

Decidimos também analisar as variáveis tendo em conta a perceção que os adolescentes têm acerca das práticas adotadas pelo pai e pela mãe, separadamente. Isto porque permite-nos identificar ou não possíveis diferenças que possam ocorrer, sendo que esta distinção é também feita em alguns estudos encontrados.

É tendo em conta estas evidências que consideramos importante relacionar estas variáveis, da mesma forma que decidimos fazer estas análises tendo em conta o sexo dos adolescentes. Isto relaciona-se com o facto de, como será possível verificar mais à frente, algumas investigações apontarem a existência de diferenças ao nível da qualidade da relação emocional entre sexos. No entanto, existem outros estudos que não encontram qualquer diferença, sendo por isso uma questão em aberto.

De referir ainda que este trabalho tem uma componente teórica e uma componente prática. Na parte teórica é feita uma revisão da literatura, onde são explicados conceitos importantes relacionados com as práticas parentais e a desregulação emocional do adolescente. Para um melhor enquadramento do tema, é explicado também o conceito de regulação emocional, uma vez que desregulação emocional provém de um défice ao nível da utilização de estratégias de regulação emocional. Nesta componente teórica é ainda feita uma revisão acerca das relações existentes entre a perceção do adolescente sobre as práticas

parentais do pai e da mãe, e a desregulação emocional do adolescente. Nesta revisão é também tido em conta as possíveis diferenças existentes entre o sexo masculino e feminino acerca deste problema.

Na componente prática é explicado o estudo realizado, sendo que numa primeira fase estão descritos os resultados obtidos, e numa segunda fase são discutidos esses resultados, comparando-os assim com os estudos que têm sido realizados. Por fim, está presente uma breve conclusão acerca do estudo efetuado e da revisão da literatura

Enquadramento Teórico

1. Regulação Emocional

O conceito regulação das emoções refere-se a um conjunto heterogêneo de processos pelos quais as emoções são reguladas (Gross & Thompson, 2007).

A regulação da emoção pode ter várias funções, dependendo dos objetivos do indivíduo, ou seja, pode intensificar, atenuar, ou simplesmente manter a emoção em causa (Gross & Thompson, 2007).

Os processos de regulação das emoções incidem não só sobre as emoções negativas como também sobre as emoções positivas, tendo como objetivo diminuir, aumentar ou simplesmente manter o seu nível atual de excitação emocional (Gross & Thompson, 2007).

O autor Gross (2007), desenvolveu um modelo onde descreve cinco famílias de estratégias mais específicas que o indivíduo pode utilizar para modificar o curso das emoções. Estas cinco estratégias são, a *seleção das situações*, a *modificação da situação*, a *implantação da atenção*, a *mudança cognitiva* e por fim, a *modulação da resposta*. A *seleção da situação* significa que são tomadas medidas com o objetivo de optar por uma situação em detrimento de outra, podendo assim evitar uma situação mais ou menos indesejada. A *modificação da situação*, diz respeito a um esforço direto, por parte do indivíduo, para modificar a situação de forma a evitar o seu impacto emocional. A *implantação da atenção*, não tem como objetivo alterar a situação, mas sim, com a forma como os indivíduos direcionam a sua atenção perante determinada situação. Isto tem como objetivo controlar as suas emoções. A *mudança cognitiva*, é das últimas estratégias, porque permite avaliarmos as situações, podendo assim alterar o seu significado e o seu impacto emocional. Assim, a forma como pensamos acerca de determinada situação, irá ser alterada. Esta permite ainda que possamos experienciar mais emoções positivas do que negativas, resultando assim num melhor funcionamento emocional

e interpessoal. Por último, a *modulação da resposta*, proporciona alterações ao nível da dimensão fisiológica, experiencial e comportamental, que irá influenciar a forma como o indivíduo percebe os seus desafios (Gross & Thompson, 2007).

Para estes autores, os processos de regulação de emoções podem ser conscientes (evitar uma situação que possa potenciar stress) ou inconscientes (fugir de um animal perigoso), automáticos ou controlados, sendo que podem exercer influência em qualquer fase do processo de formação das emoções. Estes autores defendem ainda que, os processos de regulação poderão ser intrínsecos e extrínsecos (Gross & Thompson, 2007). Os processos intrínsecos, estão relacionados com a autorregulação, por exemplo, quando o indivíduo tenta não ter medo de determinada situação. Quanto aos processos extrínsecos, estes estão presentes quando um indivíduo intervém para tentar modificar as emoções do outro, por exemplo, quando tenta acalmar uma pessoa que percebe determinada situação como sendo stressora. Este último é algo que acontece desde cedo, com os pais, quando estes ajudam os seus filhos a regular as suas emoções, como poderá ser visto mais à frente (Gross & Thompson, 2007).

Relativamente ao constructo de regulação das emoções é necessário ter em consideração dois aspetos, o primeiro, é que o indivíduo é capaz de regular tanto as emoções positivas, como as emoções negativas, o segundo, é que, é difícil prever se determinada estratégia de regulação será boa ou má (Gross, Richards, & John, 2006 citado em Gross & Thompson, 2007; Thompson & Calkins, 1996). Relativamente ao primeiro ponto, este está relacionado com o facto de o indivíduo ser capaz de regular tanto as emoções negativas como positivas, seja diminuindo-as ou aumentando-as. No entanto, pouco se sabe se esta mudança que ocorre ao nível das emoções difere, tendo em conta o estágio de desenvolvimento do indivíduo. Porém, sabe-se que uma das estratégias mais frequente para as emoções negativas é a diminuição. Assim, por exemplo, os jovens adultos tentam diminuir as emoções negativas, nomeadamente a raiva, a tristeza, e a ansiedade, por forma a tentar regular os aspetos

comportamentais da emoção (Gross, Richards, & John, 2006 citado em Gross & Thompson, 2007). Este facto acontece, normalmente, quando os indivíduos estão inseridos num determinado contexto social, e fazem-no para se integrarem melhor. No entanto, existe também quem regule as emoções positivas, como a felicidade, com o mesmo intuito de se integrarem socialmente. Apesar disto, acabaram por fazê-lo com menos frequência daqueles que o fizeram através da regulação de emoções negativas (Gross & Thompson, 2007). Neste sentido, surge o segundo ponto, que defende que é difícil prever se determinada estratégia de regulação da emoção será boa ou má (Thompson & Calkins, 1996). Isto significa que os processos de regulação das emoções tanto podem ser usados para regularem as emoções de uma forma mais ou menos adaptativa, tendo sempre em conta o contexto. O facto de as estratégias de regulação atingirem objetivos próprios do indivíduo, não significa que vá ser percebido dessa forma pelos outros. Isto significa que, determinado comportamento adotado pelo indivíduo, com o intuito de regular determinada emoção, poderá ser percebido pelos outros como sendo uma má adaptação do sujeito ao contexto (Gross & Thompson, 2007). Quando os processos de regulação emocional são utilizados de uma forma menos adaptativa denomina-se de desregulação emocional.

2. Desregulação Emocional

A desregulação emocional ocorre quando, perante determinada situação, o sujeito reage emocionalmente de forma descontextualizada e descontrolada (Carvalho, 2007). Para Bridges, Denham, e Ganiban, (2004 citado em Melo, 2005), para que exista uma boa regulação emocional é importante que o indivíduo seja flexível e capaz de se conseguir ajustar às situações que enfrenta. Isto porque, tal como já foi referido anteriormente, é necessário que o indivíduo saiba moderar a intensidade da emoção, para assim poder diminuí-la ou aumentá-

la, consoante a situação a que está exposto. Quando isto não ocorre, estamos perante alguém que está desregulado emocionalmente (Denham, 2007).

Este termo está também associado, por exemplo, a comportamentos externalizadores, tal como é referido num estudo realizado por Roll, Koglin, e Petermann (2012), onde é sugerido que a desregulação emocional pode tornar-se num fator desencadeador de comportamentos agressivos e externalizadores, em crianças de vários grupos etários.

Quando ocorre uma desregulação emocional significa que existem défices a vários níveis, nomeadamente ao nível da compreensão e aceitação das emoções, bem como na capacidade para implementar comportamentos destinados ao desenvolvimento de objetivos e capazes de inibir comportamentos impulsivos quando o indivíduo experiencia situações negativas (Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Gunderson, 2006). Os resultados de um estudo realizado por Thompson, Meyer, Raikes, e Jochem (2010), relacionado com a vinculação e a regulação emocional, referem que aqueles que têm uma maior compreensão das suas emoções são também os mais competentes no que diz respeito a partilhá-las com os outros.

Está também presente um défice ao nível das estratégias utilizadas que têm como objetivo moderar a intensidade e a duração das respostas emocionais com o objetivo de as eliminar. Por fim, este défice também é visível ao nível da motivação existente por parte do indivíduo para experienciar emoções negativas, aceitando-as assim como um elemento pertencente ao processo de desenvolvimento dos objetivos individuais (Gratz & Roemer, 2004; Gratz & Gunderson, 2006).

Outros fatores que poderão explicar a desregulação das emoções é a elevada intensidade emocional, bem como uma reatividade negativa aos estados emocionais e o uso de estratégias desadaptativas de regulação das emoções (Mennin, 2004; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005).

Posto isto, e segundo Gratz e Roemer (2004), as dificuldades de regulação emocional podem ser divididas em 6 dimensões sendo elas, a não-aceitação da resposta emocional, falta de consciência e incompreensão das emoções, dificuldades em manter um comportamento dirigido aos objetivos, dificuldade em controlar os impulsos, acesso limitado as estratégias de regulação emocional e por fim, a falta de clareza emocional. Na perspectiva destes autores, estas dimensões, no seu conjunto, permitem descrever a existência da desregulação emocional.

3. Fatores associados ao desenvolvimento da regulação emocional na infância e na adolescência

Com o tempo as diferenças individuais relacionadas com a capacidade de regulação emocional vão-se desenvolvendo, permitindo assim que as crianças consigam gerir os seus sentimentos de uma forma consistente e autónoma. Para que isto seja possível, é importante que a regulação emocional seja desenvolvida tendo por base uma rede multidimensional de processos associados ao crescimento da criança como por exemplo, o seu temperamento, a sua personalidade, bem como as suas necessidades de segurança ou de estimulação, ou a qualidade das interações parentais (Thompson, 2006; Thompson & Meyer, 2007).

Para Alves (2006), o temperamento, é um dos fatores que gera influência na forma como o indivíduo experiencia e regula as suas emoções. Os autores Yap, Allen, e Sheeber (2007), são da mesma opinião, referindo que, o temperamento exerce influência na forma como o indivíduo experiencia as emoções positivas ou negativas, fazendo com que reaja, de uma forma, mais ou menos ativa, a estímulos que provocam emoções. Assim, desenvolver competências de regulação emocional será mais ou menos difícil consoante a reatividade temperamental da criança.

Outro fator que poderá influenciar a forma como as emoções são reguladas é o sexo do indivíduo. Para alguns autores existem diferenças de género no que diz respeito à qualidade da regulação emocional, referindo que as raparigas tendem a regular melhor as suas emoções do que os rapazes (Silk, Steinberg, & Morris, 2003; Morris, Silk, Steinberg, Myers & Robinson, 2007). No entanto, no estudo realizado por Jabeen, Anis-ul-Haque, e Riaz (2013), os resultados não vão de encontro com esta informação uma vez as diferenças encontradas não são significativas, não havendo por isso dados suficientes que comprovem esta relação entre sexo e dificuldades de regulação emocional.

Como foi referido anteriormente, a qualidade das interações parentais também emerge como um fator relevante para o desenvolvimento da regulação emocional. Os pais têm um papel fundamental para a regulação emocional extrínseca diz respeito. Exemplo disto é que, aquando do nascimento, as crianças possuem apenas algumas capacidades primárias para gerir a sua excitação, acabando por depender dos seus cuidadores para conseguirem acalmar a angústia, controlar a emoção, acabar com o medo, e aprender a gerir a alegria (Thompson & Meyer, 2007).

O desenvolvimento da regulação intrínseca acabava por advir da regulação extrínseca. Apesar de as crianças conseguirem adquirir rapidamente as capacidades de autorregulação mais autónomas, as emoções acabam também por ser geridas por outros ao longo da vida. Para que tal seja possível, as crianças contam com o apoio da família e dos amigos, sendo estes capazes de confortá-la numa situação de aflição, em momentos de ansiedade, sendo também capazes de proporcionar um sentimento de companheirismo, facilitando o aumento de sentimentos positivos e de um bem-estar emocional (Thompson & Meyer, 2007). As influências sociais são assim fundamentais para a forma como as crianças interpretam e avaliam os seus sentimentos, uma vez que acabam por ensiná-las a adquirir estratégias que lhes permitem gerir as emoções, alcançar competências, bem como autoconfiança para

conseguirem controlar os seus sentimentos. Estas influências também os ajudam a perceber o que é esperado pelos outros, tendo em conta fatores culturais e de género, sendo que estes dois aspetos acabam também por ser bastante importantes no que diz respeito à regulação das emoções (Thompson & Meyer, 2007).

Segundo Morris et al. (2007), existem três formas importantes de o contexto familiar afetar o desenvolvimento da regulação emocional do adolescente. Uma dessas formas está relacionada com aquilo que a criança observa no comportamento da família, ou seja, através da modelagem. Outra forma está relacionada com as práticas parentais adotadas e que têm como objetivo a socialização das emoções parentais. Por fim, as relações familiares, mais especificamente, a vinculação parental, os estilos e práticas parentais adotadas e uma boa relação conjugal, acabam também por contribuir para o desenvolvimento da regulação emocional da criança, e posteriormente do adolescente.

Relativamente à modelagem, segundo Bandura (1997 citado em Morris et al., 2007), esta permite que o sujeito aprenda comportamentos específicos, e tem por base a observação e interações por parte dos pais. No que diz respeito à regulação das emoções, este é uma forma facilitadora da aprendizagem de estratégias fundamentais para que esta decorra de uma forma mais positiva (Parke, 1994 citado em Morris et al., 2007). Quanto mais variadas forem as interações dos pais perante as situações melhor será para a criança, uma vez que irá adquirir um conhecimento mais vasto acerca das respostas emocionais possíveis, bem como, irá aprender a adequar as emoções a diferentes situações (Denham, Mitchell-Copeland, Strandberg, Auerbach, & Blair, 1997).

As práticas parentais adotadas e que têm como objetivo a socialização das emoções parentais são também fundamentais para uma boa regulação emocional por parte do adolescente. A forma mais básica de intervir na regulação das emoções é quando alguém intervém diretamente com o intuito de alterar as emoções do outro. Este procedimento tem

um início bastante precoce, praticamente desde que a criança nasce uma vez que os pais ou outro tipo de cuidadores se esforçam bastante para conseguir acalmá-la em momentos de maior angústia que acontecem por exemplo, quando esta tem fome, ou sente algum mal-estar. Este tipo de intervenção por parte do adulto fará com que a criança se sinta mais aliviada, deixando de lado a aflição inicial, acabando assim por se acalmar (Thompson & Meyer, 2007). Assim, os pais que tendem a ser punitivos ou a reagir negativamente perante as emoções expressas pelas crianças, em vez de os ensinarem a expressar-se adequadamente e a compreender as emoções, estão apenas a aumentar a sua excitação emocional. Isto faz com que no futuro, a criança não seja capaz de regular emoções como a raiva e a tristeza, porque em vez de a terem ensinado a lidar com estas emoções, ensinaram-na a evitá-las, o que nem sempre é positivo (Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998). Além da forma inconsciente como os pais ajudam os filhos a regular as suas emoções, estes também o podem fazer propositadamente. Isto significa que os pais podem dar sugestões aos filhos acerca da forma como estes podem lidar com as emoções negativas. Exemplo disso é quando tentam que estas direcionem a sua atenção para longe da situação, de maneira a não a encarar como sendo algo negativo. Os pais que adotam estas atitudes tendem a ter filhos com níveis mais baixos de emoções negativas expressas, como a tristeza e a raiva (Morris, Silk, Steinberg, Aucoin, & Keyes, 2007 citado em Morris et al., 2007).

No que concerne às relações familiares, o clima emocional vivido no seu seio tem também um papel importante no que diz respeito à qualidade da regulação emocional do adolescente. Isto porque irá refletir-se na quantidade de emoções negativas e positivas experimentadas, bem como na relação conjugal e nos estilos parentais adotados (Querido & Steinberg, 1993 citado em Morris et al., 2007). Quanto mais negativo for o ambiente familiar vivido pela criança, maior será a probabilidade de esta se tornar mais reativa emocionalmente. No entanto, quando este ambiente é mais feliz e consistente, melhor a criança se sentirá

emocionalmente. Isto porque tem noção de que poderá expressar as suas emoções porque terá com certeza alguém que a ajudará a satisfazer as suas necessidades emocionais (Eisenberg et al., 1998).

Explorando um pouco mais as intervenções diretas dos pais, na regulação emocional dos filhos é importante referir que uma forma de eles o fazerem é por exemplo, quando desviam a atenção da criança para longe de eventos que possam desencadear reações negativas, e a auxiliam na resolução de problemas que possam deixá-la frustrada. Os pais acabam também por ensinar os filhos a responder de uma forma mais adaptativa em vez de o fazerem utilizando um comportamento desadaptativo, tornando-se assim noutra forma de ajudá-los a regular as suas emoções uma vez que a criança irá expor os seus sentimentos de uma forma mais positiva. Exemplo disto é, quando o pai incentiva a criança a, perante outra criança mais velha que lhe queira bater, fazer queixa a um adulto em vez partir também ele para a agressão (Thompson & Meyer, 2007).

As conversas entre pais e filhos são também um fator fundamental para o crescimento emocional da criança, uma vez que poderá expor qualquer dúvida que tenha ou que possa estar a preocupá-la. Embora estas estratégias possam ser sugeridas diretamente pelos pais, a verdade é que as conversas que envolvem assuntos direcionados para temas emocionais acabam por ajudar a criança a desenvolver as suas próprias estratégias de regulação emocional e o que deverá fazer perante determinada situação (Thompson & Meyer, 2007).

Segundo Morris et al. (2007), as crianças aprendem a modelar as suas emoções e desenvolvem mais os seus conhecimentos acerca dos processos de regulação de emoção, através das experiências familiares. Para além do que já foi acima referido, estas experiências podem ainda envolver a observação exercida sobre pais e irmãos, e de algumas interações entre o casal, sendo que isto ajudará a criança a construir o seu discurso emocional e consequentemente, a regular as suas emoções.

Os pais acabam assim por ter um impacto direto na regulação emocional dos filhos, sendo que este poderá contribuir positivamente para uma correta regulação emocional por parte das crianças. Isto porque, estas podem ter algumas dificuldades em regular as emoções negativas como a raiva e a tristeza, podendo assim resultar em problemas ao nível emocional e comportamental. Assim, os pais são, uma vez mais, fundamentais na prevenção do surgimento de alguns comportamentos, nomeadamente, antissociais (Jabeen et al., 2013).

4. A desregulação emocional no adolescente

A infância e a adolescência são um marco importante na vida do indivíduo no que diz respeito à regulação emocional. Isto porque, passa a haver uma maior complexidade cognitiva, que leva a uma maior reflexão por parte dos jovens no que diz respeito à sua regulação emocional (Cole, Michel, & Teti, 1994 citado em Reverendo, 2011).

Para Silk et al. (2003), na adolescência, algumas alterações ao nível físico, psicológico e social, ajudam na promoção de novas experiências associadas à ativação emocional. Daí que considerem também que nesta fase, o indivíduo acabe por experienciar mais situações, capazes de aumentar as respostas emocionais, do que numa idade mais adulta por exemplo. Esta situação acontece porque, para além das alterações que vão acontecendo nesta etapa de vida, e que já foram acima referidas, também começa a haver um amadurecimento dos sistemas cognitivos, hormonais e neurais que estão relacionados com a regulação emocional. Silk et al. (2003), também referem que, o facto de, durante a adolescência os distúrbios psicológicos aumentarem de uma forma significativa, acaba também por contribuir para que os adolescentes experienciem emoções de uma forma mais frequente e intensa, do que os adultos, por exemplo. Daí que alguns autores afirmem que a regulação emocional poderá funcionar como um desencadeador do desenvolvimento de problemas psicopatológicos, como a depressão (Silk et al., 2003; Zimmermann, Mohr, & Spangler, 2009).

A adolescência pode assim ser considerada um período crítico no que diz respeito ao desenvolvimento da capacidade de regulação das emoções, sendo que é nesta fase que existe um aumento da autonomia por parte do adolescente. Este começa a autorregular-se, quer ao nível do comportamento, da cognição, da emoção, da fisiologia como também no que diz respeito às relações que estabelece com o contexto social. Este acaba por ser também um período em que o adolescente fica mais vulnerável uma vez que os processos de regulação e alguns acontecimentos de stress que possam acontecer na sua vida acabam por criar emoções instáveis, que acabam por dificultar a resposta do adolescente a alguns acontecimentos de vida (Compas, Jaser, & Benson, 2008; Hilt & Nolen-Hoeksema, 2008).

Algumas mudanças na vida do adolescente como, a transição do ensino básico para o ensino secundário, bem como a perda de amizades, as rejeições dos primeiros interesses amorosos e as mudanças físicas normais da idade, podem tornar-se também fontes potenciadoras de ansiedade e de algum humor negativo. Por vezes isto devesse ao facto de terem medo de não conseguirem atingir os objetivos desejados e de não serem aceites socialmente. Torna-se por isso fulcral que o adolescente aprenda a regular as suas emoções e os seus comportamentos de uma forma adaptativa e independente dos adultos, que foram durante a sua infância um grande suporte (Hilt & Nolen-Hoeksema, 2008). As mudanças no humor e nas emoções são também frequentes e ocorrem de forma regular, podendo assim tornar-se desadequadas ao desenvolvimento do adolescente (Anderson, 2012).

Para que o processo de desenvolvimento da regulação das emoções decorra da melhor forma é importante, não só as características do adolescente como também os contextos onde está inserido (Compas et al., 2008).

Um estudo realizado por Morris et al. (2010, citado em Buckholdt, Parra, & Jobe-Shields, 2013) refere que os adolescentes com uma maior desregulação emocional tendem a expressar atitudes mais exteriorizadas, ou seja, tendem a ser mais agressivos. No mesmo

sentido, um outro estudo realizado por Silk et al. (2003), menciona que os adolescentes que apresentam uma maior dificuldade em regular as suas emoções tendem também a ser mais vulneráveis e por isso, tendem a desenvolver, de igual forma, problemas de internalização e externalização.

É importante ter em consideração que as dificuldades de regulação emocional podem estar relacionadas com as práticas parentais exercidas (Buckholdt et al., 2013). Tal como foi referido anteriormente, os contextos onde o adolescente se encontra inserido, acabam também por afetar a sua desregulação emocional, isto porque, ambientes hostis acabam por dificultar a aprendizagem de estratégias de regulação mais adequadas (Morris et al., 2007).

5. Regulação emocional e Práticas Parentais

Tal como foi anteriormente referido por Thompson e Meyer (2007), a regulação emocional é modelada pelas práticas parentais. Assim sendo, as práticas parentais são comportamentos, técnicas e estratégias adotadas pelos pais por forma a instruírem e orientarem o comportamento dos filhos. Têm por isso como objetivo, promover comportamentos desejados ou então anular comportamentos indesejados, com o intuito de definirem objetivos de socialização (Teixeira & Lopes, 2005).

As práticas parentais envolvem três dimensões sendo elas, a *rejeição*, o *suporte emocional* e a *tentativa de controlo* também denominada de *sobreproteção*. Assim sendo, a *rejeição* está relacionada com comportamentos exercidos pelas figuras parentais com o objetivo de modificarem o comportamento dos filhos, para assim irem de encontro com aquilo que é o seu desejo. Esta dimensão envolve práticas relacionadas com a punição física, a privação de materiais ou privilégios, bem como a aplicação direta da força. O *suporte emocional* diz respeito a comportamentos adotados pelos pais que fazem com que os filhos se sintam seguros e confortáveis perante estes, sentindo assim a sua aprovação relativamente à

pessoa em que se tornou. Por último, a *sobreproteção* está relacionada com práticas de controlo parental, sendo que estes adotam comportamentos de intrusão na vida dos filhos, acabando assim por impor regras rígidas, exigindo também total obediência bem como comportamentos que possam impedir que os filhos conquistem a sua independência (Canavarro, 1996).

Relativamente ao estudo que relaciona as práticas parentais com a regulação emocional, Reverendo (2011), realizou um estudo cujo objetivo era explorar a relação entre a qualidade da regulação emocional, a perceção de aceitação-rejeição parental e a satisfação com a vida em jovens adolescentes dos 12 aos 15 anos. Este estudo refere que a rejeição parental está associada aos níveis de regulação emocional. Isto significa que existe uma maior regulação emocional por parte do indivíduo quando este experiencia uma menor rejeição parental. Isto significa também que, as dificuldades que o indivíduo tem em regular-se emocionalmente, poderão estar relacionadas com uma maior rejeição parental (Reverendo, 2011).

Também para Rohner (2004), os adolescentes que percecionam uma maior rejeição por parte dos pais, têm uma maior probabilidade de vir a desenvolver disfunções ao nível do comportamento, e menor autoestima, do que aqueles que nunca se sentiram rejeitados. Para este autor, existem evidências que referem que, crianças e adolescentes que percecionam rejeição por parte dos pais, tendem a apresentar níveis mais elevados de desregulação emocional. São por isso mais instáveis emocionalmente, do que outros indivíduos que não têm esta perceção. Estes indivíduos tentam sempre assegurar um maior suporte emocional, estando mais vulneráveis ao aparecimento de determinadas patologias, relacionadas com problemas psicológicos, e com uma fraca regulação das emoções. Isto acontece quando o sujeito não consegue lidar com a rejeição, levando-o assim a experienciar uma escalada de emoções negativas, que com o seu acumular acabam por tornar-se difíceis de gerir. Assim,

são também indivíduos que, depois de rejeitados, tendem a evitar relacionar-se com outros para evitar que sejam novamente rejeitados (Rohner, Khaleque, & Cournoyer, 2005 citado em Pires, 2010).

Rohner et al. (2005 citado em Pires, 2010), referem ainda que, tendo em conta alguns estudos que foram sendo realizados ao longo dos anos, a rejeição por parte do pai, é tão ou mais influente, como a rejeição materna, no que diz respeito ao aparecimento de algumas disfunções no adolescente. Nomeadamente, problemas relacionados com o comportamento e o bem-estar, bem como, dificuldades em regular-se emocionalmente.

Ainda relacionado com a rejeição parental, um estudo realizado por Pires (2010), refere que existe uma correlação significativa entre a rejeição paterna e materna e a desregulação emocional, estando presente um valor ligeiramente superior na rejeição parental.

Relativamente ao suporte emocional, um estudo realizado por Conceição (2012) revelou que, quanto maior for o suporte emocional por parte dos pais, menores serão os níveis de sintomatologia depressiva, ansiosa e os níveis de stress do adolescente. No entanto, no que diz respeito ao caso específico da mãe, quanto maiores os seus níveis de rejeição, maiores serão os valores relacionados com depressão, ansiedade e stress. É importante referir que a presença de valores elevados nestes 3 fatores, são indicadores da existência de um défice ao nível das estratégias de regulação emocional. Isto porque segundo Silk et al., (2003), a regulação emocional tem um papel fundamental no que diz respeito à prevenção do desenvolvimento de psicopatologias como por exemplo, a depressão e a ansiedade. Quando estas estratégias falham existe uma probabilidade de o adolescente apresentar maiores níveis de desregulação emocional e consequentemente, maior probabilidade de desenvolver uma psicopatologia.

Tal como já foi referido, os adolescentes percecionam suporte emocional por parte dos pais, quando se sentem apoiados, amados, e que tem alguém que o pode ajudar. Esta perceção

acaba quando os pais são muito punitivos e críticos (Felson & Zielinski, 1989 citado em Pires, 2010). Os indivíduos que percebem um maior suporte emocional por parte do pai, tendem a desenvolver competências sociais mais adaptativas, bem como, uma melhor regulação emocional (Coleman et al., 2004).

Indivíduos que referem sentir uma falta de suporte emocional por parte dos pais, e que se sentem rejeitados por estes, tendem normalmente, a apresentar níveis mais elevados de depressão. Por outro lado, aqueles que apresentam níveis de ansiedade mais elevados, são os que têm pais mais sobreprotetores, ou seja, pais não sabem identificar quando já estão a invadir a privacidade dos filhos, intrometendo-se ao máximo na sua vida (Siqueland, Kendall, & Steinberg, 1996).

Os pais que são demasiado controladores poderão estar a impedir os seus filhos de absorver algumas estratégias importantes para perceber e saberem lidar com as consequências de determinadas situações que envolvem respostas emocionais desadequadas. Isto acontece principalmente, se os pais controlarem demasiado as emoções dos seus filhos (McDowell & Parke, 2000).

Eisenberg, Fabes, e Murphy (1996), referem que a sobreproteção está mais diretamente correlacionada com a desregulação emocional, sendo que o suporte emocional está diretamente ligado com as estratégias positivas utilizadas pelo adolescente para regular as suas emoções.

Como podemos perceber, são poucos os estudos que fazem uma distinção entre as percepção dos adolescentes relativamente às práticas parentais do pai e da mãe. O mesmo é defendido por Bariola, Gullone, e Hughes (2011), que refere que são poucos os estudos que mencionam apenas as práticas parentais do pai, estando por isso limitado o conhecimento e compreensão da influência que estes poderão ter ao nível da regulação emocional dos filhos. No entanto, aqueles que estudaram o pai e a mãe separadamente, referem que estes

contribuem de uma forma diferenciada para o desenvolvimento das estratégias de regulação das emoções. Um estudo realizado por Cassano, Perry-Parrish, e Zeman (2007), refere que os pais têm tendência a, perante um sentimento negativo dos filhos, tentar minimizar ou inibir a sua expressão. Ao invés das mães, que tentam ensinar estratégias à criança para que esta consiga regular as suas emoções de uma forma adaptativa, sendo que também tendem a incentivá-la a expressar o sente, sejam emoções positivas ou negativas.

6. Regulação emocional e Estilos parentais

Outro conceito importante, e que está relacionado com a regulação das emoções, são os Estilos Parentais. Isto porque para além de fazerem parte da educação da criança, estão também relacionados com um conjunto de atitudes adotadas pelos pais relativamente à educação dos seus filhos. Os Estilos Parentais acabam assim por influenciar o comportamento da figura parental, levando-os a adotar Práticas Parentais baseadas nas suas crenças e valores, sendo isto que acaba por caracterizar e determinar a relação existente entre pais e filhos. Os Estilos Parentais acabam assim por envolver a interação entre pais e filhos, exercendo também influência sobre as práticas parentais utilizadas para alcançar determinado objetivo (Pinto, 2012). Nos Estilos Parentais é então possível identificar 4 estilos distintos, sendo eles o *Estilo Parental Autoritário*, o *Estilo Parental Autoritativo*, o *Estilo Parental Permissivo-Indulgente* e por fim, o *Estilo Parental Permissivo-Indiferente* (Baumrind, 1966).

O *estilo parental Autoritário* tem por base uma educação rígida em que se pressupõe que o adolescente cumprirá todas as ordens estabelecidas pela figura parental que exige obediência, uma vez que qualquer infração cometida pelo adolescente poderá resultar num castigo (Baumrind, 1966). Os pais autoritários caracterizam-se por imporem a sua autoridade, sendo que, recorrem frequentemente à punição para conseguirem que os filhos se tornem obedientes. Caracterizam-se também por serem pais muito exigentes, e por não dialogarem

com os filhos com o propósito de trocarem opiniões. Isto acontece porque para eles, apenas o seu ponto de vista está correto, não admitindo por isso, que os filhos os questionem, mostrando assim que estes os devem respeitar (Baumrind, 1966).

Quanto ao *estilo parental Autoritativo*, também conhecido como democrático, este também se caracteriza como tendo uma educação baseada em regras. Apesar disto, e tal como o próprio nome indica, este é um estilo mais democrático, sendo que os pais presam o diálogo com os filhos, mostrando-se disponíveis para esclarecer possíveis dúvidas que possam surgir, resultando num diálogo claro e aberto, tendo por base o respeito mútuo. Estes têm também o cuidado de tentar corrigir atitudes negativas e elogiar e recompensar comportamentos positivos. São por isso, pais mais assertivos e que evitam recorrer à punição, tentando sempre educar os filhos de uma forma mais correta e pedagógica (Baumrind, 1966). Assim sendo, é possível concluir que estes pais caracterizam-se por serem exigentes no entanto, ao contrário dos pais autoritativos, tendem a promover a autonomia dos filhos e o diálogo, dando-lhes assim a oportunidade de se expressarem e compreenderem o porquê de determinadas regras e decisões impostas pelos pais (Pinto, 2012).

O *estilo parental Permissivo-Indulgente*, diferencia-se dos estilos parentais anteriores uma vez que os pais que adotam este estilo são pouco exigentes com os filhos. São pais que impõem menos disciplina, uma vez que quase não são impostas regras nem limites, existindo uma enorme tolerância perante comportamentos e atitudes dos filhos. Estes tendem assim a ser crianças pouco estimuladas, dificultando assim o seu normal desenvolvimento. Isto está relacionado com o facto de os pais considerarem que estes são capazes de se auto-regularem. Apesar disto, é também importante referir que os pais são bastante comunicativos e afetuosos com os filhos, sendo que, talvez por isso, evitem ao máximo possíveis conflitos que possam ocorrer com estes, acabando muitas vezes por ceder aos pedidos que lhes são feitos (Baumrind, 1966).

Por fim, o *estilo parental Permissivo-Indiferente*, também conhecido como negligente, caracteriza-se pelas baixas exigências por parte dos pais, bem como pela falta de comunicação e interação. Estes pais apenas asseguram as necessidades básicas dos filhos, tendo também uma baixa participação nas suas vidas, deixando de lado as regras e normas necessárias para a sua educação (Pinto, 2012).

Assim sendo, e tendo em conta o que foi referido anteriormente, o que distingue as Práticas Parentais de Estilos Parentais é que, os *Estilos Parentais* descrevem de uma forma mais abrangente as estratégias que os pais utilizam para tentarem socializar com os filhos, sendo esta socialização feita, tendo por base as crenças e valores de cada pai. No que diz respeito às *Práticas Parentais*, estas acabam por ser um conceito mais restrito e que se refere mais especificamente aos comportamentos adotados pela figura parental, com o objetivo de expressarem os seus deveres enquanto pais. No fundo, são estratégias utilizadas por estes de forma a conseguirem moldar o comportamento dos filhos de acordo com aquilo que é esperado. Para que tal seja possível, por vezes é utilizada a punição ou a recompensa, com o objetivo de garantir que os filhos alcançam aquilo que é esperado (Darling & Steinberg, 1993).

Lacerda (2005) realizou um estudo da qual participaram 263 adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos de idade. Este estudo teve como objetivo avaliar a perceção que os adolescentes têm acerca das práticas parentais, bem como, as implicações que estas práticas exercem na perceção de controlo e nas estratégias de coping. Analisando os resultados, é possível concluir que, quando estamos perante uma relação parental que tem como base a rejeição, a sobreproteção e o baixo suporte emocional, por parte da figura paterna, o jovem tende a relacionar-se com o parceiro de uma forma mais ansiosa, ao contrário daqueles que têm um elevado suporte emocional. Este suporte reflete-se também nas relações amorosas, uma vez que o jovem tende a transportar estas práticas positivas para o seu

relacionamento. No entanto, apesar de a figura paterna exercer um papel relevante no que diz respeito às relações amorosas dos filhos, a figura materna não deve ser descurada, pois também ela tem um papel fundamental no que toca a fazer com que o seu filho se sinta bem com ele próprio e com os outros. Quer com isto dizer que o adolescente não se consegue regular adequadamente perante determinada situação, se anteriormente não tiver tido apoio por parte da figura parental. (Lacerda, 2005).

O mesmo estudo de Lacerda (2005) aborda também os vários estilos parentais adotados. Assim, e tendo em conta o que foi explicado anteriormente, o estilo parental Autoritativo/Democrático, é aquele que apresenta consequências desenvolvimentais mais positivas no entanto, existem pais que preferem exercer uma prática parental baseada em vários estilos parentais, por forma a conseguirem ajustar-se às várias circunstâncias de vida do adolescente e ao contexto em que ele está inserido (Lacerda, 2005). Por vezes também acontece que o pai seja por exemplo permissivo e a mãe democrática, ou seja, adotam estilos parentais diferenciados, acabando assim por se complementarem um ao outro, ou seja, tentam educar o filho em conformidade com os estilos adotados por cada um. Outro aspeto que pode influenciar o estilo parental adotado pelas figuras parentais é o comportamento do adolescente, pois se este for responsável, organizado e motivado, os pais tendem a ser democráticos no que toca à sua educação. No entanto, quando se trata de um jovem irresponsável e imaturo, os pais tendem a ser mais autoritários por forma a conseguir educar o filho (Lacerda, 2005). Os pais que adotam um estilo permissivo levam a que os filhos tendam a ser menos desenvolvidos em alguns aspetos nomeadamente, ao nível da autonomia, da autoestima e auto controlo, tornando-se também em crianças com baixa capacidade de exploração (Campos & Cruz, 2011). Os pais que adotam um estilo autoritativo tendem a ter filhos com menos comportamentos disfuncionais, com uma maior autoestima e níveis de competência psicossocial (Boeckel & Sarriera, 2006).

Quanto à família esta tem assim um papel fundamental na vida do adolescente, uma vez que tende a protegê-lo através do afeto e do estabelecimento de regras claras, no entanto, por vezes tende também a adotar um papel negativo, visto que acabam por negligenciar a sua educação e bem-estar, chegando a punir fisicamente os comportamentos adotados pelo adolescente em algum momento da sua vida. Nestes casos acaba por existir também uma ausência de regras sendo que, nos casos em que estão presentes, acabam por se tornar inconsistentes (Lacerda, 2005).

Uma investigação realizada por Monteiro, Veríssimo, Santos, e Vaughn, (2008), demonstra que, quanto mais o pai se envolve e participa no crescimento e na educação da criança, melhor será a relação entre eles, tornando a figura parental fundamental no desenvolvimento socio-emocional da criança.

7. Objetivo do estudo

O objetivo deste estudo é estudar as relações existentes entre a percepção do adolescente sobre as práticas parentais do pai e da mãe e a desregulação emocional do adolescente, bem como verificar possíveis diferenças existente entre sexos.

A pertinência deste estudo prende-se com a necessidade de relacionar três tipos de práticas parentais, nomeadamente, a rejeição, a sobreproteção e o suporte emocional, com a desregulação emocional do adolescente. Este facto é inovador, uma vez que, dos estudos encontrados, nenhum deles estuda simultaneamente a relação entre estas três práticas parentais e a regulação emocional. Exemplo disto é o estudo realizado por Reverendo (2011), em que este apenas estuda a relação entre a regulação emocional e satisfação com a vida, e percepção da aceitação-rejeição parental, com a desregulação emocional. Ou seja, em nenhuma parte do estudo este autor relaciona as outras duas práticas parentais que queremos abordar no nosso estudo. Da mesma forma que os estudos realizados por Rohner (2004), e por Rohner et

al. (2005 citado em Pires, 2010), acabam por focar apenas a rejeição por parte do pai e da mãe, relacionando esta prática com a desregulação emocional do adolescente. O facto de estudarmos as três práticas parentais no mesmo estudo permite-nos obter uma visão mais ampla das práticas parentais, uma vez que teremos em conta três componentes diferentes.

Decidimos também analisar as variáveis tendo em conta a percepção que os adolescentes têm acerca das práticas adotadas pelo pai e pela mãe, separadamente. Isto porque permite-nos identificar, se existem ou não, diferenças entre eles. A maioria dos estudos encontrados analisa as três práticas parentais sem fazer distinção entre o pai e a mãe. No entanto, num estudo realizado por Rohner et al. (2005 citado em Pires, 2010), é feita esta distinção no que diz respeito à percepção de rejeição por parte do pai e a rejeição por parte da mãe. Este estudo aponta para a existência de ligeiras diferenças no que diz respeito à relação da percepção da rejeição do pai, relativamente aos níveis de desregulação do adolescente. Daí que tenhamos considerado importante perceber se, na nossa amostra se registam resultados idênticos, bem como, compreender se em relação às outras práticas parentais, também existem diferenças entre o pai e a mãe.

É tendo em conta estas evidências que consideramos importante relacionar estas variáveis, da mesma forma que decidimos fazer estas análises tendo em conta o sexo dos adolescentes. Isto relaciona-se com o facto de, como foi possível verificar, algumas investigações apontarem a existência de diferenças ao nível da qualidade da relação emocional entre sexos. No entanto, existem outros estudos que não encontram qualquer diferença, sendo por isso uma questão em aberto.

8. Hipóteses

- 1- Os adolescentes do sexo masculino são mais desregulados emocionalmente do que os adolescentes do sexo feminino;
- 2- Quanto maior o nível de sobreproteção do pai percebido pelo adolescente, mais elevados serão os níveis de desregulação emocional.
- 3- Quanto maior o nível de sobreproteção da mãe percebido pelo adolescente, mais elevados serão os níveis de desregulação emocional.
- 4- Quanto maior o nível de rejeição por parte do pai percebido pelo adolescente, maiores serão os níveis de desregulação emocional do adolescente.
- 5- Quanto maior o nível de rejeição por parte da mãe percebido pelo adolescente, maiores serão os níveis de desregulação emocional do adolescente;
- 6- Quanto maior for o nível de suporte emocional por parte do pai percebido pelo adolescente, menores serão os níveis de desregulação emocional do adolescente.
- 7- Quanto maior for o nível de suporte emocional por parte da mãe percebido pelo adolescente, menores serão os níveis de desregulação emocional do adolescentes.

Método

1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 406 participantes, com idades compreendidas entre os 13 e os 19 anos, tendo uma média de 14.71 e um desvio padrão de 1.309.

Destes participantes, 231 (56.9%) são sexo feminino e 175 (43.1%) são do sexo masculino. Relativamente ao ano de escolaridade, 10 (2.5%) frequentam o 7º ano, 184 (45.3%) o 8º ano, 129 (31.8%) o 9º ano, 24 (5.9%) o 10º ano, 45 (11.1%) o 11º ano e 14 (3.4%) o 12º ano

Tabela 1

Núcleo familiar dos participantes da amostra

Pais	Pais e irmãos	Mãe	Pais, irmãos e outros	Mãe e irmãos	Pai, irmãos e outros
78 (19.2%)	218 (53.7%)	23 (5.7%)	17 (4.2%)	23 (5.7%)	2 (0.5%)

Mãe, irmãos e outros	Irmãos e outros	Irmãos	Pais e outros	Pai e outros	Outros
7 (1.7%)	2 (0.5%)	2 (0.5%)	5 (1.2%)	1 (0.2%)	28 (6.9%)

Pelo que podemos verificar nesta tabela, e descrevendo alguns resultados, podemos analisar que, dos 406 participantes, 218 (53.7%) vive com os pais e com irmãos, 78 (19.2%) vive com os pais, 28 (6.9%) vive com outros elementos familiares, onde podem estar incluídos por exemplo, tios, padrinhos ou avós. É ainda possível verificar na tabela que, nenhum dos participantes referiu viver unicamente com o pai, e que grande maioria deles (72.9%) vive com ambos os pais.

2. Procedimentos

A recolha de dados foi efetuada em várias escolas básicas e secundárias, pertencente à região Norte do país. Para tal em primeiro lugar foi pedido o consentimento às respetivas escolas, para que assim fosse possível aceder aos alunos. Posteriormente, distribuiu-se pelos participantes o consentimento informado (anexo 1) para que este fosse entregue e assinado pelo encarregado de educação, a fim de ser dada autorização para que os seus educandos pudessem responder aos questionários. Este procedimento torna-se fulcral uma vez que os participantes são menores de idade. No consentimento informado é explicado o objetivo do estudo, sendo também dada a garantia de total confidencialidade da identidade do adolescente.

A recolha dos dados foi efetuada no horário escolar, na presença do professor responsável pela disciplina em questão.

Para este estudo, a recolha de dados foi efetuada a partir de um protocolo de instrumentos de autorrelato nomeadamente, questionários, que permitiram que o/a adolescente desse a sua opinião acerca das variáveis em estudo.

3. Materiais/Instrumentos

EMBU-A. (anexo 2) O EMBU foi inicialmente elaborado para ser administrado em adultos e permitia ao indivíduo identificar as práticas parentais adotadas pelos seus pais durante a sua adolescência, no entanto, como a resposta a este instrumento já era feita depois de este ter saído de casa, alguns autores consideraram que as respostas dadas poderiam não corresponder totalmente àquilo que se tinha passado. Então, Gerlsma, Arrindell, Van Der Veen e Emmelkamp (1991), decidiram adaptar este instrumento para adolescentes, uma vez que, como estes ainda vivem com os pais, a resposta ao instrumento torna-se mais autêntica.

Neste estudo será utilizada a versão portuguesa adaptada por Maria Isabel Lacerda (2005) e que permite então que o adolescente possa identificar, separadamente, com que frequência o pai ou a mãe adotam determinada prática educativa ao nível de três dimensões sendo elas o Suporte Emocional, a Rejeição e a Sobreproteção quando confrontados com determinadas situações. Este instrumento resulta da adaptação de 4 dimensões presentes na versão original, sendo elas Suporte Emocional, a Rejeição, a Sobreproteção e o Sujeito Favorito. Esta última dimensão não está presente na versão Portuguesa, uma vez que na população portuguesa os itens correspondentes a esta apresentam uma baixa saturação, assim, esta versão apresenta apenas 48 questões em vez das 54 presentes na versão original (Lacerda, 2005).

A resposta a este instrumento é feita através de uma escala de likert de 4 pontos, sendo que o 1 corresponde a “Não, nunca”, o 2 corresponde a “Sim, ocasionalmente”, o 3 a “Sim,

frequentemente” e por fim o 4 corresponde a “Sim, a maior parte do tempo” (Conceição, 2012).

No que concerne à dimensão Rejeição, esta está representada pelos itens 3, 4, 5, 7, 10, 11, 13, 16, 20, 26, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 41, 42 e 47 que focam comportamentos adotados pelos pais com o objetivo de alterar o comportamento dos filhos que, perante estes comportamentos, acabam muitas vezes por se sentir rejeitados e pressionados para se comportarem de acordo com aquilo que é esperado pelos pais. Esta dimensão está assim também relacionada com os castigos físicos e a privação de privilégios ou objetos, sendo que este tipo de estratégia é muitas vezes utilizado pela figura parental como uma forma de moldarem o comportamento do filho. A esta dimensão dizem respeito algumas perguntas como, “Os seus pais castigam-no mais do que você merece?” ou “Os seus pais já o mandaram para a cama sem comer?”. Quanto à dimensão Suporte emocional, esta engloba os itens 2, 8, 9, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 29, 32, 36, 40, 44, 45, 46 e 48 que dizem respeito a práticas adotadas pelos pais cujo principal objetivo é encorajar o filho a sentir-se confiante, apoiado e valorizado como pessoa. A esta dimensão dizem respeito algumas perguntas como “Os seus pais elogiam-no?” ou “Sente que os seus pais gostam de estar consigo?”. Por fim, a dimensão Sobreproteção à qual diz respeito os itens 1, 6, 12, 14, 17, 22, 27, 30, 31 e 43 que estão relacionados com práticas parentais que visam proteger os filhos de possíveis situações stressoras e adversas. Este tipo de comportamento caracteriza-se por ser demasiado intrusivo e por envolver bastante contacto, acabando por desencorajar a independência dos filhos. A esta dimensão dizem respeito perguntas como, “Os seus pais pensam que tem de se esforçar para ir mais longe na vida?” ou “Sente que os seus pais têm expectativas muito elevadas em relação ao seu desempenho escolar, desportivo, etc.?” (Conceição, 2012; Lacerda, 2005).

Quanto às qualidades psicométricas, foram analisadas as versões pertencentes ao pai e à mãe separadamente. Quanto à versão correspondente ao pai, é importante referir que foram

excluídos os itens 10 e 11, uma vez que os autores consideraram que estes poderiam influenciar as respostas daqueles que não têm irmãos sendo que, após esta alteração o valor do alfa de Cronbach da escala total é de .80. A par disto, foram também excluídos os itens 3, 7, 20, 26, 33, 37, 39, 42 e 47, por forma a fortalecer a consistência interna da escala, visto que a sua remoção aumentou o alfa total da escala em mais 3 pontos (centésimas). Assim sendo, depois de efetuadas estas alterações o alfa de Cronbach da escala total aumentou para .87 (Lacerda, 2005).

Na versão correspondente à mãe procedeu-se igualmente à remoção dos itens 10 e 11, pela mesma razão explicada anteriormente, dando assim origem a um alfa de Cronbach total da escala igual a .70. No entanto, tal como na versão pertencente ao pai, foram excluídos mais alguns itens por forma a aumentar o valor do alfa em 3 pontos, sendo eles, os itens 3, 4, 7, 20, 22, 26, 33, 34, 37, 41 e 47. Assim sendo, o alfa de Cronbach da escala total aumentou para .83 (Lacerda, 2005).

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional. (anexo 3) Para avaliar a desregulação emocional, foi utilizada a versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010). Este instrumento é composto por 36 itens e respondido através de uma escala de lickert de 5 pontos sendo que, o número 1 corresponde a “quase nunca”, o 2 a “algumas vezes”, o 3 a “metade das vezes”, o 4 a “a maioria das vezes” e por fim o número 5 corresponde a “quase sempre” (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010).

O objetivo deste instrumento é avaliar 6 domínios da desregulação emocional, sendo elas, o “Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional (Estratégias)”, ou seja, diz respeito às dificuldades tidas pela pessoa em utilizar estratégias de regulação emocional efetivas e adaptadas à situação em questão, sendo que a esta dimensão correspondem as

perguntas 22, 16, 15, 28, 31, 35, 23 e 36. Outro domínio é a “Não aceitação das Respostas Emocionais (Não Aceitação)”, que está relacionado com a dificuldade sentida pelo indivíduo em aceitar as emoções negativas, à qual corresponde os itens 29, 25, 21, 12, 11 e 30. A “Falta de Consciência Emocional (Consciência)” é outro dos domínios apresentados, em que o indivíduo apresenta uma menor consciência e compreensão das emoções, sendo que este engloba os itens 6, 2, 8, 34, 10 e 17. Um outro domínio presente é “Dificuldades no Controlo de Impulsos (Impulsos)”, onde podemos encontrar as questões 14, 32, 27, 19, 3 e 24, e que diz respeito às dificuldades que a pessoa tem para controlar comportamentos impulsivos quando experiencia emoções negativas, deixando de agir de acordo com aquilo que é esperado. O penúltimo domínio avaliado por este instrumento é “Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos (Objetivos)”, que engloba as perguntas 26, 18, 13, 33 e 20, e que diz respeito às dificuldades sentidas pelo indivíduo em adotar comportamentos dirigidos por objetivos, quando experiencia emoções negativas. Por fim, temos a “Falta de Clareza Emocional (Clareza)”, onde está patente a dificuldade que a pessoa tem em compreender com clareza aquilo que está a sentir em determinado momento, e à qual dizem respeito os itens 9, 5, 7, 1 e 4 (Coutinho et al., 2010).

É importante referir que, relativamente à cotação deste instrumento, as questões 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 e 34, deverão ser cotadas de forma inversa, ou seja, se o indivíduo associar o número 1 a alguma destas questões, este deverá passar a número 5, o número 2 irá passar para número 4, o número 3 deverá manter-se, o número 4 passará a número 2 e por fim o número 5 deverá passar a ser o número 1. Posteriormente, deverá proceder-se à soma de cada domínio por forma a obtermos um valor total da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, quando somados os valores totais referentes a cada domínio. Depois de obtido o valor total do instrumento, este será depois comparado com os valores de referência, sendo que, para as pessoas com psicopatologia a média é 96 ($M = 96$) e o desvio padrão é 21 ($SD =$

21) e para os indivíduos sem nenhum tipo de psicopatologia, a média é 73 ($M = 73$) e o desvio padrão 16 ($SD = 16$) (Coutinho et al., 2010).

Quanto às qualidades psicométricas, foi calculado o alfa de Cronbach com o objetivo de determinar a consistência interna dos itens correspondentes ao instrumento. Os resultados obtidos evidenciaram que a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional possui uma elevada consistência interna, uma vez que apresenta um alfa de .93, sendo este um valor aproximado daquele que foi obtido no estudo original. Analisando as subescalas é também possível perceber que estas apresentam igualmente uma elevada consistência interna, sendo que a subescala “Estratégias”, apresenta um alfa de Cronbach de .88, na “Não aceitação” o valor do alfa é .86, na “Consciência” é de .74, na subescala “Impulsos” é de .80, na subescala “Objetivos” é de .85, e por fim na subescala “Clareza” o valor do alfa de Cronbach é de .75. A única subescala que apresenta ainda assim qualidades psicométricas menos satisfatórias é subescala “Consciência”, uma vez que os valores da consciência interna quando comparados com as restantes subescalas são um pouco inferiores, apesar de serem igualmente valores satisfatórios (Coutinho et al., 2010).

Uma vez que o objetivo do presente estudo está relacionado com a relação entre a desregulação emocional e as práticas parentais, iremos apenas utilizar nas análises, o score total da escala de desregulação emocional. Isto porque não é pertinente para o nosso estudo, focarmos todos os fatores da escala de desregulação emocional.

Resultados

4. Análises preliminares

4.1. Relação entre idade e desregulação emocional

Pelo que podemos observar na tabela 2, podemos verificar que a correlação negativa entre a idade e a desregulação emocional do adolescente é de $-.12$, $p = .01$. Podemos assim concluir que existe uma relação negativa entre a idade dos adolescentes em estudo e os níveis de desregulação emocional dos mesmos. Assim, valores mais elevados ao nível da desregulação emocional do adolescente estão associados a valores mais baixos na variável idade. Podemos assim concluir que valores mais elevados ao nível da desregulação emocional estão associados aos adolescentes mais jovens.

4.2. Relações entre sexo e desregulação emocional

Ao analisarmos os valores referentes ao *Independent Samples Test* podemos verificar que $t(404) = -3.35$, com um nível de significância $p = .01$. Perante estes valores podemos realmente concluir que, estamos perante diferenças de médias significativas entre os elementos do sexo masculino e os elementos do sexo feminino, sendo que as raparigas apresentam maior desregulação emocional, com uma média de 89.09 e com um desvio padrão de 22.13, do que os rapazes, que apresentam uma média de 82.03 e um desvio padrão de 19.45.

Uma vez que verificamos diferenças entre os sexos, relativamente ao nível de desregulação emocional, decidimos testar as hipóteses que se seguem dividindo a amostra por sexo.

4.3. Relações entre práticas parentais e desregulação emocional

Tabela 2

Relação entre sobreproteção, rejeição e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo masculino (N = 175)

Item	1	2	3	4	5
1. Sobre-proteção pai	-				
2. Sobre-proteção mãe	.65**	-			
3. Rejeição pai	.72**	.56**	-		
4. Rejeição mãe	.67**	.69**	.83**	-	
5. Total EDRE	.30**	.43**	.36**	.37**	-

Nota: ** Coeficientes com nível de significância ($p < .01$)

Pelo que podemos observar na tabela 2, existe uma correlação positiva entre a percepção que os adolescentes do sexo masculino têm acerca da sobreproteção do pai e a sua desregulação emocional, $r = .30$, $p < .001$. Relativamente à percepção que os participantes do sexo masculino têm acerca da sobreproteção por parte da mãe, é possível verificar que existe também uma correlação positiva com a desregulação emocional do adolescente $r = .43$, $p < .001$.

Analisando os valores referentes a estas variáveis é possível concluir que, quanto maior for a percepção do adolescente acerca da sobreproteção por parte do pai e da mãe, maiores serão os seus níveis de desregulação emocional.

Quanto às restantes variáveis, podemos verificar que existe uma correlação positiva entre a percepção que os rapazes têm acerca da rejeição por parte do pai e os seus níveis de desregulação emocional $r = .36$, $p < .001$. Quanto à percepção de rejeição por parte da mãe,

podemos observar que existe igualmente uma correlação positiva $r = .38$, $p. < .001$, como a desregulação emocional do adolescente do sexo masculino.

Observando os factos acima descritos, podemos concluir que, os rapazes que percecionam uma maior rejeição por parte do pai e por parte da mãe, apresentam níveis mais elevados de desregulação emocional.

Tabela 3

Relação entre sobreproteção, rejeição e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo feminino (N = 231)

Item	1	2	3	4	5
1 Sobre-proteção pai	-				
2 Sobre-proteção mãe	.66**	-			
3 Rejeição pai	.60**	.47**	-		
4 Rejeição mãe	.52**	.61**	.73**	-	
5 Total EDRE	.21**	.21**	.27**	.24**	-

*Nota: ** Coeficientes com nível de significância ($p < .01$)*

Na tabela 3, podemos verificar que existe uma correlação positiva entre a perceção que as participantes do sexo feminino têm acerca da sobreproteção do pai e a sua desregulação emocional, $r = .21$, $p. < .001$. Relativamente à perceção que as jovens têm acerca da sobreproteção por parte da mãe, é possível verificar que existe também uma correlação positiva com os seus níveis de desregulação emocional $r = .21$, $p < .001$.

Analisando os valores referentes a estas variáveis é possível concluir que, quanto maior for a perceção das raparigas acerca da sobreproteção por parte do pai e da mãe, maiores

serão os seus níveis de desregulação emocional. Tal como foi verificado anteriormente no caso específico dos adolescentes do sexo masculino.

Quanto às restantes variáveis, podemos verificar que existe uma correlação positiva entre a perceção que a adolescente tem acerca da rejeição por parte do pai e os seus níveis de desregulação emocional $r = .27, p. < .001$. Quanto à perceção de rejeição por parte da mãe, podemos observar que existe igualmente uma correlação positiva $r = .24, p. < .001$, com a desregulação emocional das jovens.

Observando os factos acima descritos, podemos concluir que, tal como aconteceu anteriormente com os rapazes, as participantes do sexo feminino que percecionam uma maior rejeição por parte do pai e por parte da mãe, apresentam níveis mais elevados de desregulação emocional.

Tabela 4

Relação entre suporte emocional e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo masculino (N = 175)

Item	1	2	3
1. Suporte emocional pai	-		
2. Suporte emocional mãe	.82**	-	
3. Desregulação emocional	-.09	-.20**	-

*Nota: ** Coeficientes com nível de significância ($p < .01$)*

Pelo que podemos verificar, através dos dados presentes na tabela 4, é possível perceber que não existe associação entre a perceção dos baixos níveis de suporte emocional por parte do pai, e os níveis mais elevados de desregulação emocional dos adolescentes do sexo masculino, $r = -.09, p = .23$.

No entanto, ao observarmos a variável suporte emocional mãe, é possível perceber que existe uma correlação negativa $r = -.20$, $p = .05$ com a variável desregulação emocional.

Assim, podemos concluir que, a percepção por parte dos rapazes acerca do suporte emocional por parte do pai, não está relacionado com menores níveis de desregulação emocional. No entanto, o mesmo não acontece quando nos referimos à mãe, pois a percepção de suporte emocional por parte da mãe, está relacionada com a baixa desregulação emocional dos adolescentes do sexo masculino.

Tabela 5

Relação entre suporte emocional e desregulação emocional no que diz respeito ao sexo feminino (N = 231)

Item	1	2	3
1. Suporte emocional pai	-		
2. Suporte emocional mãe	.66**	-	
3. Desregulação emocional	-.06	-.05	-

*Nota: *** Coeficientes com nível de significância ($p < .01$)

Observando os dados presentes na tabela 5, é possível perceber que existem algumas diferenças quando comparados com os resultados referentes aos participantes do sexo masculino.

É possível concluir que não existe associação entre a percepção dos baixos níveis de suporte emocional por parte do pai, e os níveis mais elevados de desregulação emocional das adolescentes, $r = -.06$, $p = .41$.

Da mesma forma que, quando observarmos a variável suporte emocional mãe, é possível perceber que também não existe uma correlação com a variável desregulação emocional, $r = -.20$, $p = .44$.

Assim, podemos concluir que, a percepção por parte da adolescente relativamente ao suporte emocional por parte do pai e por parte da mãe, não está relacionada com níveis mais baixos de desregulação emocional nas raparigas.

Discussão

Este estudo tinha como principal objetivo relacionar a percepção do adolescente sobre as práticas parentais do pai e da mãe, e os níveis de desregulação emocional do adolescente, procurando ainda verificar possíveis diferenças entre sexos.

Tal como já foi explicado anteriormente, fizemos as análises diferenciando a percepção dos adolescentes relativamente às práticas parentais do pai e da mãe. Isto porque, encontramos poucos estudos que o fizessem, e muitas vezes apenas faziam esta distinção tendo em conta apenas uma das práticas parentais. Segundo Bariola et al. (2011), os poucos estudos que foram sendo feitos quase não abordam o papel do pai de forma isolada. No entanto, aqueles que estudaram o pai e a mãe separadamente, referem que estes contribuem de uma forma diferenciada para o desenvolvimento das estratégias de regulação das emoções dos filhos. Um estudo realizado por Cassano et al. (2007) refere que os pais têm tendência a, perante um sentimento negativo dos filhos, tentar minimizar ou inibir a sua expressão. Ao invés das mães, que tentam ensinar estratégias à criança para que esta consiga regular as suas emoções de uma forma adaptativa, sendo que também tendem a incentivá-la a expressar o sente, sejam emoções positivas ou negativas. Como é o caso do estudo realizado por Rohner et al. (2005 citado em Pires, 2010), em que apenas estuda as diferenças existentes relativamente à percepção do adolescente relativamente à rejeição por parte do pai e da mãe,

quanto aos níveis de desregulação emocional. Este estudo aponta para a existência de ligeiras diferenças apontado para uma correlação mais significativa no que diz respeito à relação da percepção da rejeição do pai, com aos níveis de desregulação do adolescente. Daí que tenhamos considerado importante perceber se, na nossa amostra se registam resultados idênticos, bem como, compreender se em relação às outras práticas parentais, também existem diferenças entre o pai e a mãe.

A regulação emocional vai-se desenvolvendo tendo em conta as características individuais do sujeito. Para além do temperamento, da personalidade e a qualidade das interações parentais, o sexo parece também contribuir para a existência destas diferenças (Thompson, 2006; Thompson & Meyer, 2007). Assim, através das análises realizadas no nosso estudo podemos verificar que existem diferenças no que concerne aos níveis de desregulação emocional dos rapazes e das raparigas. Os resultados apontam para o facto de os elementos do sexo feminino apresentarem níveis de desregulação emocional mais elevados do que os elementos do sexo masculino. Este facto vem contrariar a nossa hipótese, uma vez que pretendíamos avaliar se os rapazes são realmente mais desregulados emocionalmente do que as raparigas. Isto porque, alguns autores defendem que o sexo do indivíduo contribui para a existência de diferenças no que diz respeito à qualidade da regulação emocional. Assim sendo, referem que as raparigas tendem a autorregular-se emocionalmente, de forma mais eficaz do que os rapazes (Silk et al., 2003; Morris et al., 2007). No entanto, os resultados do estudo realizado por Jabeen et al. (2013), não vão de encontro aos resultados obtidos no nosso estudo, nem com os dos estudos referidos, uma vez que, as diferenças encontradas não são significativas, não havendo por isso dados suficientes que comprovem a existência de uma diferença entre sexos. O facto de as raparigas que fazem parte da nossa amostra, terem obtido valores mais elevados ao nível da desregulação emocional poderá ser explicado pelo estudo realizado por Silk et al. (2003), que referem que, geralmente, as raparigas apresentam uma

maior ansiedade e tristeza do que os rapazes, sendo que estes fatores são indicadores da presença de uma maior desregulação emocional. Podendo assim justificar o facto de as participantes do nosso estudo terem registado uma maior desregulação emocional do que os rapazes.

Tal como já foi anteriormente referido, o principal objetivo do nosso estudo prende-se com a necessidade de relacionar a perceção do adolescente sobre as práticas parentais do pai e da mãe, e os níveis de desregulação emocional do adolescente, procurando ainda verificar possíveis diferenças entre sexos

Assim sendo, no que diz respeito às práticas parentais, um estudo de Lacerda (2005), refere que, quando o adolescente está sujeito a uma relação parental que tem como base a rejeição, a sobreproteção e o baixo suporte emocional, por parte da figura paterna, o jovem tende a relacionar-se com o parceiro de uma forma mais ansiosa, ao contrário daqueles que têm um elevado suporte emocional. Este suporte reflete-se também nas relações amorosas, uma vez que o jovem tende a transportar estas práticas positivas para o seu relacionamento. Quer com isto dizer que o adolescente não se consegue regular adequadamente perante determinada situação, se anteriormente não tiver tido apoio por parte da figura parental. (Lacerda, 2005).

Ao analisarmos os resultados referentes às hipóteses que questionam se maior perceção dos adolescentes relativamente à sobreproteção por parte do pai e da mãe, está relacionada com maiores níveis de desregulação emocional dos adolescentes, podemos concluir que estes corroboram as nossas hipóteses. Isto porque, podemos verificar que tanto os rapazes como as raparigas apontam resultados no mesmo sentido. Ou seja, em ambos os casos, quando maior for a perceção do adolescente acerca da sobreproteção por parte do pai e da mãe, maiores serão os seus níveis de desregulação emocional dos adolescentes. Segundo Siqueland et al. (1996), aqueles que apresentam níveis de ansiedade mais elevados, são os que

têm pais mais sobreprotetores, ou seja, pais não percebem quando já estão a invadir a privacidade dos filhos, acabando assim por invadir o seu espaço. Neste mesmo estudo é possível observar que pais que tendem a controlar em demasia os seus filhos, poderão estar a dificultar-lhes o desenvolvimento de algumas estratégias importantes para a regulação emocional, e que os ajudariam a compreender e a lidar com as consequências de determinadas situações que envolvam respostas emocionais desadequadas. Isto acontece principalmente, se os pais controlarem demasiado as emoções dos seus filhos (McDowell & Parke, 2000). Eisenberg et al. (1996) vêm complementar o que tem sido referido acerca da sobreproteção. Isto porque, referem que a sobreproteção está mais diretamente correlacionada com a desregulação emocional, o que significa que, quando maior for a sobreproteção por parte dos pais, maiores serão os níveis de desregulação emocional.

Posto isto, propusemo-nos a testar se a perceção de rejeição por parte do pai e da mãe por parte do adolescente, estaria relacionado com os níveis mais elevados da desregulação emocional do mesmo. Assim, analisando os dados obtidos podemos concluir que os nossos resultados vão de encontro às hipóteses criadas, sendo possível verificar que os elementos de ambos os sexos têm a mesma perceção. Isto significa que apesar de se registarem diferenças relativamente à qualidade da regulação emocional entre o sexo masculino e feminino, em ambos os casos foi possível perceber que, os jovens que percecionam uma maior rejeição por parte do pai e por parte da mãe, apresentam níveis mais elevados de desregulação emocional. Aliás, Reverendo (2011) refere que a rejeição parental tem um papel bastante significativo no que respeita aos níveis de regulação emocional. Isto significa que quando o adolescente perceciona menor rejeição por parte das figuras parentais, tende a apresentar baixos níveis de desregulação emocional. Isto significa também que, as dificuldades que o indivíduo tem em regular-se emocionalmente, poderão estar relacionadas com uma maior rejeição parental (Reverendo, 2011; Rohner, 2004). São por isso mais instáveis emocionalmente, do que outros

indivíduos que não têm esta percepção. Estes tentam sempre assegurar um maior suporte emocional, estando mais vulneráveis ao aparecimento de determinadas patologias, relacionadas com problemas psicológicos, e com uma fraca regulação das emoções. Isto acontece quando o sujeito não consegue lidar com a rejeição, levando-o assim a experienciar uma escalada de emoções negativas, que com o seu acumular acabam por tornar-se difíceis de gerir. Assim, são também indivíduos que, depois de rejeitados, tendem a evitar relacionar-se com outros para evitar que sejam novamente rejeitados (Rohner et al., 2005 citado em Pires, 2010). Neste mesmo estudo, Rohner et al. (2005 citado em Pires, 2010), acabam por fazer uma diferenciação no que diz respeito à percepção de rejeição por parte da mãe e por parte do pai. Assim, refere que, tendo em conta alguns estudos que foram sendo realizados ao longo dos anos, a rejeição por parte do pai, é tão ou mais influente, que a rejeição materna, no que diz respeito ao aparecimento de algumas disfunções no adolescente. Nomeadamente, problemas relacionados com o comportamento e o bem-estar, bem como, dificuldades em regular-se emocionalmente. Este facto também é referenciado num estudo realizado por Pires (2010), onde menciona que está presente uma correlação significativa entre a rejeição paterna e materna e a desregulação emocional, estando presente um valor ligeiramente superior na rejeição parental.

Por fim, uma das últimas hipóteses que nos propusemos a testar, referia que quanto maior o nível de suporte emocional do pai percebido pelo adolescente, menores serão os níveis de desregulação emocional. Assim, ao analisarmos os resultados obtidos, no caso dos rapazes, foi possível concluir que estes não vão de encontro às hipóteses construídas. No entanto, quando testamos a hipótese que questionava se, quanto maior o nível de suporte emocional por parte da mãe percebido pelo adolescente, menores os níveis de desregulação emocional do mesmo, os resultados obtidos no caso dos participantes masculinos, vêm corroborar esta hipótese. Isto porque, a percepção de suporte emocional por

parte da mãe, está relacionada com a baixa desregulação emocional do adolescente. Estes resultados podem ser explicados pelo facto de os adolescentes do sexo masculino manterem uma relação mais próxima e de melhor qualidade com a mãe, do que com o pai (Cubis et al., 1989 citado em Fradinho, 2012). Assim como, esta relação mais próxima com a mãe pode estar relacionada com a perceção que os adolescentes têm acerca da sua rejeição e sobreproteção e os valores mais elevados que estes apresentam ao nível da desregulação emocional. No entanto, este facto não invalida que, por não serem tão chegados aos pais, que a perceção que estes têm acerca da sua rejeição e sobreproteção, não esteja relacionada com os elevados níveis de desregulação. Isto porque tal como vimos no nosso estudo, e nos estudos acima descritos, a rejeição e sobreproteção do pai, percecionada pelos adolescentes, está relacionado com os níveis mais elevados de desregulação emocional.

Por fim, quando testamos as hipóteses que questionam se maior de nível de suporte emocional do pai e da mãe percecionado pelas adolescentes, está relacionado com menores níveis de desregulação emocional, é possível percebermos que os resultados vêm contrariar estas hipóteses. Isto porque, a perceção de suporte emocional por parte do pai, não está relacionado com níveis mais baixos de desregulação emocional. Estes resultados poderão ser explicados pelo facto de existir uma tendência por parte das raparigas em percecionar o pai como estando menos disponível e próximo, e também como sendo a figura parental que mais promove a independência (Paterson, Field, & Pryor, 1994 citado em Fradinho, 2012). Da mesma forma que, a perceção por parte da adolescente de suporte emocional por parte da mãe, também não está relacionada com níveis mais baixos de desregulação emocional. Estes resultados poderão ser explicados pelo facto de os adolescentes encontrarem apoio nas suas relações com os pares, sendo que, quando são boas relações, acabam por ser um fator importante no que diz respeito ao desenvolvimento saudável ao nível socio-emocional (Rubin, Bukowski, & Parker, 2006 citado em Fradinho, 2012). Podemos assim concluir que, quando

não percebem um bom suporte emocional, estas poderão procurá-lo noutros contextos, que possam ajudá-las a regular-se de uma forma mais adaptativa. Ao analisarmos os nossos resultados podemos concluir que estes não vão de encontro a alguns dos estudos encontrados, isto porque um estudo realizado por Conceição (2012) revelou que, quanto maior for o suporte emocional por parte dos pais, menores serão os níveis de sintomatologia depressiva, ansiosa e os níveis de stress do adolescente. Já um estudo realizado por Coleman et al., (2004) refere que, quanto maior for a percepção de suporte emocional por parte do pai, maior será a probabilidade de o adolescente desenvolver competências sociais mais adaptativas, e consequentemente, melhores estratégias de regulação emocional. Esta diferença existente entre o pai e a mãe, que encontramos nas análises destas últimas hipóteses, poderá estar relacionada com uma maior interação que as crianças e adolescentes mantêm com a mãe, uma vez que, é comum que exista uma maior aproximação com esta do que com o pai. Alguns estudos realizados referem que, indivíduos que relatam sentir uma maior falta de suporte emocional por parte dos pais, e que se sentem rejeitados por estes, tendem normalmente, a apresentar níveis mais elevados de depressão (Siqueland et al., 1996).

Conclusão

Este estudo tinha como principal objetivo compreender de que forma, as práticas parentais estavam relacionadas com a desregulação emocional dos adolescentes. Como foi possível observar alguns dos resultados obtidos corroboraram os estudos presentes ao longo da dissertação. No entanto, no que diz respeito ao suporte emocional do pai, e a sua relação com os níveis mais baixos de desregulação emocional dos rapazes e raparigas, podemos observar que existe alguma diferença. Isto porque, segundo o nosso estudo, o facto de os rapazes e raparigas perceberem um suporte emocional por parte do pai, não significa que este facto contribua para níveis mais baixos de desregulação emocional. Da mesma forma

que, o facto de as raparigas percecionarem um suporte emocional por parte da mãe, não se relaciona com os seus níveis mais baixos de desregulação emocional que estas apresentam. No entanto, quando nos referimos à percepção que rapazes e raparigas têm relativamente à rejeição e sobreproteção por parte dos pais, é possível relacionar estes factos com os elevados níveis de desregulação emocional. Tal como já referimos anteriormente, o facto de o suporte emocional parecer ser menos importante para os adolescentes do que a rejeição e a sobreproteção, poderá estar relacionado com o facto de também encontrarem esse suporte no seu grupo de pares.

Apesar de o número da amostra ser bastante extensivo, poderia ter sido um pouco maior caso mais escolas tivessem aceitado participar neste estudo. Não foi fácil obter uma resposta positiva por parte das escolas, pois cada vez mais estão reticentes a este tipo de atividades nas suas instalações, pois consideram que implica que os alunos deixem de ter uma aula normal para poderem preencher os questionários. Depois, o facto de os questionários serem preenchidos por adolescentes e estando todos no mesmo espaço a responder, fez com que se distraíssem, e foram várias as vezes que se esqueceram de preencher alguns espaços dos questionários, o que inviabilizou alguns deles. Da mesma forma que, foi necessário estarmos atentos ao preenchimento dos questionários por parte dos adolescentes, uma vez que, como a determinada altura estavam cansados de responder aos mesmos, acabavam por responder sem ler a questão. Daí que por vezes tivéssemos que chamar a sua atenção e explicar novamente a importância deste estudo, para que ficassem sensibilizados para o facto de serem o mais sinceros possível nas respostas que dessem. O facto de os pais terem que dar a sua autorização para que os filhos pudessem responder aos questionários, também acabou por dificultar, uma vez que, uma boa parte dos adolescentes não entregaram os consentimentos informados aos pais, não podendo por isso responder aos questionários.

Seria importante que em Portugal fossem realizados mais estudos que relacionassem a rejeição, a sobreproteção e o suporte emocional, com a desregulação emocional do adolescente. Isto porque são escassos os estudos que o fazem, sendo que a grande maioria relaciona apenas uma das práticas parentais com a desregulação emocional. Seria também importante que desenvolvessem mais estudos em que fosse feita uma distinção entre pais e mães, e que estes fossem estudados separadamente. Até porque, como podemos verificar anteriormente, a forma como o pai intervém no desenvolvimento dos rapazes e raparigas, é diferente da forma como a mãe o faz. Por esta diferenciação quase não ser feita, acaba por dificultar um pouco na altura de discutir os resultados, uma vez que, não existem grandes evidências que possam comprovar ou contradizer os mesmos.

Referências

- Anderson, M. S. (2012). Factors of resiliency and depression in adolescents. USA: *College of Liberal Studies*.
- Araújo, A. (2003) Percepção dos estilos educativos parentais e ajustamento psicológico do adulto - comparação entre indivíduos com e sem perturbações depressivas. *Paidéia*, 12(24), 215-227.
- 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.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Development*, 37, 887-907.
- Belsky, J. (2005). *Social-contextual determinants of parenting*. Institute for the Study of Children, Families and Social Issues. Encyclopedia on Early Childhood Development. Birkbeck University of London: United Kingdom, 1-6. <http://www.child-encyclopedia.com/documents/BelskyANGxp-Parenting.pdf>.
- Boeckel M. & Sarriera J. (2006). Estilos parentais, estilos atribucionais e bem-estar psicológico em jovens universitários. *Revista Brasileira Crescimento e Desenvolvimento Humano*, 16(3), 53-65.
- Buckholdt, K., Parra, G., & Jobe-Shields, L. (2013). Intergenerational transmission of emotion dysregulation through parental invalidation of emotions: implications for adolescent internalizing and externalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 324–332. doi: 10.1007/s10826-013-9768-4

- Campos, D. & Cruz, O. (2011). *Questionário de estilos parentais (QEP) revisitado*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação, 1641- 1654.
- Canavarro, M. (1996). A avaliação das práticas educativas através do EMBU: Estudos psicométricos. *Psychologica*, 16, 5-18.
- Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Zeman, J. (2007). Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Social Development*, 16, 210–231. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00381.x
- Carvalho, M. (2007). *Vinculação, temperamento e processamento da informação: implicações nas perturbações emocionais e comportamentais no início da adolescência*. Dissertação de Doutoramento, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Coleman, W.L., Garfield, C. & The Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2004). Fathers and pediatricians: enhancing men's roles in care and development of their children. *Pediatrics*, 113(5) 1406-1411.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., & Benson, M. A. (2008). Coping and emotion regulation: implications for understanding depression during adolescence. In S. Nolen Hoeksema, & L. M. Hilt (Eds.), *Handbook of Depression in Adolescents*. New York Press: Routledge.
- Conceição, L. (2012). *Estilos educativos parentais (EMBU-A), sintomatologia depressiva/ansiosa, stress e autoestima, numa amostra de adolescentes*. Dissertação de Mestrado. Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra.

- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 37 (4), 145-51.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Denham, S. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behaviour*, 1, 1-48.
- Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., & Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, 21, 65–86.
- Dias, H. (2012). *Práticas Educativas Parentais: Influência na auto estima, na qualidade de vida e no desempenho académico de estudantes do ensino superior*. Dissertação de Mestrado. Universidade Portucalense.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A. & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2227–2247.
- Fradinho, J. (2012). *Estudo da qualidade da vinculação e da amizade em adolescentes isolados retraídos e isolados agressivos*. Dissertação de Mestrado, ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida.

- Gerlsma, C., Arrindell, W., Van Der Veen, N., & Emmelkamp, P. (1991). A parental rearing style questionnaire for use with adolescents: psychometric evaluation of the EMBU-A. *Personality and Individual Differences*, 12(12), 1245-1253.
- Gratz, K., & Gunderson, J. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37, 25-35.
- Gratz, K., & 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.
- Gross, J. (1988). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. & Thompson R. (2007). Emotion Regulation Conceptual Foundations In Gross, J. J. (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Hilt, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). The emergence gender differences in depression in adolescence. In S. Nolen-Hoeksema, & L. M. Hilt, *Handbook of Depression in Adolescents*. New York Press: Routledge.
- Jabeen F., Anis-ul-Haque M., & Riaz M. (2013). Parenting styles as predictors of emotion regulation among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 28(1), 85-105.
- Lacerda, C. (2005). *A percepção das práticas parentais pelos adolescentes: implicações na percepção de controlo e nas estratégias de coping*. Tese de Mestrado em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

- McDonald, K. & Parke, R.D. (1984) Bridging the gap: parent-child play interaction and peer interactive competence. *Child Development*, 55, 1265-1277. doi: 10.1111/1467-8624.ep7302937.
- McDowell, D. J. & Parke, R. D. (2000). Differential knowledge of display rules for positive and negative emotions: influences from parents, influences on peers. *Social Development*, 9, 415–432.
- McDowell, D.J. & Parke, R.D. (2005). Parental control and affect as predictors of children's display rule use and social competence with peers. *Social Development*, 14(3) 440-457. doi: 10.1111/j.1467-9507.2005.00310.x.
- Melo, A. (2005). *Emoções no período escolar: estratégias parentais face à expressão emocional e sintomas de internalização e externalização da criança*. Tese de Mestrado, não publicada, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Mennin, D. (2004). Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 11, 17-29. doi: 10.1002/cpp.389.
- Mennin, D., Heimberg, R., Turk, C., & Fresco, D. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310. doi:10.1016/j.brat.2004.08.008.
- Monteiro, L., Veríssimo, M., Santos, A. & Vaughn, B. (2008). Envolvimento paterno e organização dos comportamentos de base segura das crianças em famílias portuguesas. *Análise Psicológica*, 26(3), 395-409.

- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Palmeira, L., Gouveia, J., Dinis, A., Lourenço, S., & Veloso, M. (2010). O efeito mediador da regulação emocional na relação entre a expressividade emocional da família de origem e as reacções maternas à expressão de emoções positivas das crianças. *Psychologica*, 52(2), 423-448.
- Pinto, C. (2012). *Práticas educativas parentais e a agressividade no adolescente: que relação?*. Dissertação de Mestrado. Instituto Universitário de Lisboa, Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa.
- Pires, A. (2010). *Aceitação-rejeição parental percebida e ajustamento psicológico e académico da criança*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Portugal.
- Reverendo, I. (2011). *Regulação emocional, satisfação com a vida & percepção da aceitação-rejeição parental*. Dissertação. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Coimbra.
- Robinson, L. (2006). *Relations between parenting, family context, and emotion regulation in the development of psychopathology in young maltreated children*. Dissertations and Theses, University of New Orleans
- Rohner, R.P. (2004). The parental “acceptance-rejection syndrome”: universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8) 827-840.

- Roll, J., Koglin, U., & Petermann, F. (2012). Emotion regulation and childhood aggression: longitudinal associations. *Child Psychiatry & Human Development*, 43, 909–923. doi:10.1007/s10578-012-0303-4.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 6(74), 1869-1880.
- Siqueland, L., Kendall, P.C. & Steinberg, L. (1996). Anxiety in Children: Perceived Family Environments and Observed Family Interaction. *Journal of Clinical Child Psychology*, 25(2) 225-237.
- Spence, S., Young, A., Toon, C., & Bond, S. (2009). Longitudinal examination of the associations between emotional dysregulation, coping responses to peer provocation, and victimisation in children. *Australian Journal of Psychology*, 61(3), 145–155. doi: 10.1080/00049530802259076
- Teixeira, M. & Lopes, F. (2005). Relações entre estilos parentais e valores humanos: um estudo exploratório com estudantes universitários. *Aletheia*, 22, 51-62.
- Thompson, A. (2006). The development of the person: Social understanding, relationships, self, conscience. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology. Social, emotional, and personality development* (N. Eisenberg, Vol. ed., 6th ed., 24–98). New York: Wiley.
- Thompson, A., & Calkins, S. (1996). The double-edged sword: emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163–182. doi:10.1017/S0954579400007021

- Thompson, A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In Gross, J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Yap, M., Allen, N., & Sheeber, L. (2007). Using an emotion regulation framework to understand the role of temperament and family processes in risk for adolescent depressive disorders. *Clinical Child and Family Psychology*, 10(2) doi: 10.1007/s10567-006-0014-0
- Zimmermann, P., Mohr, C., & Spangler, G. (2009). Genetic and attachment influences on adolescents' regulation of autonomy and aggressiveness. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(11), 1339–1347. doi:10.1111/j.1469-7610.2009.02158.x