



Flávia Marlene Bento Sousa

Nº 27615

Regulação de Emoções Positivas e Sintomas de Internalização em Crianças de Quatro Anos e Meio

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins  
(Instituto Universitário da Maia)

Outubro de 2018

---

## Regulação de Emoções Positivas e Sintomas de Internalização em Crianças de Quatro Anos e Meio

### Resumo

A investigação relativa às estratégias da regulação de emoções positivas é escassa, centrando-se maioritariamente nos adultos. Os estudos disponíveis com crianças analisam apenas as estratégias de diminuição (*down-regulation*) de emoções positivas, e os sintomas de externalização, uma vez que a literatura existente faz uma ligação entre altos níveis de emoções positivas (*up-regulation*) ou exuberância associado a problemas de externalização. A literatura também documenta diferenças de género no que respeita à regulação emocional, constatando que para além do género feminino ter mais capacidades de regular as suas emoções (exuberância, tristeza e raiva), também expressam mais felicidade do que o género masculino. Assim, esta investigação teve como objetivo principal, estudar a relação entre as estratégias de regulação de emoções positivas, que potenciam o seu aumento, e os sintomas de internalização em crianças de quatro anos e meio. A amostra foi formada por 75 famílias, isto é, as mães, os pais e os respetivos filhos, com quatro anos e meio de idade,  $M = 55.83$ ,  $DP = 1.72$ , sendo que 36 (48%) são do género feminino. Foi aplicado às crianças, um instrumento de avaliação das estratégias de regulação de emoções positivas (*up-regulation*), denominado de *Nice Gift* (situação prazerosa), que tinha como objetivo avaliar as estratégias regulatórias de emoções positivas. Às mães foi aplicado a CBCL - Questionário de Comportamento da Criança para idades entre 1 ½ e 5 anos, de modo a obter sua a perceção relativamente aos sintomas psicopatológicos, entre os quais de internalização da criança.

Ao contrário do esperado, verificou-se que não existe diferenças entre os géneros na utilização de estratégias de regulação de emoções positivas do *Nice Gift*. Os resultados indicam, ainda, que existe uma relação positiva entre a utilização de estratégias para aumentar as emoções positivas (*up-regulation*) do *Nice Gift* e os sintomas de internalização da criança percebidos pela mãe.

**Palavras-Chave:** Regulação de emoções positivas; Estratégias de regulação de emoções positivas; *Nice Gift*; Internalização.