



Instituto Universitário da Maia- ISMAI

Maria da Graça Silva Bessa  
Nº. 22671

A relação entre regulação emocional dos pais e a regulação emocional e a labilidade/negatividade dos filhos.

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins

Outubro 2015



Instituto Universitário da Maia- ISMAI

Maria da Graça Silva Bessa  
Nº. 22671

A relação entre regulação emocional dos pais e a regulação emocional e a  
labilidade/negatividade dos filhos.

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Eva Costa Martins

Outubro 2015

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Doutora Eva Costa Martins por todo o apoio, transmissão de conhecimento e disponibilidade. A ela agradeço a enriquecedora orientação sem a qual não teria sido possível a realização deste trabalho.

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

Agradeço à Doutora Sofia pela disponibilidade, carinho, capacidade de estímulo, pela sua forma amável, aberta e atenciosa que sempre me apoiou ao longo de todo o percurso.

A todas as minhas amigas e colegas de curso, à Maria, Sara e Nídia pelo apoio na elaboração deste trabalho, pela amizade, partilha de experiências e por estarem sempre presentes nos momentos bons e também nos menos bons. Em especial à Nídia, pela amizade, colaboração, disponibilidade e companheirismo ao longo de todo este percurso.

Agradeço à minha família, em particular, à minha avó por sempre me apoiar e saber incentivar de modo especial, pelo carinho e por sempre perceber tudo antes de lhe dizer. Agradeço aos meus pais e restante família por me apoiarem e incentivarem nos momentos mais difíceis deste percurso.

Agradeço de forma especial ao José António, que esteve ao meu lado em momentos cruciais, por todo o carinho, pelo suporte com que me brindou em todos os momentos do meu percurso e pela compreensão sempre demonstrada no tempo que não lhe dediquei.

## **A relação entre regulação emocional dos pais e a regulação emocional e a labilidade/negatividade dos filhos**

### **Resumo**

Esta investigação teve como objetivo estudar as relações entre a dificuldade de regulação emocional da mãe e do pai e a regulação emocional dos filhos. Este estudo pretende expandir o conhecimento anterior pois analisa o pai que tem sido uma variável menos estudada. Outra inovação desta investigação é estudar a labilidade/negatividade, porque além da regulação de emoções esta variável permite-nos um estudo mais aprofundado sobre as dificuldades de regulação de emoções negativas. Com este fim, inquiriram-se os pais e mães de 77 crianças com 4 anos e meio de idade (49,4% sexo feminino; 50,6% sexo masculino). A dificuldade de regulação emocional do pai e da mãe foi avaliada através da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS, Gratz & Roemer, 2004) e a regulação emocional e labilidade/negatividade dos filhos foi avaliada através do Inventário de Regulação emocional (ERC, Shields & Cicchetti, 1997). Os resultados sugeriram que a dificuldade de regulação emocional materna está associada a maior labilidade/negatividade dos filhos. Especificamente, a dificuldade materna no controlo dos impulsos e a dificuldade materna em agir de acordo com os objetivos está associada a labilidade/negatividade dos filhos. Este estudo aponta para: a relação entre as dificuldades de regulação emocional da mãe e a labilidade/negatividade das crianças; que nesta amostra o pai não emerge como relevante; e para a importância de estudar uma componente da regulação emocional é que é a labilidade.

Palavras-chave: desregulação emocional; regulação emocional; labilidade/negatividade

## **The relationship between parents' emotional regulation and child's emotional regulation and lability/negativity**

### **Abstract**

This research aimed to study the relationship between the difficulty of parents' emotional regulation and child's emotional adjustment. This study intends to expand prior knowledge since it focus on the father who has been a variable less studied. Another innovation from this research is to study the lability/negativity, because not only does this variable study emotion regulation, also allows us to further study on the difficulties of regulating negative emotions. To this end, parents of 77 children with 4 and half years old were inquired (49.4% female; 50.6% male). The difficulty of emotional father and mother regulation was assessed by Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS, Gratz & Roemer, 2004) and child's emotional regulation and lability/negativity was assessed by the Emotion The results suggest that the difficulty of maternal regulation is associated with the child's lability/negativity. Mainly in the maternal difficulty in impulses control and maternal difficulty to behave accordingly with the objectives, it is associated with the difficulty of child's emotional adjustment. This study indicates that: the relationship between difficulties in the mother's emotional regulation and the child's lability/negativity; that in this sample the father does not emerge as relevant: and to the importance of studying an emotional regulation component is that it is the lability.

Keywords: emotional dysregulation; emotional regulation; lability / negativity

**Índice**

INTRODUÇÃO .....	1
CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
1. Regulação emocional .....	3
1.1 Desenvolvimento da regulação emocional .....	7
2. Papel da mãe e do pai na regulação emocional .....	10
3. A regulação emocional do pai e da mãe e a sua influência na regulação emocional dos filhos .....	14
CAPÍTULO II: ESTUDO EMPÍRICO .....	17
1. Objetivos e hipóteses de investigação .....	17
2. Método .....	18
2.1 Participantes .....	18
2.2 Procedimentos .....	20
2.3 Instrumentos.....	21
3. Resultados .....	22
3.1. Caracterização das variáveis em estudo – DERS e ERC .....	22
3.2. Associação entre a dificuldade de regulação emocional dos pais e a labilidade/negatividade e a regulação emocional dos filhos .....	23
4. Discussão.....	26
5. Conclusão .....	29
Referências Bibliográficas .....	30
Anexos.....	40

**Índice de Figuras**

Figura 1 - Idade dos Pais da amostra em estudo .....	19
Figura 2 - Percentagem de crianças de acordo com o género .....	19
Figura 3 - Tipo de instituições de ensino das crianças que participam na investigação .....	20

**Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Caracterização das variáveis do DERS .....	23
Tabela 2 - Caracterização das variáveis do ERC .....	23
Tabela 3 - Associação entre as subescalas do questionário de dificuldades de regulação emocional materno e a labilidade/negatividade e regulação emocional das crianças .....	25
Tabela 4 - Associação entre as subescalas do questionário de dificuldades de regulação emocional paterno e a labilidade/negatividade e regulação emocional das crianças .....	25

**Lista de Abreviaturas**

ISMAI – Instituto Universitário da Maia

DERS – Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

ERC – Emotion Regulation Checklist

SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*

## INTRODUÇÃO

Esta dissertação e respetiva investigação surge na sequência da realização do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, do Instituto Universitário da Maia – ISMAI, no ano letivo 2014/2015.

A família, nomeadamente os pais, revelam-se fulcrais no processo de regulação emocional das crianças por serem essenciais na transmissão de conhecimento sobre as emoções e a sua regulação às suas crianças (Thompson & Meyer, 2007). As crianças adquirem a capacidade de regular as suas emoções e aprendem a utilizar as estratégias de regulação emocional através da observação do comportamento dos pais, da modelagem, entre outras estratégias. Elas imitam as estratégias dos pais quando estão em situações emocionais semelhantes (Bariola, Hughes, & Gullone, 2011). Neste sentido, a existência de dificuldade de regulação emocional dos pais vai afetar a interação com as crianças, tendo impacto na regulação emocional da criança. As dificuldades de regulação emocional dos pais acarretam por isso, maior possibilidade de transmitir estratégias desadequadas de regulação emocional às crianças.

Torna-se então pertinente estudar a influência dos pais na regulação emocional dos filhos, dando importância ao papel da mãe mas também do pai na regulação emocional dos filhos, visto ser uma variável menos estudada neste domínio. Se a dificuldade de regulação emocional se traduz numa elevada vulnerabilidade emocional e numa incapacidade para regular as emoções, a labilidade/negatividade refere-se à falta de flexibilidade, labilidade de humor, emoções negativas desreguladas e à dificuldade na recuperação das reações emocionais negativas, uma variável relevante mas ainda pouco estudada (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013). Neste sentido, o presente estudo pretende promover o conhecimento da relação entre a dificuldade de regulação emocional do pai e da mãe, na regulação emocional e na labilidade/negatividade dos filhos.

A presente tese subdivide-se em dois capítulos, um de enquadramento teórico e outro empírico. No primeiro capítulo, é apresentada uma breve revisão teórica acerca dos principais tópicos deste estudo: regulação emocional; desenvolvimento da regulação emocional; e o papel dos pais na regulação emocional. Por último, é realizada uma sucinta abordagem à influência da regulação emocional dos pais na regulação emocional dos filhos. O segundo capítulo integra a contribuição empírica da tese e começa por descrever os objetivos e as questões orientadoras do estudo, a descrição da amostra, as medidas e os procedimentos de investigação. Posteriormente, são apresentados os resultados das análises, a discussão de resultados e, por fim, as principais limitações do estudo interligadas com a projeção de futuras direções de investigação. A tese finaliza com uma breve conclusão acerca de todo o processo.

## CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 1. Regulação emocional

Regulação emocional é definida por Gross (2007) como um conjunto de processos que influenciam o modo do indivíduo experienciar a emoção e a sua expressão emocional. A regulação emocional está associada à intensidade e à duração da experiência emocional (Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch, 2013; Gross, 2007), sendo também definida como uma integração de processos cognitivos, fisiológicos e comportamentais, podendo ser internos e externos. Estes processos permitem lidar com a ativação emocional de forma adaptativa em situações emocionalmente estimulantes (Gross & Levenson, 1993). A regulação emocional associa-se ainda a processos implícitos ou processos explícitos, sendo que os primeiros englobam processos evocados automaticamente pelo próprio estímulo e que decorrem sem monitorização, podendo acontecer sem que o indivíduo tenha consciência, por exemplo, processos psicológicos ou cognições. Os processos explícitos requerem um esforço consciente para iniciar e controlar a vivência e/ou expressão da emoção (Gross, 2002; Gyurak, Gross, & Etkin, 2011). Estes dois tipos de processos, embora sejam independentes, podem por vezes complementarem-se, ou seja, o processo de regulação emocional pode iniciar-se num processo implícito e pode passar a um processo explícito ao longo do tempo ou conforme fatores pessoais e situacionais. As interações entre estes dois processos terão influência nas respostas emocionais adaptativas do indivíduo (Gyurak, Gross, & Etkin, 2011).

Gross e Thompson (2007) apresentam o Modelo do Processo da Regulação Emocional. Neste modelo identificam-se cinco famílias de estratégias de regulação emocional, que se situam ao longo do processo emocional: a seleção da situação; a modificação da situação; a localização da atenção; a mudança cognitiva; e a modelação da resposta. A seleção da situação é uma estratégia comportamental de regulação emocional, que passa pela escolha da pessoa em

participar ou evitar determinada situação, por exemplo, evitar o colega de trabalho por ele se mostrar crítico perante o seu desempenho com a intenção de regular as emoções de frustração. A modificação da situação passa por regular determinado acontecimento que provoque uma emoção, neste caso carece esforços ativos para alterar o contexto de modo a diminuir o impacto emocional inicial. Por exemplo, durante uma discussão de um casal, o companheiro repara que a companheira alterou a sua expressão facial de chateada para triste. A mudança de expressão emocional pode tornar-se uma forma de regulação emocional, pois esta alteração de expressão pode fazer o companheiro pôr termo à discussão. A localização da atenção é uma estratégia que se foca em determinados aspetos da situação com a intenção de modular a resposta emocional. Concentra-se em aspetos mais gerais ou particulares para alcançar com sucesso desejado a regulação emocional, como por exemplo, alguém tem receio de ver sangue, essa pessoa ao assistir a uma notícia de um acidente onde há a presença de sangue, desvia o olhar na tentativa de encontrar uma imagem mais agradável. A mudança cognitiva refere-se ao esforço capitalizado para modificar o significado que a situação representa para o indivíduo. O esforço passa por reformular o modo como se constrói ou desenrola o pensamento sobre a situação ou conferir a capacidade de gerir as consequências de determinada situação. Uma forma de mudança cognitiva que tem sido alvo de atenção especial é a reavaliação. Este tipo de mudança cognitiva envolve mudar o significado de uma situação de forma a alterar a emoção experienciada. Por último, a modulação da resposta acontece no final do processo de regulação emocional e trata-se fundamentalmente de modular as respostas fisiológicas, experienciais ou comportamentais. Neste caso, o principal objetivo é a alteração da resposta desadaptativa por uma resposta mais adaptativa, como por exemplo, tentar evitar um comportamento agressivo e, por sua vez, ir embora (Gross, 2007).

A qualidade do processo de regulação emocional tem implicações na manutenção das emoções e do comportamento adaptativo (estratégia de *up-regulation*), mas também na

diminuição de comportamentos e de emoções positivas e negativas (estratégia de *down-regulation*) (Deng, Sang, & Luan, 2013). As estratégias de *up-regulation* refletem o aumento da experiência emocional e amplificam as respostas comportamentais. As estratégias de *down-regulation* são consideradas quando há uma diminuição na intensidade da experiência emocional e as respostas comportamentais são diminuídas (Gross, 2002).

Posto isto, é possível concluir que as estratégias de regulação emocional podem ocorrer em diferentes fases do processo emocional, possuindo características e resultados específicos consoante a fase e a situação em que ocorrem e que podem ser adaptativas ou não (Gross & Thompson, 2007).

O processo de regulação emocional adaptativo envolve a seleção de estratégias adequadas e um grau de flexibilidade na sua aplicação, dependendo do contexto onde o indivíduo esteja presente (Campbell-Sills & Barlow, 2007; Bridges, Denham, & Ganiban, 2004). A dificuldade em utilizar as estratégias de regulação emocional adaptativas de acordo com o contexto ou estímulo emocional é também definida por desregulação emocional (Gross, 2007). A desregulação emocional traduz-se numa elevada vulnerabilidade emocional e numa incapacidade para regular as emoções. Mais concretamente, representa a incapacidade para modificar ou regular pistas emocionais perante uma dificuldade de adaptação a um contexto. A dificuldade de adaptação pode manifestar-se numa inabilidade para regular uma intensa ativação fisiológica, dificuldades em redirecionar o foco para outros estímulos, distorções cognitivas, falhas no processamento de informação ou dificuldades em coordenar atividades dirigidas à concretização de objetivos não emocionais aquando da ativação emocional (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007).

Gratz e Roemer (2004), Gratz, Rosenthal, Tull e Lejuez (2006) e Gratz e Gunderson (2006) conceptualizam a regulação emocional como um pressuposto multidimensional que envolve diferentes domínios: consciência, compreensão e aceitação das emoções; capacidade

para realizar comportamentos destinados à concretização de objetivos e inibir comportamentos impulsivos aquando da experiência de emoções negativas; flexibilidade no uso de estratégias que visam a modelação da intensidade e/ou duração das respostas emocionais em detrimento da sua supressão e motivação para experienciar emoções negativas, aceitando-as como pertencentes ao processo de execução dos objetivos individuais. Estes autores defendem que a ausência de algumas dessas dimensões poderá indicar dificuldade de regulação emocional (Gratz & Gunderson, 2006).

Cole, Michel e Teti (1994) defendem que as dificuldades de regulação emocional estão associadas a problemas de internalização e externalização. Nos problemas de internalização, uma característica das dificuldades de regulação emocional é a sobre-regulação, ou seja um excesso de atenção nas emoções e no impacto que estas têm nas experiências subjetivas do indivíduo (Cole, Michel e Teti, 1994). Por exemplo, no caso da perturbação depressiva parece existir uma associação com as dificuldades de regulação emocional por o indivíduo colocar um foco excessivo nas emoções negativas e atribuir constantemente as avaliações negativas a si próprio e não à situação envolvente (Suveg et al., 2007). Por outro lado, as dificuldades de regulação emocional poderão relacionar-se ainda com uma sub-regulação (característica dos problemas de externalização), o que se pode traduzir na avaliação desadequada dos estímulos provenientes do meio envolvente (Cole, Michel e Teti, 1994). As perturbações de externalização, como a hiperatividade e défice de atenção podem estar relacionadas com as dificuldades de regulação emocional. Crianças com esta patologia apresentam maior reatividade emocional, menor capacidade de antecipar momentos de sobrecarga emocional, dificuldade em perceber o impacto dos seus comportamentos nos outros e dificuldade em regular os seus estados emocionais de acordo com os seus objetivos (Barkley, 1990). Contudo, não podemos afirmar que os problemas de internalização e externalização estão sempre associados com dificuldades de regulação emocional. O facto de uma criança ter sentido raiva

e ter sido agressiva quando confrontada com uma situação que considerava desagradável, não significa que num outro momento, a mesma situação lhe provoque tristeza (Mullin & Hinshaw, 2007).

No seguimento das dificuldades de regulação emocional pode associar-se a labilidade/negatividade, que se refere à falta de flexibilidade, labilidade de humor, emoções negativas desreguladas e, simultaneamente, à dificuldade na recuperação das reações emocionais negativas (Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013). Quando o indivíduo experiencia e reage sucessiva ou intensamente às emoções negativas desenvolve um estado emocional negativo com consequências no processamento e comunicação da informação (Cicchetti et al., 1995; Keenan, 2000; Southam-Gerow & Kendall, 2002). Por exemplo, as crianças que experienciam mais emoções negativas têm mais tendência a desenvolver problemas de internalização e de externalização na infância e mais tarde, na adolescência (Eisenberg et al., 2004; Kim & Deater-Deckard, 2011). Mais especificamente, as crianças que experienciam frequentemente a emoção labilidade/negatividade apresentam menores competências no funcionamento social, maior rejeição por parte dos colegas assim como sintomatologia de internalização (Eisenberg et al., 1995; Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch, 2013). Por outro lado, as crianças que demonstram melhores habilidades na regulação das emoções negativas apresentam melhores interações e aceitação dos pares, melhores habilidades na competência social e menos relação com problemas de internalização (Kim-Spoon, Cicchetti, & Rogosch, 2013). Percebemos que a regulação emocional inicia-se desde o nascimento, o que torna importante percebermos como ocorre o seu desenvolvimento.

### **1.1 Desenvolvimento da regulação emocional**

O desenvolvimento do processo de regulação emocional é apoiado ao nível social, pela prestação de cuidados parentais e do relacionamento com outras pessoas (como o grupo de

pares e os professores), assim como ao nível da maturação neurobiológica (Suveg et al., 2007). Ou seja, a influência dos cuidadores, o desenvolvimento adequado dos processos cognitivos e de atenção (Thompson & Meyer, 2007), o desenvolvimento da linguagem (Stegge & Terwogt, 2009) e a maturação cerebral (Soares et al., 2009), são fundamentais na aprendizagem das diferentes estratégias de regulação emocional (Thompson & Meyer, 2007).

A criança até aos dois anos é muito dependente dos cuidadores para regular as emoções (Thompson & Meyer, 2007). Como é exemplo, aos três meses, na satisfação das necessidades básicas do bebé, a manutenção de hábitos e rotinas por parte dos pais permite um ajustamento dos níveis emocionais e consequente regulação das emoções da criança (Soufre, 1995). Quando a criança começa a utilizar estratégias mais complexas de regulação emocional (aos 6 meses – 12 meses) como a sinalização para a necessidade de mudança na interação, a fuga física, o auto conforto e a capacidade de alternar a atenção entre objetos (Rossman, 1992), esta regulação ainda carece de mediação das figuras parentais (Soufre, 1995). A presença e o apoio constante das figuras parentais leva a criança a procurar intencionalmente os cuidadores quando deseja regular as suas emoções (final do primeiro ano). A interação entre a procura de apoio da criança e a contínua resposta dos pais permite uma manutenção e aumento do reconhecimento das emoções e da quantidade de emoções sentidas. No entanto as estratégias de regulação das emoções continuam a ser maioritariamente extrínsecas (Soares, et al., 2009). As estratégias de regulação emocional são consideradas extrínsecas quando o nível de regulação emocional da criança se encontra ao nível da hétero-regulação, ou seja, num funcionamento interpsicológico, e aqui a criança carece do apoio externo para regular as suas emoções (Vygotsky, 1991).

A partir dos dois anos de idade a criança começa a conseguir utilizar de forma mais autónoma as suas próprias estratégias de regulação emocional, embora as figuras externas continuem a apoiar e moldar as estratégias utilizadas pelas crianças, por exemplo através do diálogo sobre as emoções sentidas pela criança e sobre as estratégias utilizadas (Soufre, 1995).

A criança ao longo do desenvolvimento, por volta dos quatro anos, cada vez menos necessita das figuras externas no auxílio da regulação emocional, começando a aumentar progressivamente a capacidade de autorregulação (Rothbart & Bates, 1998; Suveg et al, 2007; Soufre, 1995). Tendo a criança já adquirido alguma capacidade de controlar a sua regulação emocional e de selecionar as estratégias de regulação de acordo com as situações, significa que já se encontra num funcionamento intrapsicológico (autoregulação) (Vygotsky, 1991).

A evolução do processo de hétero-regulação para autorregulação é gradual e complexo, tendo por base a socialização da criança e o apoio parental (Lorenzatto, 2002). O êxito do processo de regulação hétero-regulação para autorregulação, juntamente com o sucesso em utilizar adequadamente as capacidades emocionais, (por exemplo, a capacidade de expressar as emoções, a capacidade de regular socialmente as emoções e o conhecimento emocional) irá facilitar o comportamento da criança nas interações sociais e na adaptação ao contexto escolar (Machado, 2012; Machado, Veríssimo, & Denham, 2006).

Na fase da pré-escola, o contacto com alargados contextos de socialização, como os pares e educadores, dão oportunidades às crianças para adquirirem novos conhecimentos sobre o processo de regulação das emoções (Cicchetti, Cummings, Greenberg, & Marvin, 1990). As relações sociais da criança (principalmente com os pais) e o seu temperamento são, segundo Cole, Martin, e Dennis (2004) essenciais no processo de aprendizagem da regulação e expressão emocional. Na interação com os adultos as crianças adquirem e desenvolvem a capacidade de expressar e regular as suas emoções, embora seja possível encontrar diferenças de género na transmissão da capacidade da regulação emocional (Fivush, Brotman, Buckner, & Goodman, 2000). As diferenças de género surgem desde os primeiros anos de vida das crianças e são resultados de várias influências, como a nível fisiológico (diferenças hormonais), a nível biológico (temperamento), a nível social (contexto interpessoal, os estilos parentais educativos) e a nível cultural (os papéis de género) (Zeman, Penza, Shipman, & Young, 1997; Buckner &

Fivush, 1998). As diferenças de gênero, reforçadas social e culturalmente, caracterizam-se por diferentes formas de expressão emocional (verbal e comportamental) e promovem mais a expressão de emoções positivas e negativas de internalização nas raparigas e a expressão de afetos de externalização nos rapazes (Fischer, Mosquera, Vianen, & Manstead, 2004).

As crianças imitam e internalizam as formas de os pais regularem as emoções dos filhos através da modelagem ou das referências sociais (*Social Referencing*) e utilizam estratégias de regulação emocional semelhantes às dos pais, quando são confrontadas com as suas próprias situações emocionais (Soufre, 1995; Bariola, Hughes, & Gullone, 2011). Dada a importância dos pais no desenvolvimento da regulação emocional das crianças, vamos aprofundar melhor o papel dos pais na regulação emocional dos filhos.

## **2. Papel da mãe e do pai na regulação emocional**

O processo de regulação emocional das crianças é influenciado pela família pois os pais são essenciais neste processo (Morris et al., 2011) e ensinam às crianças essa capacidade através da observação (modelagem e ajustamento social), do ambiente emocional familiar (estilos parentais e relação de afeto) e através das práticas parentais (gestão emocional) (Morris et al., 2007).

A convivência dos pais com os filhos potencia a transmissão da capacidade de regulação e expressão das emoções assim como das estratégias que utilizam com os filhos (Morris et al. 2007). Esta interação tem por base a observação do comportamento dos pais, das respostas verbais (como as reações dos pais às emoções dos filhos e a competência dos pais na comunicação sobre as emoções com as crianças) e respostas não-verbais, em situações que envolvem a vivência e a regulação emocional (Eisenberg et al., 1998; Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007). A influência e resposta adequada das figuras parentais à expressão emocional das crianças proporciona-lhes a aquisição e o desenvolvimento adequado das

estratégias de regulação emocional, através do reconhecimento e da validação dos sentimentos das crianças, bem como, da orientação sobre como gerir sentimentos intensos ou negativos (Ellis, Alisic, Reiss, Dishion, & Fisher, 2014). Do mesmo modo, a falha no auxílio desta aprendizagem na infância terá impacto nas dificuldades de auto-regulação emocional das crianças, com utilização de estratégias desadaptativas (Thompson & Meyer, 2007). Existe uma tendência por parte dos pais a ter um discurso mais elaborado e cuidado sobre a regulação emocional com as meninas, incentivando-as a falar mais sobre as suas emoções, comparativamente aos rapazes (Thompson e Meyer, 2007). Os pais tendem a prestar mais atenção à expressão de emoções negativas de internalização (como a tristeza e ansiedade) das filhas, comparativamente aos filhos. Os pais estão mais atentos à expressão de emoções negativas de externalização (como a raiva) dos filhos relativamente às filhas (Chaplin, Cole, & Zahn-Waxler, 2005). Ainda, as mães estimulam e expressam mais emoções com as filhas, comparativamente com os filhos (Ahmad, Hayat, & Sheraz, 2009).

As práticas parentais, nomeadamente os estilos parentais, estão diretamente relacionados com a eficácia na utilização das estratégias de regulação emocional das crianças. O estilo autorizado é referido como o mais ajustado para uma adequada regulação emocional ao nível das estratégias cognitivas (Karim, Sharafat, & Mahmud, 2013). As famílias mais apoiantes na expressividade das emoções negativas das crianças promovem melhores competências de compreensão emocional, mais consciência da própria regulação das emoções (Pinto, Carvalho & Sá, 2014) e por consequência um melhor ambiente familiar (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço & Veloso, 2010). A compreensão e aceitação dos pais podem ajudar na regulação das emoções dos filhos, por exemplo, ao diminuir a intensificação da expressão emocional negativa da criança (Havighurst, Wilson, Harley, Prior, & Kehoe, 2010). Os pais que interagem e exteriorizam uma atitude de apoio, compreensiva e de diálogo com os filhos, permitem que estes expressem as suas emoções de forma autónoma experimentando, deste modo, estratégias

adaptativas de regulação emocional (Fox & Calkins, 2003). Por outro lado, o estilo parental autoritário é o menos ajustado, já que os filhos de pais autoritários enfatizam mais regularmente os aspetos negativos da situação e sentem mais frequentemente culpa (Karim, Sharafat e Mahmud, 2013). Os pais que inibem a expressão de emoções dos seus filhos (exercendo controlo, manifestando comportamentos de superproteção ou negligentes) inibem as crianças de experimentarem estratégias de regulação emocional, o que pode originar um desajustamento emocional às situações quotidianas/sociais (Fox & Calkins, 2003; Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010).

Comparando o comportamento dos progenitores na interação com os filhos, o comportamento do pai demonstrou maior influência no desenvolvimento da regulação emocional das crianças e competência social, comparativamente à mãe (McDowell & Parke, 2000). Na interação entre pai-filho é possível evidenciar que os meninos podem modelar diretamente o estilo de interação do pai e utilizá-lo na sua interação com os pares, como base da sua competência social. A influência do pai na aquisição de estratégias de regulação emocional parece ter maior impacto em crianças mais jovens. Isto porque ao longo do crescimento, as crianças parecem procurar mais a mãe para obter apoio na resolução de problemas (McDowell, Kim, O'Neil, Parke, 2002). A interação do pai com os filhos promove mais oportunidades de aquisição de competências de regulação emocional, devido à maior intensidade de estimulação e oportunidades de imprevisibilidade (Parke, 1996). O pai parece ser solicitado mais frequentemente para apoiar na regulação emocional das crianças quando estas expressam altos níveis de emoção negativa, como raiva (McDowell, Kim, O'Neil, Parke, 2002). Por isto, os pais desempenham um papel importante no desenvolvimento da regulação emocional e na socialização das emoções dos filhos, pela validação e do encorajamento na identificação e discriminação das emoções das crianças (Eisenberg et al., 1998, citado por Morris, Silk, Steinberg, Meyers, & Robinson, 2007).

Valiente e Eisenberg (2006) defendem que para além das características dos pais (valores, estilos parentais na educação da criança, regulação parental e regulação emocional) e da criança (idade, gênero, temperamento, reatividade e reações à disciplina) é importante ter em atenção o contexto sociocultural em que ambos estão inseridos (valores culturais acerca da expressão das emoções ou o papel das práticas parentais na educação da criança). Estes autores defendem que o processo parental de socialização emocional assenta em interações múltiplas, que se influenciam mutuamente e de forma complexa (Valiente & Eisenberg, 2006). Por exemplo, famílias destruturadas, caracterizadas por altos níveis de tensão familiar, maus tratos e/ou um baixo nível socioeconómico podem ser consideradas como desadaptativas para o desenvolvimento da regulação emocional das crianças (Bradley & Corwyn, 2002; Ackerman et al., 2004). Estas crianças têm uma maior probabilidade de exposição a experiências desadaptativas de socialização das emoções, o que pode condicionar a sua aprendizagem e o desenvolvimento da experiência e expressão emocional. Ou seja, para se adaptarem a estes contextos as crianças adquirem estratégias consideradas adaptativas neste contexto específico, mas que ao mesmo tempo podem ser desadaptativas noutros contextos, o que pode dificultar a adaptação e promover uma aprendizagem de estratégias desadaptativas de regulação emocional (Cummings and Davies 1996; Shipman et al. 2003; Ellis, Alisic, Reiss, Dishion, Fisher, 2014).

As crianças regulam as suas emoções de modo adaptativo no seu contexto, adquirindo e desenvolvendo estratégias de regulação emocional construtivas e complexas, quando os pais respondem de forma ajustada às suas manifestações emocionais (Ramsden & Hubbard, 2002). Por este motivo torna-se pertinente abordar a regulação emocional dos pais e a associação com a regulação emocional dos seus filhos.

A avaliação dos adultos sobre as estratégias de regulação emocional utilizadas pelas crianças assume uma especial importância ao longo da infância, pois é esta avaliação que

permitirá que as crianças consigam ter experiências mais agradáveis através da utilização de estratégias mais adaptativas (Thompson, Flood, & Goodvin, 2006; Thompson & Meyer, 2007).

### **3. A regulação emocional do pai e da mãe e a sua influência na regulação emocional dos filhos**

Os processos anteriores podem ser influenciados por características parentais, nomeadamente as capacidades que o pai e a mãe têm para regular as suas próprias emoções. As estratégias adaptativas e eficazes de regulação emocional dos pais podem revelar-se em demonstrações de afeto positivo por parte dos filhos, enquanto a desregulação emocional dos pais pode originar a expressão frequente de afeto negativo nos filhos (Cole, Michel, & Teti, 1994). Tal como vimos anteriormente, pais que expressam uma quantidade elevada de emoções negativas, têm filhos com pior regulação emocional. A socialização das emoções parece também estar associada à regulação emocional dos pais. Sabe-se ainda que a desregulação emocional está associada a menor aceitação de emoções. Assim, sendo que durante a infância, as mães que experienciaram ambientes de expressão emocional negativo, em que as emoções eram conceptualizadas como ameaçadoras ou perturbadoras, tendem, quando adultas, a revelar menor capacidade de compreensão e reparação dos seus estados emocionais. Isto leva-as a reagir às emoções positivas dos seus filhos de modo mais negativo, utilizando comportamentos como desvalorizar, punir ou minimizar a expressão emocional dos filhos (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010). Por contrário, as mães que, na sua infância, experienciaram ambientes de expressividade emocional marcadamente positivo apresentam maiores níveis de clareza, atenção e capacidade de reparação dos estados emocionais, reagindo de modo mais construtivo à expressão de emoções das crianças. As reações adaptativas maternas aos comportamentos de expressão emocional das crianças são

também preditores de estratégias adaptativas de regulação emocional das crianças (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010).

As mães que demonstram reações positivas e orientadoras (reconhecer, diferenciar e regular os estados emocionais) e menos reações negativas (punição, desvalorização, minimização das reações emocionais) perante a expressão das emoções dos filhos, são pessoas que sentem maior clareza. Estas apresentam maior capacidade para regular as suas emoções (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010) e manifestam mais emoções positivas aquando da regulação de emoções negativas dos filhos (McRae, Ochner, Mauss, Gabrieli, & Gross, 2008).

Os pais homens parecem também desempenhar uma influência na regulação emocional das crianças, ou seja, o pai que exerce maior controlo na expressividade emocional das crianças tem maior probabilidade em ter filhos que utilizam respostas menos complexas de gestão emocional nas relações interpessoais (Saarni, 1984). Por outro lado, maior aceitação do pai sobre as emoções da criança promove maior competência social da criança e por consequência melhor relacionamento com os seus colegas (Gottman, Katz, Hooven, 1996).

Visto a investigação sobre as relações entre regulação emocional do pai e mãe e regulação emocional dos filhos é limitada, consideramos relevante rever a literatura que mostra a relação entre psicopatologia do pai e mãe e regulação emocional dos filhos, já que há um acumular de evidências de que psicopatologia está associada a desregulação emocional.

A psicopatologia parental prejudica a transmissão de estratégias de regulação emocional adaptativas para as crianças. Kane e Garber (2004) referem que a depressão e a ansiedade (materna e/ou paterna) tal como a expressão repetida de hostilidade parental (Ramchandani et al, 2005; Reeb, Conger, e Wu, 2010; Carrère & Bowie, 2011) estão diretamente associadas com comportamentos de internalização e de externalização das crianças (Kane e Garber, 2004; Ramchandani et al, 2005; Denham, Workman, Cole, Weissbrod, Kendziora, & Zahn-Waxler,

2000; Barker et al, 2012), podendo contribuir para a dificuldade de adquirirem competências de regulação adaptativas (Carrère e Bowie, 2011). Por exemplo, a perturbação depressiva materna associa-se a níveis mais elevados de problemas de internalização no caso das filhas e encontra-se mais associada a níveis mais elevados de problemas de externalização quando considerados os filhos (Foster et al, 2008). Embora recentemente se tem associado a psicopatologia depressiva paterna com os problemas de internalização e externalização dos filhos (Flouri, 2010), estes demonstram menor impacto no desenvolvimento de problemas nas crianças comparativamente ao impacto da depressão materna (Ramchandani et al, 2005).

Após a revisão da literatura sobre a regulação emocional das crianças percebeu-se a importância da influência dos pais na regulação emocional dos filhos. Torna-se então pertinente estudar a influência dos pais na regulação emocional dos filhos, dando importância ao papel da mãe mas também do pai, visto ser uma variável menos estudada neste domínio. Outra inovação deste estudo é a variável labilidade/negatividade que se refere à dificuldade na recuperação das reações emocionais negativas (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013). Neste sentido, o presente estudo pretende promover o conhecimento da relação entre a dificuldade de regulação emocional do pai e da mãe, na regulação emocional e na labilidade/negatividade dos filhos.

## CAPITULO II: ESTUDO EMPÍRICO

### 1. Objetivos e hipóteses de investigação

No presente trabalho considerou-se relevante o estudo da existência de associações entre as dificuldades de regulação emocional das mães e dos pais com a regulação ou desregulação dos seus filhos, considerando que a literatura sugere que o comportamento dos pais se transparece no comportamento dos filhos. Ou seja, os pais desempenham um papel fundamental na expressão e regulação emocional das crianças que se refletem na aquisição e desenvolvimento adequado das estratégias de regulação emocional. Com a mesma saliência, a dificuldade em transmitir esta competência emocional na infância terá impacto na incapacidade de autorregulação emocional das crianças e por consequência maior utilização de estratégias desadaptativas (Thompson & Meyer, 2007).

O presente estudo pretende promover o conhecimento da relação entre a dificuldade de regulação emocional dos pais e a labilidade/negatividade e a regulação emocional dos seus filhos. Considera-se pertinente analisar se existe relação entre a dificuldade de regulação emocional materna e maior labilidade/negatividade da criança e a menor capacidade de regulação emocional da criança. Posto isto, apresenta-se a seguinte hipótese de investigação.

**Hipótese 1:** *Quanto maior a dificuldade de regulação emocional materna, maior a labilidade/negatividade e menor a regulação emocional do/a filho/a.*

Considera-se também interessante analisar se existe relação entre a dificuldade de regulação emocional paterna e maior labilidade/negatividade da criança e a menor capacidade de regulação emocional da criança. Portanto, apresenta-se a segunda hipótese de investigação.

**Hipótese 2:** *Quanto maior a dificuldade de regulação emocional paterna, maior a labilidade/negatividade e menor a regulação emocional do/a filho/a.*

## **2. Método**

### **2.1 Participantes**

Os participantes do presente estudo são uma amostra constituída por 77 famílias, constituídas por pai, mãe e filho/a. A idade dos pais é compreendida entre os 25 e os 69 anos (figura 1), tendo uma média de 38,55 e um desvio padrão de 6,171. A idade das mães é compreendida entre os 26 e 46 anos (figura 1), com uma média de 36,83 e um desvio padrão de 3,579. As crianças tinham quatro anos e meio (com média de 55,09 meses e desvio-padrão de 1,58), sendo que 49,4% são do sexo feminino e 50,6% do sexo masculino (figura 2). O total de crianças que participam nesta amostra, 10,4% frequentam o ensino público, 66,2% frequentam o ensino privado e 23,4% frequentam uma IPSS (figura 3).

No que diz respeito à escolaridade dos pais, 3,9% estudaram até ao 6.º ano, 10,4% concluíram o 9.º ano, 26% estudaram até ao 12.º ano, 40,3% dos pais têm Bacharelato, Licenciatura ou Pós-graduação e 16,9% concluíram o Mestrado, MBA ou Doutoramento. Relativamente à escolaridade das mães, 1,3% estudaram até ao 9.º ano, 1,6% estudaram até ao 12º ano, 67,5% têm Bacharelato, ou Licenciatura ou Pós-graduação e 15,6% concluíram o Mestrado, MBA ou Doutoramento.

Figura 1 Idade dos Pais da amostra em estudo

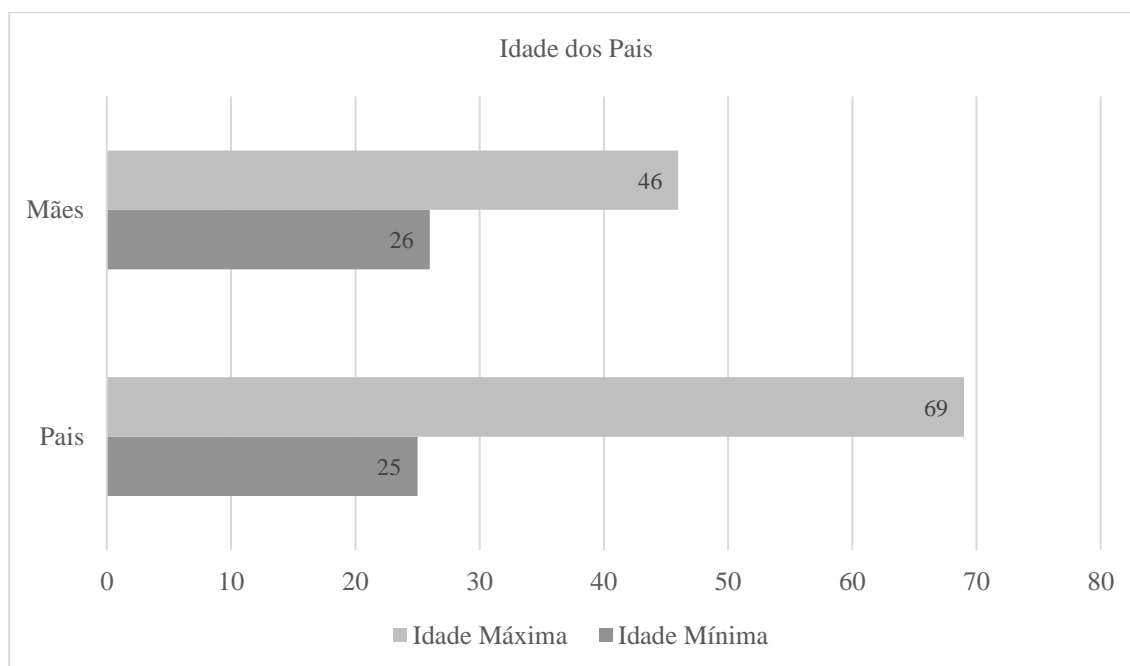


Figura 2 Percentagem de crianças de acordo com o gênero

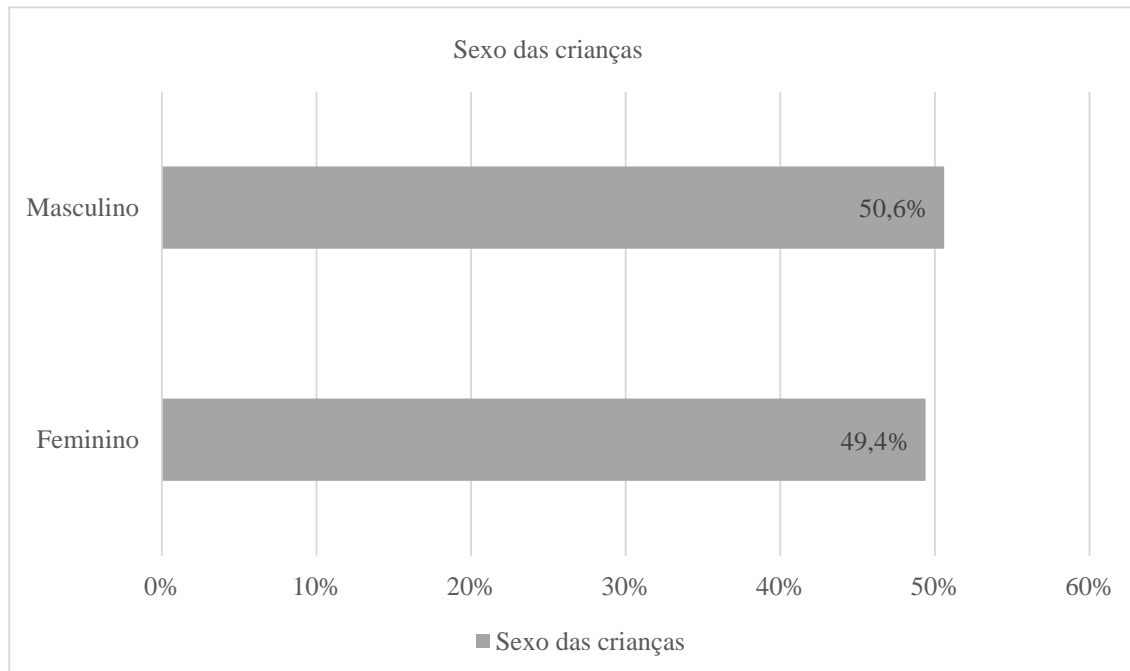
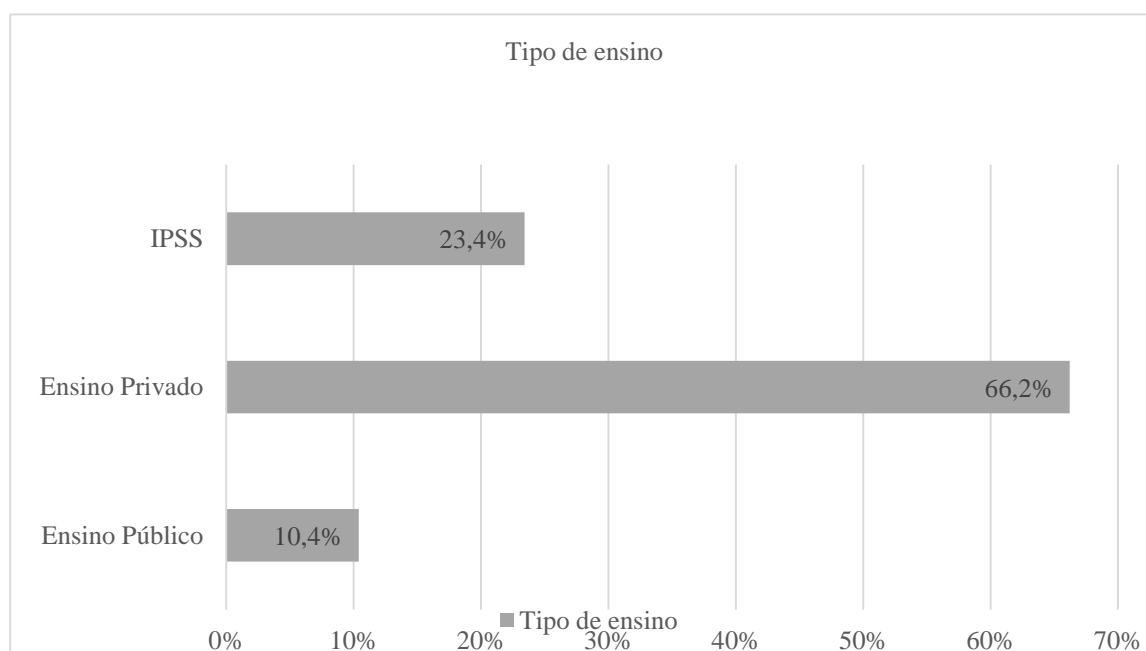


Figura 3 Tipo de instituições de ensino das crianças que participam na investigação



## 2.2 Procedimentos

Os dados analisados nesta dissertação inserem-se num projeto de investigação financiado pela FCT e denominado “Prontidão escolar socio-emocional-cognitiva: Uma abordagem longitudinal ao seu curso desenvolvimental durante a idade pré-escolar” (PTDC/PSI-EDD/114527/2009). Este projeto teve como população alvo crianças de quatro anos e meio e os seus pais e teve como objetivo compreender a prontidão escolar socio-emocional-cognitiva ao longo do tempo.

As crianças foram avaliadas duas vezes, uma com a mãe e outra com o pai, em laboratório. Inicialmente foi explicado aos pais os objetivos e os procedimentos do estudo e, posteriormente foi dado o consentimento informado para os pais assinarem. Os pais foram solicitados a preencher um questionário sociodemográfico, sendo que na primeira sessão estiveram presentes 69 mães (89.6% da amostra total de mães) e na segunda sessão estiveram presentes 67 pais (87% da amostra total de pais).

Nesta investigação foram utilizados dois instrumentos de avaliação, preenchidos pelo pai e pela mãe, independentemente, sobre si próprios - Escala de Dificuldades de Regulação

Emocional - DERS (Gratz & Roemer, 2004). Os pais responderam separadamente a um questionário sobre o filho - Emotion Regulation Checklist – ERC (Shields & Cichetti, 1997).

## **2.3 Instrumentos**

### **2.3.1 Emotion Regulation Checklist (ERC) (Shields & Cichetti, 1997)**

A escala tem como objetivo a identificação de características do comportamento da criança relativos à labilidade ou negatividade e à sua regulação emocional, na perspetiva dos pais. A escala ERC tem 24 itens e avalia duas subescalas: a escala de Labilidade/Negatividade (avalia a falta de flexibilidade, ativação emocional, reatividade, desregulação de raiva e labilidade de humor da criança) e a escala de Regulação Emocional (avalia o nível de expressões emocionais socialmente apropriadas, a empatia e auto consciência emocional da criança). Os itens são cotados numa escala de *Likert* de 4 pontos, desde Nunca (1) até Quase sempre (4) (Melo, 2005). As escalas apresentaram bons níveis de fidelidade nos estudos americanos (Shields & Cichetti, 1997): a escala de Labilidade/Negatividade apresentou valores de alpha de Cronbach de .96 e a de Regulação Emocional apresentou valores de alfa de Cronbach de .83. Num estudo na população portuguesa (Melo, 2005) o ERC relevou uma consistência interna de .69 na subescala labilidade/negatividade e de .60 na subescala regulação emocional.

### **2.3.2 Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) (Gratz & Roemer, 2004)**

A Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS) avalia as dificuldades de regulação emocional experienciadas pelos adultos em seis domínios: acesso limitado a estratégias de regulação emocional (Estratégias); não-aceitação das respostas emocionais (Não-Aceitação); falta de consciência emocional (Consciência); dificuldades no controlo de impulsos (Impulsos); dificuldade em agir de acordo com os objetivos (Objetivos); falta de clareza

emocional (Clareza). A escala contém 36 itens numa escala de *Lickert* com 5 pontos, que vão do 1 (quase nunca) ao 5 (aplica-se quase sempre) (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, Dias, 2010). No que concerne às propriedades psicométricas, este instrumento de avaliação revelou possuir uma elevada consistência interna (alfa = .93) (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, Dias, 2010; Veloso, Gouveia & Dinis, 2011).

### **3. Resultados**

A análise estatística foi realizada com o *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 22.

Os resultados estão estruturados de acordo com os objetivos e as hipóteses de investigação delineadas anteriormente. Para este fim, utilizou-se o coeficiente de correlação de Person, já que estão garantidos os pressupostos para a sua utilização. Contudo, primariamente é feita uma breve caracterização das variáveis em estudo, de acordo com a estatística descritiva.

#### **3.1. Caracterização das variáveis em estudo – DERS e ERC**

Na análise do questionário DERS (Gratz & Roemer, 2004) é interessante referir que os valores médios e respetivos desvios-padrão tem uma distribuição homogénea entre as respostas maternas e paternas, como é possível verificar na tabela 1. Por exemplo, o total do questionário DERS materno tem uma média de 65.98 e desvio-padrão de 15.94, muito idêntico ao total do questionário DERS paterno com uma média de 65.84 e desvio-padrão de 16.2.

O questionário respondido pelos pais sobre a regulação emocional das suas crianças (ERC - Shields & Cichetti, 1997) apresenta na subescala labilidade/negatividade uma média de 27.1 e desvio-padrão de 4.94. Na subescala de regulação emocional é apresentada uma média de 27.9 e desvio-padrão de 2.38 (tabela 2).

Tabela 1 Caracterização das variáveis do DERS

<b>Dificuldade de Regulação Emocional (DERS)</b>	<b>Mãe</b>		<b>Pai</b>	
	Média	Desvio-padrão	Média	Desvio-padrão
Estratégias	12.9	4.58	12.5	3.92
Não-aceitação	12.7	5.30	11.9	4.72
Consciência	12.3	3.48	13.4	3.59
Impulsos	9.8	3.57	9.5	4.10
Objetivos	11.0	3.78	10.7	3.92
Clareza	7.32	2.27	7.9	2.40
Total	65.98	15.94	65.84	16.2

Tabela 2 Caracterização das variáveis do ERC

<b>Inventário de Regulação Emocional (ERC)</b>	Média	Desvio-padrão
Labilidade/Negatividade	27.1	4.94
Regulação Emocional	27.9	2.38

### **3.2. Associação entre a dificuldade de regulação emocional dos pais e a labilidade/negatividade e a regulação emocional dos filhos**

*3.2.1. Hipótese 1: Quanto maior a dificuldade de regulação emocional materna, maior a labilidade/negatividade e menor a regulação emocional dos filhos.*

Existe associação estatisticamente significativa entre a dificuldade de regulação emocional materna e labilidade/negatividade das crianças, ( $r = .21$ ;  $p = .045$ ). Não existem associações estatisticamente significativa entre a dificuldade de regulação emocional materna e a regulação emocional das crianças ( $r = -.14$ ;  $p = .123$ ).

Visto que existe associação entre a dificuldade de regulação emocional materna e a labilidade/negatividade dos filhos foi realizada uma análise mais pormenorizada, com o intuito de perceber quais são as escalas significativas do questionário DERS materno.

Existem associações marginalmente significativas entre a subescala não-aceitação das respostas emocionais ( $r = .19$ ;  $p = .052$ ) da dificuldade de regulação emocional materna e a labilidade/negatividade das crianças. Existem associações estatisticamente significativas entre a subescala de dificuldade no controlo dos impulsos ( $r = .23$ ;  $p = .030$ ) e a subescala de dificuldade em agir de acordo com os objetivos ( $r = .30$ ;  $p = .006$ ) da dificuldade de regulação emocional materna e a labilidade/negatividade das crianças (ver tabela 3).

*3.2.2. Hipótese 2: Quanto maior a dificuldade de regulação emocional paterna, maior a labilidade/negatividade e menor a regulação emocional do/a filho/a.*

Não existem associações estatisticamente significativas entre a dificuldade de regulação emocional paterna e a labilidade/negatividade ( $r = -.04$ ;  $p = .364$ ) e a regulação emocional das crianças ( $r = -.08$ ;  $p = .260$ ).

Tabela 3 Associação entre as subescalas do questionário de dificuldades de regulação emocional materno e a labilidade/negatividade e regulação emocional das crianças

Dificuldade de regulação emocional materno (DERS)		Labilidade/negatividade da criança	Regulação Emocional da criança
Estratégias	r	0.090	-0.049
	p	0.229	0.342
Não-aceitação	r	0.196	-0.090
	p	<b>0.052</b>	0.230
Consciência	r	-0.003	-0.294
	p	0.491	0.007
Impulsos	r	0.226	-0.059
	p	<b>0.030</b>	0.313
Objetivos	r	0.300	-0.016
	p	<b>0.006</b>	0.447
Clareza	r	0.075	-0.060
	p	0.270	0.311
Total	r	0.226	-0.136
	p	<b>0.030</b>	0.131

Nota: Valores a negrito referem-se a valores estatisticamente significativos ou marginalmente significativos.

Tabela 4 Associação entre as subescalas do questionário de dificuldades de regulação emocional paterno e a labilidade/negatividade e regulação emocional das crianças

Dificuldade de regulação emocional paterna (DERS)		Labilidade/negatividade da criança	Regulação Emocional da criança
Estratégias	r	-0.067	-0.093
	p	0.292	0.224
Não-aceitação	r	-0.078	-0.016
	p	0.262	0.448
Consciência	r	-0.090	0.106
	p	0.230	0.194
Impulsos	r	0.006	-0.114
	p	0.480	0.176
Objetivos	r	0.066	-0.140
	p	0.294	0.126
Clareza	r	-0.062	-0.079
	p	0.308	0.259
Total	r	-0.049	-0.079
	p	0.344	0.259

#### 4. Discussão

Na presente investigação pretendia-se analisar a associação entre as dificuldades de regulação emocional das mães e dos pais e a regulação emocional dos filhos, em particular a labilidade/negatividade que se refere às dificuldades em regular emoções negativas.

A primeira hipótese deste estudo foi confirmada, ou seja, os resultados das análises realizadas permitem verificar uma associação positiva entre as dificuldades de regulação emocional da mãe e a labilidade/negatividade das crianças, mas não com o fator de regulação. A influência e o ajustamento adaptativo da mãe têm sido relacionados com comportamento mais adaptativo das crianças nos contextos e a utilização de estratégias mais adequadas de regulação emocional (Ramsden & Hubbard, 2002). Do mesmo modo, as crianças que apresentam mais problemas de comportamento, menos ajustamento e mais dificuldades de regulação emocional parecem estar associadas com maiores dificuldades maternas em compreender e regular as suas emoções e, por consequência reagirem mais negativamente às reações emocionais dos seus filhos (Palmeira, Gouveia, Dinis, Lourenço, & Veloso, 2010). Assim, provavelmente mães mais desreguladas vão interagir com os seus filhos de forma mais negativa.

Ao analisar as subescalas que correspondem à dificuldade de regulação materna associadas com a labilidade/negatividade das crianças foi possível verificar uma associação significativa com a subescala de dificuldade de controlo de impulsos maternos, que se associa positivamente com a labilidade/negatividade das crianças. Esta subescala considera uma dimensão mais facilmente visível ao nível do comportamento explícito parental, potenciando a transmissão da capacidade de regulação emocional e das estratégias que as crianças observam e poderão imitar (Morris, Silk, Steinberg, Myers, Robinson, 2007). As subescalas dificuldade em agir de acordo com os objetivos e não-aceitação das respostas emocionais da dificuldade de regulação materna mostraram-se associadas com a labilidade da criança. Pode-se propor que se

trata de estratégias menos visíveis ao nível comportamental. Esta interação e transmissão de informação das respostas verbais e não-verbais pode ter uma importante relação com a aquisição das estratégias de regulação emocional pois a avaliação adaptativa dos adultos significativos, nomeadamente a mãe através do reconhecimento e da validação dos sentimentos das crianças, bem como, da orientação sobre como gerir sentimentos intensos ou negativos pode permitir que as crianças consigam ter experiências mais agradáveis através da utilização de estratégias mais adaptativas (Ellis, Alisic, Reiss, Dishion, Fisher, 2014). Por outro lado, um auxílio mais desadaptativo desta aprendizagem poderá ter impacto nas dificuldades de auto-regulação emocional das crianças, com utilização de estratégias desadaptativas (Thompson & Meyer, 2007).

Os resultados significativos maternos podem relacionar-se com a presença mais ativa da mãe no desenvolvimento da regulação emocional da criança desde o momento do nascimento (Thompson & Meyer, 2007). A figura materna tem um papel fulcral no desenvolvimento da regulação emocional desde os primeiros momentos pois é na presença materna, na atenção e na satisfação de necessidades primárias que os bebés começam ser hétero-regulados e que depois vão internalizar essa regulação emocional (Soufre, 1995).

No mesmo sentido, a literatura sugere ainda que a regulação emocional e a utilização das estratégias de regulação emocional podem estar associadas com a cultura (Deng, Sang & Luan, 2013). Na nossa cultura ainda é usual que seja maioritariamente a mãe a usufruir da licença de maternidade e a cuidar da criança pelo menos até aos quatro meses e estar mais presente com o filho nesta fase inicial. Como o desenvolvimento da regulação emocional surge desde que o bebé nasce podemos atribuir um papel materno primordial na capacidade de regulação emocional das crianças. Mas esta influência não se esgota na primeira infância, já que a influência materna continua a ser extremamente importante pois a criança continua a necessitar do seu apoio para regular os seus estados emocionais. Embora a criança comece a adquirir

estratégias de autorregulação, estas são resultado da contínua aprendizagem por observação e imitação das estratégias utilizadas pelos pais, que as crianças vão internalizando (Vygotsky, 1991).

Relativamente à segunda hipótese deste estudo não foi confirmada, ou seja, não se verificou qualquer associação entre as dificuldades de regulação emocional paterna e a labilidade/negatividade ou a regulação emocional das crianças. Era esperado que o pai desempenhasse um papel fundamental no desenvolvimento da regulação emocional das crianças (McDowell & Parke, 2000) principalmente em crianças jovens, uma vez que os meninos parecem utilizar os estilos de interação dos pais nas suas próprias interações sociais (McDowell, Kim, O'Neil, Parke, 2002). Era ainda esperado uma relação entre a dificuldade de regulação emocional do pai e a labilidade/negatividade das crianças pela importância da regulação pai nas emoções negativas das crianças (McDowell, Kim, O'Neil, Parke, 2002).

No que respeita às limitações deste estudo, podem ser enumeradas questões relacionadas com o procedimento utilizado para avaliar as crianças. Ou seja, a labilidade/negatividade e regulação emocional das crianças foi avaliada pelos seus pais e não pelo investigador o que poderá influenciar os dados recolhidos.

Outra característica deste estudo que se pode considerar uma limitação é o número de participantes, sendo que este estudo enriquecia os seus resultados com uma amostra maior e mais diversificada, no sentido de ser representativa da população portuguesa.

Por fim, é importante refletir sobre futuros estudos, seria importante realizar uma replicação deste estudo, mas o procedimento de recolha de informação ser realizado pelo investigador, por exemplo serem os investigadores a procederem às avaliações das crianças. A seleção de outros instrumentos para a avaliação das variáveis analisadas neste estudo poderia ser interessante pois diversificava as hipóteses e os resultados. Seria também importante aumentar o número de participantes da amostra.

## 5. Conclusão

Com esta investigação pretendeu-se estudar a associação entre as dificuldades de regulação emocional dos pais e a labilidade/negatividade e a regulação emocional dos filhos. Verificamos que existia associação entre as dificuldades de regulação emocional materna e a labilidade/negatividade das crianças, em particular com as dificuldades de controlo de impulsos e a dificuldade em agir de acordo com os objetivos maternos. Realmente as dificuldades de regulação maternas podem afetar a regulação emocional dos filhos, no entanto este estudo não permite avançar conclusões mais específicas por ser de base correlacional.

A variável do pai neste estudo foi uma importante contribuição pois o pai desempenha uma influência na regulação emocional das crianças, nomeadamente em crianças jovens, no entanto no presente estudo não aparece associada a dificuldade de regulação emocional paterna com a regulação emocional das crianças.

Foi importante estudar a labilidade/negatividade, porque esta variável refere-se à falta de flexibilidade, labilidade de humor, emoções negativas desreguladas e à dificuldade na recuperação das reações emocionais negativas, o que a torna uma variável relevante (Linehan, Bohus, & Lynch, 2007; Dunsmore, Booker, & Ollendick, 2013).

Uma das contribuições deste estudo para a prática clínica e intervenção é alertar-nos para a necessidade de trabalhar, a nível preventivo, a regulação de emoções com os pais precocemente e não só quando já as crianças mostram sinais de desregulação emocional. Sabendo-se que a aprendizagem da regulação emocional se inicia logo ao nascimento, as alterações dos pais são importantes desde esta altura. Por isto, faz sentido fazer intervenção na gravidez e/ou no primeiro ano de vida das crianças.

## Referências Bibliográficas

- Ackerman, B., Brown, E., & Izard, C. (2004). The relations between contextual risk, earned income, and the school adjustment of children from economically disadvantaged families. *Developmental Psychology, 40*, 204–216. doi:10.1037/0012-1649.40. 2.204.
- Ahmad, S., Hayat, B., Sheraz, A., K. (2009). Emotional Intelligence and Gender Differences. *Sarhad J. Agric, 25*, 1.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012a). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*. Advance online publication. doi:10.1016/j.brat.2012.04.004
- 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.
- Barker, E., Copeland, W., Maughan, B., Jaffee, S., Uher, R. (2012). Relative impact of maternal depression and associated risk factors on offspring psychopathology. *British Journal of Psychiatry, 200*, (2), 124-129. doi:10.1192/bjp.bp.111.092346
- Barkley, R. (1990). *Attention deficit hiperativity disorders: A handbook for diagnosis and treatment*. New York: The Guildford Press.
- Bates, J., Goodnight, J., Fite, J. (2008). Temperament and Emotion. In. Lewis, M., Haviland-Jones, J. & Barrett, L. (2008) *Handbook of Emotions* (3rd Edition). New York: The Guildford Press
- Bradley, R., & Corwyn, R. (2002). Socioeconomic status and child development. *Annual Review of Psychology, 53*, 371–399. doi:10.1146/annurev.psych.53.100901.135233.
- Bridges, L., Denham, S., Ganiban, J. (2004) Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development, 75*, 2, 340-345. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x

- Buckner, J., & Fivush, R. (1998). Gender and Self in Children's Autobiographical Narratives. *Applied Cognitive Psychology, 12*, 407-429.
- Campbell-Sills, L. & Barlow, D. H. (2007). *Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (542-559). New York: The Guildford Press.
- Carrère, S., & Bowie, B. (2012). Like Parent, Like Child: Parent and Child Emotion Dysregulation. *Archives of Psychiatric Nursing, 0*, (0), 1–8. doi:10.1016/j.apnu.2011.12.008
- Chaplin, T. M., Cole, P. M., Zahn-Waxler, C. (2005). Parental Socialization of Emotion Expression: Gender Differences and Relations to Child Adjustment. *Emotion, 5*(1), 80–88. doi:10.1037/1528-3542.5.1.80
- Cicchetti, D., Ackerman, B., Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*, 1–10.
- Cicchetti, D., Cummings, E., Greenberg, M., Marvin, R. (1990). *An Organizational Perspective on Attachment beyond Infancy: Implications for Theory, Measurement, and Research*. In M. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings, *Attachment in the Preschool Years. Theory, Research and Intervention* (pp. 3-49). Chicago and London: The Chicago University Press.
- Cole, P., Martin, S., Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317–333.
- Cole, D., Michel, M., Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs for the Society for Reseach in Child Development, 59* (240), 73-100.

- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., Dias, P. (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Psiquiatria Clínica*, 37, (4),145-151.
- Cummings, E. M., & Davies, P. (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8, 123–139. doi:10.1017/S0954579400007008.
- Deng, X., Sang, B., Luan, Z. (2013) Up- and down-regulation of daily emotion: An experience sampling study of chinese adolescents' Regulatory tendency and effects. *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 113, 2, 552-565. doi:10.2466/09.10.PR0.113x22z4
- Denham, S., Workman, E., Cole, P., Weissbrod, C., Kendziora, K., Zahn-Waxler, C. (2000). Prediction of externalizing behavior problems from early to middle childhood: The role of parental socialization and emotion expression. *Development and Psychopathology*, 12, 23–45. doi: 10.1017/S0954579400001024
- Dunsmore, J., Booker, J., Ollendick, T. (2013). Parental emotion coaching and child emotion regulation as protective factors for children with oppositional defiant disorder. *Social Development*, 22, (3), 444 – 466. doi:10.1111/j.1467- 9507.2011.00652.x
- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241–273.
- Eisenberg, N., Fabes, R., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., Karbon, M. (1995) The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*. 66, 1360–1384.
- Eisenberg, N., Spinrad, T., Fabes, R., Reiser, M., Cumberland, A., Shepard, S. (2004). The relations of effortful control and impulsivity to children's resiliency and adjustment. *Child Development*, 75, 25–46. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00652.x

- Ellis, B., Alisic, E., Reiss, A., Dishion, T., Fisher, P. (2014). Emotion Regulation Among Preschoolers on a Continuum of Risk: The Role of Maternal Emotion Coaching. *J Child Fam Stud*, 23, 965–974. doi: 10.1007/s10826-013-9752-z
- Ferrier, D., Bassett, H., Denham, S., (2014). Relations between executive function and emotionality in preschoolers: Exploring a transitive cognition–emotion linkage. *Frontiers in Psychology: Developmental Psychology*. 487, 5. doi:10.3389/fpsyg.2014.00487
- Fischer, A., Mosquera, P., Vianen, A., Manstead, A. (2004). Gender and Culture Differences in Emotion. *Emotion*, 4, 1, 87–94. doi:10.1037/1528-3542.4.1.87
- Fivush, R., Brotman, M., Buckner, J., Goodman, S. (2000). Gender Differences in Parent–Child Emotion Narratives. *Sex Roles*, 42, (3-4), 233-252.
- Flouri, E. (2010). Fathers' behaviors and children's psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30, (3), 363-369. doi: 10.1016/j.cpr.2010.01.004
- Foster, C., Garber, J., Durlak, J. (2008). Current and past maternal depression, maternal interaction behaviors, and children's externalizing and internalizing symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36, 527-537.
- Fox, N., & Calkins, S. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and emotion*, 27, 7-26.
- Goldin, P., McRae, K., Ramel, W., Gross, J. (2007). The neural bases of emotion regulation: Reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry*, 63, 577–586. doi:10.1016/j.biopsych.2007.05.031
- Gottman, J., Katz, L., Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10, 243-268.

- 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. doi:10.1007/s10862-008-9102-4
- Gratz, K., Rosenthal, M., Tull, M., Lejuez, C., Gunderson, J. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, *115*, 850-855. doi:10.1037/a0023703
- Gross, J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 234–237. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J., & Levenson, R. (1993) Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 970-986.
- Gyurak, A., Gross, J., Etkin, A. (2011) Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, *25*, 3, 400-412, doi:10.1080/02699931.2010.544160
- Havighurst, Wilson, Harley, Prior, Kehoe (2010). Tuning in to Kids: improving emotion socialization practices in parents of preschool children – findings from a community trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* *51*, 12, 1342–1350. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02303.x
- Kane, P., & Garber, J. (2004). The relationship among depression in fathers, children's psychopathology, and father–child conflict: A meta-analysis. *Clinical Psychological, Clinical Psychology Review* *24*, 339 – 360. doi:10.1016/j.cpr.2004.03.004

- Karim, A., Sharafat, T., Mahmud, A. (2013). Cognitive Emotion Regulation in Children Is Attributable to Parenting Style, Not to Family Type and Child's Gender. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic and Management Engineering*, 2, 7, 318-325.
- Katz, L., Maliken, A., Stettler, N. (2012). Parental metaemotion philosophy: A review of research and theoretical framework. *Child Development Perspectives*, 6, 4, 417–422. doi:10.1111/j.1750-8606.2012.00244.x.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 418–434. doi:10.1093/clipsy.7.4.418
- Kim, J., & Deater-Deckard, K. (2011). Dynamic changes in anger linking to developmental trajectories of internalizing and externalizing problems: The moderating role of attention. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52, 156–166. doi:10.1111/j.1469-7610.2010.02301.x
- Kim-Spoon, J., Cicchetti, D., Rogosch, F. (2013) A Longitudinal Study of Emotion Regulation, Emotion Lability/Negativity, and Internalizing Symptomatology in Maltreated and Nonmaltreated Children. *Child Development*, 84, 2, 512–527. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01857.x
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23, 4–41. doi:10.1080/02699930802619031
- Liebermann, D., Giesbrecht, G., Müller, U. (2007). Cognitive and emotional aspects of self-regulation in preschoolers. *Cognitive Development* 22, 511–529. doi:10.1016/j.cogdev.2007.08.005
- Linehan, M., Bohus, M. Lynch, T. (2007). *Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation: Theoretical and practical underpinnings*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (581-605). New York: The Guildford Press.

- Lorenzatto, L. (2002). *O desenvolvimento da auto-regulação em crianças de dois anos em um contexto estruturado*. (Dissertação de Mestrado). Retirado do Repositório da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Machado, P. (2012). *O conhecimento emocional e o desenvolvimento sócio emocional em crianças de idade pré-escolar*. Tese de Doutoramento em Psicologia Educacional apresentada ao ISPA, Lisboa.
- Machado, P., Veríssimo, M., Denham S. (2006). *Adaptação Portuguesa do Teste do Conhecimento das Emoções*. Lisboa: ISPA-IU.
- McDowell, D., & Parke, R. (2000). Differential knowledge of display rules for positive and negative emotions: Influence from parents, influences on peers. *Social Development, 9*, 415-432. doi:10.1111/1467-9507.00136
- McDowell, D., Kim, M., O'Neil, R., Parke, R., (2002). Children's Emotional Regulation and Social Competence in Middle Childhood: The Role of Maternal and Paternal Interactive Style. *Marriage & Family Review, 34*, 34, 345-364. doi: 10.1300/J002v34n03\_07
- McRae, K., Ochner, K., Mauss, I., Gabrieli, J., Gross, J. (2008). Gender Differences in Emotion Regulation: An fMRI Study of Cognitive Reappraisal. *Group Processes & Intergroup Relations, 11*(2), 143–162. doi:10.1177/1368430207088035
- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion, 11*, 1346–1357. doi:10.1037/a0025135
- Morris, A., Morris, M., Silk, J., Steinberg, L., Aucoin, K., Keyes, A. (2011). The influence of mother-child emotion regulation strategies on children's expression of anger and sadness. *Developmental Psychology, 47*, 213–225. doi:10.1037/a0021021.

- Morris, A., Silk, J., Steinberg, L., Myers, S., Robinson, L. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16, 361–388. doi: 10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
- Mullin, B., & Hinshaw, S. (2007). *Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents*. In: Gross, James, *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 523-541). New York: The Guildford Press.
- 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. doi:10.14195/1647-8606\_52-2\_18
- Pietromonaco, P., & Barrett, L. (2009). Valence focus and self-esteem lability: Reacting to hedonic in the social environment. *Emotion*, 9, 406–418. doi:10.1037/a0015691.
- Pinto, H., Carvalho, A. Sá, E. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 4, 32, 387-400. doi: 10.14417/ap.844
- Ramchandani, P., Stein, A., Evans, J., O'Connor, T. (2005). Paternal depression in the postnatal period and child development: a prospective population study. *The Lancet*, 365, 2201-2205. doi:10.1016/S0140-6736(05)66778-5
- Reeb, B., Conger, K., Wu, E. (2010). Paternal depressive symptoms and adolescent functioning: The moderating effect of gender and father hostility. *Fathering*, 8, 1, 131-142. doi:10.3149/fth.0801.131
- Rossmann, B. (1992). School-age Children's Perceptions of Coping with Distress: Strategies for Emotion Regulation and the Moderation of Adjustment. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 1373-1397.

- Rothbart, M., & Bates, J. (1998). *Temperament*. In Damon, W. & Eisenberg N. (1998). Handbook of child psychology: Social, emotional and personality development, (5th Ed.), 3,105-176 New York; Wiley.
- Rothbart, M., & Bates, J. (2006). *Temperament*. In Damon, W. & Eisenberg, N. (2006). Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development (6th Ed.), 3, 99– 166. Hoboken, NJ: Wiley.
- Saarni, C. (1984). An Observational Study of Children's Attempts to Monitor Their Expressive Behavior. *Child Development*, 55, 1504-15
- Saarni, C. (1997). *Emotional competence and self-regulation in childhood*. In P. Salovey, & D.J. Sluyter (Eds.), Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Basic Books.
- Shipman, K., Zeman, J., Fitzgerald, M., Swisher, L. (2003). Regulating emotion in parent–child and peer relationships: A comparison of sexually maltreated and nonmaltreated girls. *Child Maltreatment*, 8, 163–172. doi:10.1177/1077559503254144.
- Soares, I., Carvalho, M., Martins, E., Santos, I. (2009). *Vinculação e Emoções*. In: I. Soares, Relações de Vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e Avaliação (161-191). Psiquilíbrios Edições.
- Soufre, L. (1995). *The social nature of emotion regulation*. In Soufre, L. Emotional Development (pp. 151-170). Cambridge University Press.
- Southam-Gerow, M., & Kendall, P. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189–222.
- Stegge, H., & Terwogt, M. (2009). *Awareness and Regulation of Emotion in Typical and Atypical Development*. In. Gross, J. Handbook of Emotion Regulation (pp. 269-286). The Guildford Press.

- Suveg, C., Southam-Gerow, M., Goodman, K., Kendall, P. (2007). The Role of Emotion Theory and Research in Child Therapy Development. *Clinical Psychology: Science and Practice, 14*, 358-376.
- Thompson, R., & Meyer, S. (2007). *Socialization of Emotion Regulation in the Family*. In Gross, J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 249-267). The Guildford Press.
- Valiente, C., & Eisenberg, N. (2006). *Parenting and Children's Adjustment: The Role of children's Emotion Regulation*. In D.K. Snyder, J.A. Simpson & J.N. Huges (Eds.). *Emotion regulation in couples and families: Pathways to Dysfunction and Health*. Washington, DC: American Psychological Association (pp.123-142).
- Veloso, M., Gouveia, J., Dinis, A. (2011). Estudos de validação com a versão portuguesa da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE). *Psychologica: Avaliação Psicológica em Contexto Clínico, 54*, 87-110. doi:10.14195/1647-8606\_54\_4
- Vygotsky, L. (1991) *A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos mentais superiores*. (4ªEd.) São Paulo: Martins Fontes.
- Zeman, J., Penza, S., Shipman, K., Young, G. (1997). Preschoolers as Functionalists: The Impact of Social Context on Emotion Regulation. *Child Study Journal, 27*, (1), 41-67.

## **Anexos**

## **Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE)**

### **Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)**

Kim L. Gratz & Lizabeth Roemer, 2004

Department of Psychology

University of Massachusetts

### **Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa**

Joana Coutinho, Eugénia Ribeiro, Raquel Ferreirinha & Paulo Dias, 2010 Escola de

Psicologia

Universidade do Minho

.....

**INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si colocando o número apropriado da escala abaixo indicada na linha anterior a cada item:**

1-----	2-----	3-----	4-----	5 quase
nunca	algumas vezes	metade das vezes	a maioria das vezes	quase sempre
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

- \_\_\_ 1) Percebo com clareza os meus sentimentos.
- \_\_\_ 2) Presto atenção a como me sinto.
- \_\_\_ 3) Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora de controlo.
- \_\_\_ 4) Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.
- \_\_\_ 5) Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.
- \_\_\_ 6) Estou atento aos meus sentimentos.
- \_\_\_ 7) Sei exactamente como me estou a sentir.
- \_\_\_ 8) Interesse-me por aquilo que estou a sentir.
- \_\_\_ 9) Estou confuso sobre como me sinto.
- \_\_\_ 10) Quando estou chateado, apercebo-me das minhas emoções.
- \_\_\_ 11) Quando estou chateado, fico zangado comigo próprio por me sentir assim.
- \_\_\_ 12) Quando estou chateado, fico embaraçado por me sentir assim.
- \_\_\_ 13) Quando estou chateado, tenho dificuldade em realizar tarefas.

1-----	2-----	3-----	4-----	5 quase
nunca	algumas vezes	metade das vezes	a maioria das vezes	quase sempre
(0-10%)	(11-35%)	(36-65%)	(66-90%)	(91-100%)

- \_\_\_ 14) Quando estou chateado, fico fora de controlo.
- \_\_\_ 15) Quando estou chateado, penso que me vou sentir assim por muito tempo.
- \_\_\_ 16) Quando estou chateado, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido. \_\_\_ 17) Quando estou chateado, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.
- \_\_\_ 18) Quando estou chateado, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.
- \_\_\_ 19) Quando estou chateado, sinto-me fora de controlo.
- \_\_\_ 20) Quando estou chateado, continuo a conseguir fazer as coisas
- \_\_\_ 21) Quando estou chateado, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim.
- \_\_\_ 22) Quando estou chateado, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.
- \_\_\_ 23) Quando estou chateado, sinto que sou fraco.
- \_\_\_ 24) Quando estou chateado, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos
- \_\_\_ 25) Quando estou chateado, sinto-me culpado por me sentir assim.
- \_\_\_ 26) Quando estou chateado, tenho dificuldades em concentrar-me.
- \_\_\_ 27) Quando estou chateado, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos. \_\_\_
- 28) Quando estou chateado, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.
- \_\_\_ 29) Quando estou chateado, fico irritado comigo próprio por me sentir assim.
- \_\_\_ 30) Quando estou chateado, começo a sentir-me muito mal comigo próprio
- \_\_\_ 31) Quando estou chateado, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.
- \_\_\_ 32) Quando estou chateado, perco o controlo sobre os meus comportamentos.
- \_\_\_ 33) Quando estou chateado, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer. \_\_\_ 34) Quando estou chateado, dedico algum tempo para perceber o que realmente estou a sentir.
- \_\_\_ 35) Quando estou chateado, demoro muito tempo até me sentir melhor
- \_\_\_ 36) Quando estou chateado, as minhas emoções parecem avassaladoras.
-

**ERC**

(Shields &amp; Cicchetti, 1997)

(Versão traduzida por Eva Costa Martins\* &amp; Carla Martins\*\*)

\*Instituto Superior da Maia, \*\*Escola de Psicologia, Universidade do Minho

Por favor, leia as seguintes afirmações e coloque um círculo (O) na opção que melhor identifica o que acontece com o seu/sua filho/a, conforme os comportamentos descritos acontecem **Quase Sempre**, **Frequentemente**, **Algumas Vezes** ou **Nunca**.

	Nunca	Algumas Vezes	Bastantes Vezes	Quase Sempre
1. É uma criança alegre.	1	2	3	4
2. Exibe grandes mudanças de humor (o estado emocional da criança é difícil de antecipar, pois passa rapidamente de um humor positivo para um humor negativo).	1	2	3	4
3. Responde de uma forma positiva a interações amigáveis ou neutras iniciadas por adultos.	1	2	3	4
4. Muda bem de uma atividade para outra; não fica ansioso/a, zangado/a, perturbado/a ou demasiadamente excitado/a quando muda de uma atividade para outra.	1	2	3	4
5. Recupera rapidamente de situações em que fica perturbado/a ou aflito/a (por ex., não faz “beicinho” ou fica “carrancudo/a”, ansioso/a ou triste após acontecimentos emocionalmente “carregados”).	1	2	3	4
6. Facilmente fica frustrado/a.	1	2	3	4
7. Responde de uma forma positiva a interações amigáveis ou neutras iniciadas por outras crianças.	1	2	3	4
8. Tem tendência para explosões de raiva ou para fazer “birras” facilmente.	1	2	3	4
9. É capaz de esperar para obter uma recompensa.	1	2	3	4
10. Tira prazer do sofrimento dos outros (por ex., ri-se quando outra pessoa se magoa ou é castigada; gosta de gozar com os outros).	1	2	3	4
11. Consegue controlar a excitação em situações emocionalmente “carregadas” (por ex., não se descontrola em brincadeiras enérgicas ou fica demasiado excitado/a em contextos desapropriados).	1	2	3	4
12. É “queixinhas” ou anda sempre “colado/a” aos adultos.	1	2	3	4
13. Tem tendência para explosões de energia e de entusiasmo exagerado que são perturbadoras.	1	2	3	4
14. Reage de forma zangada aos limites impostos por adultos.	1	2	3	4
15. Consegue verbalizar quando se sente triste, zangado/a ou furioso/a, assustado/a ou com medo.	1	2	3	4
16. Parece triste ou apática/o.	1	2	3	4
17. Ao tentar que outras crianças brinquem consigo mostra um entusiasmo exagerado.	1	2	3	4
18. Exibe afeto apático (a sua expressão é vazia e inexpressiva; a criança parece emocionalmente ausente).	1	2	3	4
19. Responde de uma forma negativa a interações amigáveis ou neutras iniciadas por outras crianças (por ex., pode falar num tom de voz agressivo ou responder com medo).	1	2	3	4
20. É impulsivo/a.	1	2	3	4
21. É empático/a com os outros; demonstra preocupação quando os outros estão perturbados ou aflitos.	1	2	3	4
22. Manifesta um entusiasmo exagerado que os outros consideram intrusivo ou perturbador.	1	2	3	4
23. Exibe emoções negativas apropriadas (raiva, medo, frustração, angústia) em resposta a atos hostis, agressivos ou intrusivos por parte de outras crianças.	1	2	3	4
24. Ao tentar que outras crianças brinquem consigo exibe emoções negativas.	1	2	3	4