

As crenças sobre as emoções e a regulação emocional nos adolescentes: Estudo exploratório

VERSÃO FINAL APÓS DEFESA

Inês Margarida da Silva Ferreira

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em
Psicologia Clínica e da Saúde
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Ludovina Almeida Ramos
Coorientadora: Professora Doutora Cláudia Mendes da Silva

novembro de 2023

Declaração de Integridade

Eu, Inês Margarida da Silva Ferreira, que abaixo assino, estudante com o número de inscrição M11678 de Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade das Ciências Sociais e Humanas, declaro ter desenvolvido o presente trabalho e elaborado o presente texto em total consonância com o **Código de Integridades da Universidade da Beira Interior**.

Mais concretamente afirmo não ter incorrido em qualquer das variedades de Fraude Académica, e que aqui declaro conhecer, que em particular atendi à exigida referenciação de frases, extratos, imagens e outras formas de trabalho intelectual, e assumindo assim na íntegra as responsabilidades da autoria.

Universidade da Beira Interior, Covilhã 22 / 11 / 2023

Inês Margarida da Silva Ferreira

Agradecimentos

Todo este caminho só se tornou possível graças a diversas pessoas, às quais ficarei eternamente grata. Não existindo uma ordem pré-definida para aqueles que fazem parte do meu percurso, mas principalmente do meu coração, gostaria de agradecer primeiramente à minha maravilhosa família.

À minha mãe por ser um exemplo de enorme resiliência, capacidade de trabalho e o porto seguro com o qual sempre pude contar. À minha irmã, pelas gargalhadas que me faz dar, pelas piadas que ia fazendo para me animar nos dias mais desafiantes e por me mostrar que com empenho e dedicação tudo se pode tornar mais real e alcançável. À minha companheira de quatro patas que me acompanhou em tantas horas enquanto escrevia esta parte do meu percurso profissional e me animava quando eu menos esperava! Aos meus tios pela bondade, compreensão e apoio que me deram, e pela confiança que demonstram ter em mim. Ao meu avô por me incentivar e mostrar o orgulho que tem na minha forma de encarar a vida.

Aos meus amigos e amigas que apesar da distância a que nos encontrávamos íamos partilhando as nossas incertezas e dúvidas e ainda que, muitas vezes não tivéssemos as respostas para elas, conseguíamos apoiarmo-nos e animarmo-nos porque podíamos contar uns com os outros.

Um obrigada muito especial, à Teresinha, pelo carinho, paciência, preocupação, palavras doces e animadoras e conversas mais prolongadas... por escolher ser uma pessoa que espelha a beleza do seu coração no brilho do seu olhar! Fomos colegas deste projeto de investigação, mas acredito que se conseguimos chegar até aqui de sorriso no rosto foi graças à verdadeira amizade que nos une e à pessoa incrivelmente especial que és!

Aos adolescentes e respetivas famílias, que participaram na nossa investigação e a tornaram possível, estou muito grata pelo vosso maravilhoso contributo.

Por fim, mas igualmente importante e imprescindível para esta minha caminhada, agradeço à Professora Ludovina Ramos, pela forma entusiasta como me acolheu enquanto sua aluna, por todos os conselhos, partilha de experiências e a maneira como reforçou a minha força de vontade e coragem para finalizar esta parte do meu percurso profissional. Estou também muito grata por todo o apoio, trabalho de equipa e companheirismo que a Professora Cláudia Silva me soube presentear, sem dúvida que o grupo formado pelas professoras e por nós, enquanto vossas alunas, foi um grande alicerce para a construção, desenvolvimento e finalização deste projeto.

Resumo

A regulação emocional é uma variável à qual se tem dado, nos últimos anos, maior aprofundamento científico. Tendo em consideração o impacto nos esforços e no desempenho das pessoas em todos os estágios do processo de regulação emocional, torna-se pertinente a análise das crenças sobre a controlabilidade e utilidade das emoções. O presente estudo explora o impacto das crenças sobre as emoções na regulação emocional, nomeadamente nas dificuldades de regulação emocional. A amostra foi constituída por 125 adolescentes, com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos ($M = 13.35$, $DP = 0.99$). A recolha dos dados foi realizada através do contacto com escolas públicas (agrupamentos de escolas) e de entidades privadas (centros de explicações), tendo sido utilizado um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e o Questionário de Crenças sobre as Emoções. Em termos gerais, os resultados desta investigação sugerem o efeito das crenças sobre as emoções na regulação emocional, especificamente nas dificuldades de regulação emocional. De facto, a controlabilidade (positiva e negativa) e a utilidade (positiva e negativa) das crenças sobre as emoções demonstraram ter um papel relevante na forma como os adolescentes regulam as suas emoções. Por último, são apresentadas as principais limitações e possíveis contributos desta investigação.

Palavras-chave

adolescentes, crenças sobre as emoções, regulação emocional, EDRE-VR, QCE

Abstract

Emotional regulation is a variable that has been given greater scientific depth in recent years. Taking into consideration the impact on people's efforts and performance at all stages of the emotional regulation process, it becomes pertinent to analyze beliefs about the controllability and usefulness of emotions. The present study explores the impact of beliefs about emotions on emotional regulation, particularly on emotional regulation difficulties. The sample consisted of 125 adolescents, aged between 12 and 15 years (Mean = 13.35, SD = 0.99). Data collection was carried out through contact with public schools (groups of schools) and private entities (tutoring centers), using a Sociodemographic Questionnaire, the Difficulties in Emotional Regulation Scale short form and the Beliefs about Emotions Questionnaire. In general terms, the results of this investigation suggest the effect of beliefs about emotions on emotional regulation, specifically on emotional regulation difficulties. In fact, the controllability (positive and negative) and usefulness (positive and negative) of beliefs about emotions have been shown to play a relevant role in the way adolescents regulate their emotions. Finally, the main limitations and possible contributions of this research are presented.

Keywords

adolescents, beliefs about emotions, emotional regulation, EDRE-VR, EBQ

Índice

| | |
|---|------|
| Lista de figuras..... | xiii |
| Lista de tabelas..... | xv |
| Lista de acrónimos..... | xvii |
| Justificação do tema, variáveis em estudo e indicação da revista para a qual o artigo foi preparado | 1 |
| Introdução | 3 |
| Metodologia..... | 12 |
| Objetivos do estudo..... | 12 |
| Procedimentos | 12 |
| Participantes | 12 |
| Instrumentos | 15 |
| Análise estatística | 17 |
| Resultados | 18 |
| Análise descritiva..... | 18 |
| Correlação entre as dificuldades de Regulação Emocional e as crenças sobre as emoções..... | 19 |
| Relação entre crenças sobre as emoções e as dificuldades de regulação emocional | 20 |
| Discussão | 24 |
| Conclusão | 26 |
| Limitações e futuros estudos..... | 26 |
| Referências Bibliográficas..... | 27 |
| Anexos..... | 36 |

Lista de Figuras

Figura 1 - Adaptação do Modelo Processual da Regulação Emocional (McRae & Gross, 2020)

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes

Tabela 2 – Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Encarregados de Educação

Tabela 3 – Estatísticas Descritivas do EDRE-VR e do QCE

Tabela 4 – Matriz de Correlações de Pearson entre Fatores do EDRE-VR e do QCE

Tabela 5 – Regressão Linear: As crenças sobre as Emoções como Preditores das Dificuldades de Regulação Emocional

Tabela 6 – Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva como Preditores das Estratégias de Regulação Emocional

Tabela 7 – Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva como Preditores dos Impulsos

Tabela 8 – Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva e a Utilidade Negativa como Preditores dos Objetivos

Tabela 9 – Regressão Linear: A Utilidade Positiva como Preditor da Clareza

Lista de Acrónimos

| | |
|---------|--|
| EDRE-VR | Escala de Dificuldade na Regulação Emocional - Versão Reduzida |
| QCE | Questionário de Crenças sobre as Emoções |
| UBI | Universidade da Beira Interior |

Justificação do tema, variáveis em estudo e indicação da revista para a qual o artigo foi preparado

O presente trabalho justifica-se pelo encontro entre o meu interesse pessoal e aquilo que a literatura tem mostrado relativamente à relevância das crenças sobre as emoções e a regulação emocional, as variáveis centrais no nosso estudo, e sobre a importância de nós vermos que esta relação tem consequências na regulação emocional dos adolescentes, daquilo que são os seus indicadores de saúde mental/de distress psicológico. De facto, a **regulação emocional** é uma variável à qual se tem dado, nos últimos anos, maior aprofundamento científico (Gross, 2013, 2018), nomeadamente no que diz respeito à sua relação com a psicopatologia e com o bem-estar (Pauw et al., 2020). Aliás, é especificamente a relação entre a **desregulação emocional** e a **psicopatologia** que tem vindo a ser o principal alvo de várias análises científicas, providenciando/facultando contributos significativos para a investigação e para a prática clínica (Aldao et al., 2010; Gross & Jazaieri, 2014; Sloan et al., 2017).

Atualmente o estudo da regulação emocional é campo de várias investigações, e, portanto, é imprescindível a compreensão e análise desta competência de gestão emocional. Sucintamente, a regulação emocional é a capacidade de modificar um estado emocional de modo a promover comportamentos adaptativos e orientados para objetivos, o que implica selecionar, atender e avaliar com flexibilidade os estímulos emocionalmente ativadores. Na verdade, ser capaz de regular adequadamente as emoções garante um bom ajustamento socioemocional, no entanto este reajuste emocional é uma tarefa exigente, na qual muitas crianças, adolescentes e adultos sentem algumas dificuldades.

Este trabalho é relevante cientificamente e em termos práticos, ao nível da intervenção psicológica, uma vez que a **gestão das emoções**, e de algumas delas em especial, apresenta um papel fundamental na **adolescência**, sendo que a investigação nesta área demonstra a importância de uma regulação emocional adaptativa para o bem-estar psicológico ou saúde mental do adolescente (Betancourt & Muñoz, 2019).

O presente artigo será submetido à **Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación (REIPE)**, uma revista indexada com revisão por pares. É uma publicação eletrónica de acesso aberto, editada pelo Serviço de Publicações da Universidade da Corunha (Espanha), com a colaboração do Instituto de Educação da Universidade do Minho (Portugal) e o patrocínio da Associação Científica Internacional de Psicologia Educacional. A Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación (REIPE) pretende promover a análise, debate e intercâmbio teórico-conceptual, metodológico e aplicado sobre questões pertinentes da atualidade que se relacionam com as áreas temáticas fundamentais da Psicologia e da Educação. O artigo será apresentado no formato indicado pela revista (Título, Resumo e Palavras-chave em

português e em inglês, Introdução, Método, Resultados e Discussão), respeitando as normas gráficas da Universidade da Beira Interior. Na altura da submissão, as normas gráficas serão ajustadas aos requisitos da Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación (REIPE).

Introdução

A **regulação emocional** pode ser encarada como um processo de moldagem das emoções de cada indivíduo, no momento em que as sente, e como é que o próprio as experimenta e expressa (Gross, 1998; Gross, 2018). Este processo permite que o indivíduo ajuste as emoções que está a experienciar/sentir, com o intuito de responder adequadamente às exigências do meio envolvente e alcançar os seus objetivos (Bargh & Williams, 2007; Gross, 2013; Rottenberg & Gross, 2003).

Na verdade, a regulação emocional oscila consideravelmente ao longo da vida do ser humano. Um princípio organizador parece ser que as capacidades crescentes (ou decrescentes) dos indivíduos são utilizadas da melhor maneira para que o indivíduo consiga regular as suas emoções (Opitz et al., 2012). Na infância, a regulação emocional extrínseca é inicialmente dominante, sendo que os cuidadores desempenham um papel fundamental. Ainda que nos primeiros meses de vida, os bebés sejam capazes de usar a aversão ao olhar para se acalmar quando estão angustiados (Crockenberg & Leerkes, 2004). No início e no meio da infância, os progressos nas competências linguísticas, cognitivas e motoras permitem o desenvolvimento de capacidades adicionais de regulação emocional, incluindo a capacidade de modificar pensamentos que originam estados emocionais indesejados (Eisenberg et al., 2014). A **adolescência** revela ser outro período de mudança na regulação emocional (Riediger & Klipker, 2014), desde as mudanças físicas associadas à puberdade, às mudanças sociais e académicas associadas à transição para um novo nível de ensino. Os mundos interno e externo dos adolescentes estão tipicamente num desassossego consideravelmente maior do que na infância. Essa instabilidade apresenta novos desafios à regulação emocional num momento em que algumas formas de regulação emocional extrínseca (dada pelos cuidadores/pais) podem ser indesejáveis. Simultaneamente, ocorre a maturação das regiões pré-frontais, a qual possibilita novas formas cognitivas consideradas essenciais para a regulação emocional (Casey et al., 2010; McRae et al., 2012).

Presume-se que a **regulação emocional** desempenhe um papel fundamental nas características das experiências emocionais dos adolescentes (Opitz et al., 2012). Também tem sido proposto ser um componente central dos adolescentes na adaptação socioemocional geral, ou por outras palavras, na sua capacidade de se ajustar ao ambiente socioemocional e aos desafios que enfrentam (por exemplo, Silk et al., 2003; Yap et al., 2007). Tendo em consideração os aspetos acima referidos, o estudo da regulação emocional torna-se fundamental para a compreensão do desenvolvimento da fase da adolescência (Gross, 2018).

A vida emocional dos adolescentes é distinta da das crianças ou da dos adultos, visto que estes reagem de forma mais intensa a situações que provocam emoções (Miller & Shields, 1980; Stroud et al., 2009), a experiências negativas e a um misto de emoções mais frequente (Larson & Asmussen, 1991; Larson & Lampman-Petratis, 1989; Riediger et al., 2009; Riediger et al., 2012) e oscilam repentinamente os seus estados emocionais (Larson et al., 2002). Além disso, o

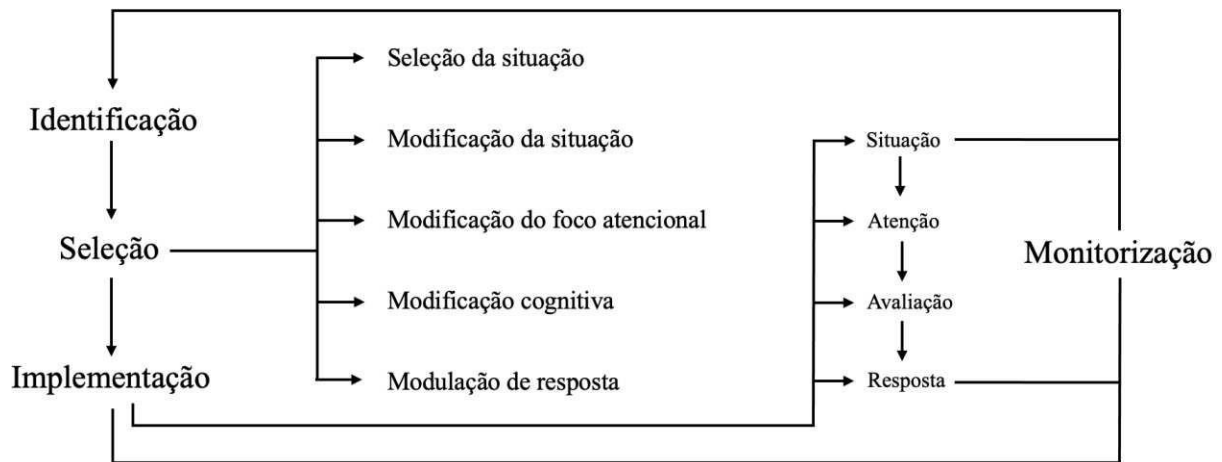
crescimento cognitivo durante adolescência propicia a base para um maior envolvimento com os aspetos das emoções mais relevantes para a construção futura do próprio indivíduo e dos outros (Thorne, 2004). Esses desafios podem impulsionar o desenvolvimento de competências necessárias para a construção da identidade, o aumento da autonomia, e outras exigências inerentes ao desenvolvimento do indivíduo durante a adolescência (Erikson, 1968). Ainda assim isto só é verdade enquanto os desafios não sobrecarregarem o indivíduo (Yap et al., 2007). Aumentos temporários na reatividade afetiva podem aumentar a vulnerabilidade dos adolescentes a serem reprimidos pelos desafios emocionais com que se deparam (Gunnar et al., 2009; Miller & Shields, 1980; Stroud et al., 2009; Sumter et al., 2010). De facto, durante a adolescência aumenta a internalização (por exemplo, a depressão) e a externalização (por exemplo, a agressividade), os problemas associados a diversas patologias do foro psicológico (Allen & Sheeber, 2009; Shortt et al., 2010; Silk et al., 2003) demonstram que as exigências da adolescência podem sobrecarregar a capacidade de adaptação dos indivíduos vulneráveis.

As evidências científicas demonstram que as competências de regulação emocional estão associadas a níveis sociais mais elevados, a comportamentos mais pró-sociais, a melhores resultados académicos e a uma menor internalização de problemas de externalização (Bell & Calkins, 2000; Buckley & Saarni, 2009; Silk et al., 2003; Zeman et al., 2006). A regulação emocional também é associada a uma maior aceitação por parte dos pares, a um estatuto mais elevado em relação aos mesmos e uma menor probabilidade de sofrer de experiências crónicas de vitimização e intimidação por parte dos pares (Buckley & Saarni, 2009).

Recentemente, vários modelos teóricos e investigações têm-se focado nos processos centrais de regulação emocional. De acordo com o **Modelo Processual** (Gross & Thompson, 2007), as estratégias cognitivas e comportamentais de regulação emocional podem ser ativadas antes (focadas no antecedente) ou depois (focadas na resposta) de surgir uma emoção. Os autores distinguem **cinco estratégias de regulação emocional**: seleção da situação, modificação da situação, desdobramento da atenção, mudança cognitiva e modulação de resposta. A **seleção da situação** consiste em escolher uma abordagem ou evitar uma situação; a **modificação da situação** age sobre a própria situação para alterar o seu efeito emocional; o **desdobramento da atenção** refere-se ao foco em aspetos específicos das situações; e a **mudança cognitiva** pode ser utilizada para modificar o significado de uma situação. A **modulação da resposta** define a tentativa de modular as respostas emocionais (por exemplo, expressões faciais), uma vez que tais respostas são produzidas. De acordo com as perspetivas funcionais, cada uma destas estratégias de regulação emocional pode ser utilizada tanto de forma adaptativa como desadaptativa, dependendo do contexto em que cada estratégia é utilizada, a sua função precisa, o objetivo final da estratégia e as crenças individuais (Philippot, 2013).

Figura 1

Adaptação do Modelo Processual da Regulação Emocional (McRae & Gross, 2020)



Adapted from “Emotion Regulation” by K. McRae and J. J. Gross, 2020, *Emotion*, 20(1), 2. Copyright 2020 by the American Psychological Association, a partir de “Regulação emocional: da teoria à avaliação”, de F. Guedes et al., 2023, *Psicologia: Reflexões e Ações*, 2, p. 327-350. <https://editora.unitau.br/index.php/edunitau/catalog/view/73/66/228-1>

No que diz respeito às crenças, a avaliação é um aspeto cognitivo importante do Modelo Processual e é fundamental tanto para a formação como para a regulação das emoções (Gross, 2013). A situação precisa de ser avaliada como importante para a concretização de um objetivo, com o intuito de “ativar” uma emoção (Gross & Thompson, 2007). Neste modelo, o conceito de avaliação envolve avaliações relacionadas com situações ou avaliações relacionadas com respostas emocionais a tais situações (Northoff et al., 2006). Em particular, as avaliações que abordem as experiências emocionais que envolvem necessariamente as crenças dos indivíduos sobre as emoções – tanto positivas como negativas - e sobre sua capacidade de responder a tais emoções.

As crenças das pessoas sobre as emoções podem ser agrupadas em duas categorias principais: crenças sobre a **controlabilidade** das emoções e crenças sobre a **utilidade** das emoções. A avaliação destas crenças torna-se pertinente uma vez que estas influenciam os esforços de regulação emocional e a saúde mental do indivíduo. Segundo Ford e Gross (2018, 2019), essas **crenças sobre a controlabilidade e utilidade das emoções** são importantes, porque à partida terão impacto nos esforços e no desempenho das pessoas em todos os estágios do processo de regulação emocional (Gross, 1998; Gross, 2015). Conceptualmente, as pessoas que acreditam que as emoções são **incontroláveis** devem ser menos propensas a tentar regular essas emoções, em primeiro lugar (porque duvidam que tal regulação seja possível), menos propensas a escolher estratégias de regulação eficazes e mais propensas a interromper prematuramente quaisquer esforços de regulação em curso. Da mesma forma, as pessoas que acreditam que as emoções são

inúteis podem tentar regular-se excessivamente de forma negativa e livrar-se (ou não regular) das emoções, e são mais propensas a selecionar e persistir com os esforços de regulação que acham que serão eficazes para esses objetivos (Ford & Gross, 2019).

Embora o trabalho empírico na área de crenças emocionais seja atualmente limitado, as evidências disponíveis parecem apoiar estes tipos de previsões. Por exemplo, as pessoas que acreditam que as emoções são geralmente incontroláveis relatam usar estratégias adaptativas de regulação emocional com menos frequência (Tamir et al., 2007) e são menos motivadas a desenvolverem esforços regulatórios que melhorem o seu bem-estar (Howell et al., 2016)

A aceitabilidade ou inaceitabilidade das emoções – “Tudo bem ter emoções” e “Eu não me deveria estar a sentir assim” – ou sua incontrolabilidade – “Eu odeio-me tanto quando estou triste!” são exemplos típicos de preocupações a esse respeito. De acordo com teóricos e clínicos, o primeiro tipo de avaliação pode ativar uma emoção primária (a reação emocional inicial e a avaliação de uma situação) que não implica nenhum tipo especial de problema. Por outro lado, avaliações sobre a emoção primária podem gerar uma reação problemática que desencadeia emoções negativas (respostas emocionais secundárias, como culpa por sentir-se triste) que aumentam o sofrimento psicológico (Greenberg & Safran, 1990; Greenberg, 2002; Hayes et al., 2006; Mennin & Farach, 2007). Alguns autores definem a tendência de avaliar negativamente uma experiência como “medo das emoções” (Taylor, Koch, & Crockett, 1991; Taylor, 1995; Williams 1997), caracterizado pelo medo de perder o controlo sobre as emoções – quer sejam positivas ou negativas- e reações comportamentais às emoções. Em particular, observou-se que o “medo das emoções” pode interferir na capacidade de gerir emoções fortes (Chambless & Goldstein, 1981; Heide & Borkovec, 1984; Taylor et al., 1991). À luz de tais descobertas, é hipotetizado que as crenças sobre a experiência de emoções desagradáveis e as consequentes tentativas de as controlar ou evitar, podem influenciar muito os processos de regulação emocional e a manutenção da psicopatologia (Hayes et al., 2006; Werner & Gross, 2010).

Os indivíduos utilizam estratégias de regulação emocional para modificar a intensidade, o tipo da sua experiência emocional ou o evento impulsionador da emoção (Diamond & Aspinwall, 2003; Gross, 1998). Vários modelos teóricos distinguem as estratégias adaptativas de regulação emocional das mal adaptativas (Aldao et al., 2010). As **estratégias desadaptativas** podem ter o efeito paradoxal de agravar o afeto negativo e o sofrimento psicológico e aumentar a incidência de comportamentos desadaptativos (Selby et al., 2008). Por outro lado, as **estratégias adaptativas** estão associadas à diminuição do afeto negativo e diminuição da excitação em resposta a estímulos emocionais (Dan-Glauser & Gross, 2013). Geralmente, a reavaliação e a aceitação são identificadas como estratégias de regulação emocional adaptativas, enquanto a supressão e a distração são classificadas como estratégias de regulação emocional desadaptativas. No entanto, existem outras estratégias e comportamentos que podem estar envolvidos na gestão das emoções negativas e que também estão associados à regulação emocional, como a ruminação, o evitamento experiencial e comportamental, a resolução e estratégias de *coping* desadaptativas (Aldao et al., 2010; Gross, 1998; Lazarus & Folkman, 1984; Zeman et al., 2001).

Na verdade, os resultados de algumas investigações apoiaram a hipótese de que as crenças que o ser humano tem sobre as emoções estão associadas a processos específicos de regulação emocional (Trincas et al., 2016). Observou-se que níveis altos de medo das emoções e as crenças de que as emoções eram incontroláveis, irracionais e prejudiciais estavam associados a dificuldades em regular as emoções, em particular, com a tendência para ter uma reação secundária negativa ao sofrimento, com falta de clareza emocional e com dificuldades em se envolver em comportamentos direcionados a objetivos. A crença de que as emoções são incontroláveis foi associada a uma maior utilização de ruminação e evitamento emocional e menor recurso à aceitação, reavaliação e resolução de problemas. Este resultado é consistente com os resultados de outros estudos que mostram que as pessoas que consideram as emoções incontroláveis eram menos propensas a utilizar com maior frequência estratégias adaptativas de regulação emocional, como a reavaliação cognitiva (De Castella et al., 2013; Tamir et al., 2007).

Os resultados deste estudo foram consistentes com a hipótese sobre a associação específica entre as crenças sobre emoções e as estratégias de regulação emocional. Por exemplo, seria expectável que as crenças, as estratégias e os comportamentos estivessem geralmente associados uns aos outros, de modo que aqueles que acreditavam que as suas emoções eram ameaçadoras seriam mais propensos a evitar experiências emocionais (estratégia de regulação emocional) e, conseqüentemente, teriam um nível de clareza menor relativamente às suas emoções. De acordo com os resultados desta investigação, estas associações específicas podem ser explicadas pela ideia de que os indivíduos regulam os seus comportamentos de acordo com diferentes objetivos e valores (Carver & Sheier, 1998), portanto, as estratégias de regulação emocional podem ser orientadas por objetivos específicos. Por exemplo, a ruminação seria uma tentativa de encontrar uma solução em resposta ao medo de ser vencido pela depressão; o evitamento emocional pode ser uma estratégia orientada pela crença de que a ansiedade é incontrolável e motivada pelo objetivo de evitar a perda de controlo; além disso, a raiva e as emoções positivas parecem estar associadas principalmente ao medo de perder o controlo e à dificuldade de regular impulsos e comportamentos. Assim, a supressão dessas emoções seria motivada pelo medo de perder o autocontrolo e pelo objetivo de evitar julgamentos negativos ou magoar os outros ou causar-lhes dor. Estes resultados estavam de acordo com várias observações clínicas.

A ruminação é uma estratégia atencional para reduzir o desconforto emocional (Gross & Thompson, 2007; Papageorgiou & Wells, 2001; Watkins & Baracaia, 2001). Finalmente, os resultados desta investigação demonstraram ser consistentes com os de outros estudos que observaram que a supressão foi usada para regular muitas emoções negativas, como a raiva, e para diminuir a experiência subjetiva de emoções positivas (Gross, 1998; Gross & Levenson, 1997).

O evitamento emocional é uma estratégia de regulação que desempenha um papel na manutenção das perturbações de ansiedade e humor. Por exemplo, pode ser utilizada como estratégia de regulação com o objetivo de evitar episódios agudos de medo ou regular a tristeza (Campbell-Sills & Barlow, 2007). Esta estratégia de regulação emocional pode ter um papel na associação entre

crenças sobre emoções e ruminação. Assim, os indivíduos que consideram as emoções como aversivas ou desagradáveis (crenças negativas sobre as emoções) tendem a evitá-las e, para gerir as experiências relacionadas com a emoção, recorrem a estratégias de regulação emocional como a ruminação, uma atividade cognitiva contínua que contribui para o sofrimento a longo prazo ou mesmo para a psicopatologia.

A tendência para ter uma reação secundária negativa ao sofrimento, foi fortemente correlacionada com crenças negativas mais altas sobre as emoções, em particular, com a crença de que as emoções são irracionais. Por outras palavras, a ideia de irracionalidade das emoções foi associada a sentimentos de culpa, vergonha, embaraço e fraqueza na reação à experiência emocional. Do ponto de vista clínico, se um indivíduo acredita que as emoções são irracionais, o ato de sentir emoções pode ser um evento aversivo, porque pode levar a ser julgado como uma pessoa irracional. Assim, o autoconceito pode ser afetado negativamente, podendo vir a ser considerado um exemplo de problema secundário.

A investigação que tem vindo a ser realizada defende que as crenças sobre as emoções são instrumentais na determinação de uma resposta emocional secundária que pode exacerbar e manter a reação primária e as consequentes tentativas de regulação (Clark & Beck, 2010; Ellis, 2003; Greenberg, 2002; Greenberg & Safran, 1990; Hayes et al., 2006; Mennin & Farach, 2007). Considerar uma emoção como inaceitável ou aversiva pode afetar a maneira como uma pessoa regula o seu estado emocional. Por exemplo, as pessoas que sofrem de fobia social tendem a preocupar-se com as consequências negativas da sua ansiedade em contextos sociais, como serem julgadas estúpidas. Do ponto de vista clínico, essa avaliação é considerada responsável pela persistência da ansiedade (problema primário) (Clark & Beck, 2010). Consistentemente com essa suposição, considera-se a tendência para ter uma reação negativa secundária ou de não aceitação ao próprio sofrimento (ou seja, crenças de que as emoções são vergonhosas) como uma dificuldade específica no processo de regulação emocional. Na verdade, os investigadores assumem a existência de um círculo vicioso, pelo qual o medo das emoções e as suas crenças associadas mantêm ou exacerbam ambas as respostas emocionais e as dificuldades na regulação emocional, que, por sua vez, reforçam tanto as crenças sobre as emoções como o recurso a tentativas inúteis de regular as reações emocionais, como, por exemplo, o evitamento experiencial e comportamental (Clark & Beck, 2010).

Os resultados mostraram que níveis altos de medo das emoções e crenças de que as emoções são incontroláveis, irracionais e prejudiciais estão associados a comportamentos específicos, como os que estão envolvidos no *coping* evitativo (ou seja, ausência de empenho/compromisso comportamental, negação, uso de substâncias e falta de empenho/compromisso mental). Relativamente ao papel do evitamento experiencial, os resultados da mediação mostraram que as pessoas que tinham crenças negativas sobre emoções, dificuldades em regular emoções e tendência para o evitamento experiencial utilizaram estratégias específicas de regulação emocional, como a ruminação e o estilo evitante (ou seja, supressão, evitamento emocional e uso de substâncias). Podemos supor que essas pessoas tendiam a evitar as experiências emocionais recorrendo a estratégias cognitivas e comportamentais (Trincas et al., 2016).

Globalmente, a investigação atual representa uma estrutura mais ampla para entender o importante papel que as crenças sobre as emoções desempenham na compreensão da desregulação emocional, conforme delineado por várias teorias, investigações e observações clínicas (Gross & Thompson, 2007; Werner & Gross, 2010). De acordo com os resultados obtidos, os investigadores acreditam que as crenças sobre emoções específicas podem afetar a escolha e a manutenção de diferentes estratégias de regulação emocional. Foi demonstrado que a regulação do comportamento dos indivíduos é afetada por objetivos/valores pessoais (Carver & Sheier, 1998), portanto, uma influência semelhante também pode ser hipotetizada para a regulação emocional. Sustentamos que também a regulação emocional é motivada por objetivos pessoais ligados a crenças específicas. Por exemplo, uma pessoa pode querer controlar a ansiedade para demonstrar que é forte, ou racional, ou capaz de controlar as suas próprias reações. Pessoas diferentes podem ter objetivos diferentes, portanto, a mesma estratégia de regulação emocional pode ser adaptável em alguns casos, mas inadequada noutros. Dada a natureza correlacional dos nossos dados, é impossível estabelecer implicações de causa e efeito; portanto, poderíamos apenas discutir associações entre nossas variáveis. As hipóteses de causa e efeito podem ser testadas em estudos futuros.

As conclusões destas investigações podem ter implicações clínicas importantes para a etiologia e o tratamento de perturbações clínicas, especificamente para dificuldades em lidar com as emoções. De facto, importa ressaltar que trabalhar nas crenças sobre as emoções é uma parte fundamental das psicoterapias cognitivas e comportamentais (Clark & Beck, 2009; Leahy, 2015; Linehan, 1993; Wells, 2008).

Na verdade, a **adolescência** é caracterizada por desafios emocionais frequentes, emoções intensas e níveis mais elevados de utilização da supressão expressiva comparativamente às populações mais velhas. Embora as evidências sugiram que o uso de supressão expressiva contingente com base no contexto seja o mais funcional, ainda não está claro se os adolescentes usam a supressão expressiva diferencialmente com base no contexto social. Os adolescentes experienciam emoções frequentes e intensas (Gross et al., 1997; Zarrett & Eccles, 2006) numa fase do desenvolvimento em que as relações entre pares se tornam cada vez mais importantes (Brown & Larson, 2009). Assim, o amadurecimento das competências de regulação emocional é fundamental e uma das competências que os adolescentes devem aprimorar é o controlo da expressão emocional, que é alcançado principalmente através da supressão expressiva (Zimmerman & Iwanski, 2014, 2018).

A **supressão** é uma forma de regulação emocional que envolve a inibição ou ocultação de expressões emocionais (Gross et al., 2006). A supressão pode ser aplicada a uma ampla gama de emoções, mas a grande maioria das pesquisas com amostras de adultos analisou especificamente a supressão de emoções negativas (Butler et al., 2003 ; Gross, 1998). Ser capaz de suprimir eficazmente as emoções negativas é um sinal normalmente associado a uma criança bem controlada (por exemplo, ser capaz de controlar ataques de raiva). De facto, a supressão continua a ser uma habilidade importante na adolescência. Por exemplo, um adolescente pode querer

suprimir expressões de raiva ao lidar com um colega frustrante. Além disso, implementar a supressão de forma ajustada ao contexto pode ser benéfico para o funcionamento psicossocial (Bonanno et al., 2004 ; Greenaway et al., 2018 ;Gross & Cassidy, 2019 ; Kashdan & Rottenberg, 2010). Apesar dessas importantes adaptações funcionais relevantes para as regras de exibição cultural (Saarni, 1979), a supressão é frequentemente citada como uma estratégia regulatória mal adaptativa por estar associada ao mau funcionamento psicossocial quando é utilizada excessivamente (ou seja, sem ter o contexto em consideração; (Aldao & Nolen -Hoeksema, 2010 , 2012 ; John & Gross, 2004). No entanto, não está claro se os adolescentes fazem distinções importantes quando recorrem à supressão e, especificamente, se consideram o contexto social ao utilizar a supressão.

Embora até crianças pequenas saibam como suprimir as suas expressões (Gross & Cassidy, 2019), há evidências de que o uso de supressão aumenta na adolescência (De France & Hollenstein, 2019; Zimmerman & Iwanski, 2014 , 2018) por vários motivos. Primeiro, a adolescência é um estágio de desenvolvimento caracterizado por desafios emocionais (Zarrett & Eccles, 2006), conflitos interpessoais (Laursen et al., 1998) e emoções de alta intensidade (Gross et al., 1997), e a supressão expressiva é utilizada com maior frequência para regular emoções de alta intensidade (Lennarz et al., 2019). Em segundo lugar, a supressão requer relativamente menos esforço para implementar emoções de alta (e baixa) intensidade (comparativamente à reavaliação cognitiva; Sheppes & Gross, 2011), tornando-a uma estratégia fácil de ser implementada pelos adolescentes, enquanto as suas competências de regulação emocional ainda se estão a desenvolver. Em terceiro lugar, maior sensibilidade à rejeição social (Beeri & Lev-Wiesel, 2012) e maiores preocupações sobre as consequências das expressões em contextos interpessoais (Kalokerinos et al., 2014 ; Tafrate et al., 2002) podem levar a motivações para ocultar experiências emocionais (Gullone et al., 2010 ; Zimmerman & Iwanski, 2014 , 2018). Assim, do ponto de vista do desenvolvimento, a supressão pode ser mais frequente e relevante na adolescência.

Metodologia

Objetivos do estudo

O presente estudo, quantitativo, transversal e de cariz exploratório/descritivo/correlacional, tem como objetivo geral analisar o impacto das crenças sobre as emoções na regulação emocional. Mais especificamente, pretendemos: caracterizar os participantes relativamente às variáveis em estudo (crenças sobre as emoções e as estratégias regulação emocional), analisar a relação entre as crenças sobre a controlabilidade e utilidade das emoções e as dificuldades de regulação emocional; analisar impacto das crenças sobre as emoções na regulação emocional.

Procedimentos

No que diz respeito aos procedimentos do estudo, os participantes foram contactados através de escolas públicas (agrupamentos de escolas) e de entidades privadas (centros de explicações). Foi necessário realizar um pedido de autorização para a aplicação de inquéritos/realização de estudos de investigação em meio escolar através do sistema de Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar (MIME), pertencente à Direção-Geral da Educação (DGE). Tendo a autorização da DGE, foi necessário transpor os questionários para uma plataforma digital e criar um protocolo de consentimento informado destinados aos encarregados de educação, de forma a obter autorização para a participação dos jovens. Aquando da autorização por parte dos estabelecimentos escolares, foi enviado um *email* com a apresentação do projeto de investigação, os principais objetivos e um esclarecimento acerca dos instrumentos que necessitavam de ser preenchidos, assim como um *link* onde constava o consentimento informado para o encarregado de educação e os instrumentos do estudo. Para a construção do protocolo *online* recorreu-se à plataforma *EUSurvey* e antes do preenchimento do protocolo eram apresentados os objetivos do estudo e a garantia do Consentimento Livre, Informado e Esclarecido (CLIE). A recolha de dados decorreu de maio a julho de 2023 e os critérios de inclusão da amostra foram: a) o/a adolescente ter idade compreendida entre 12 e 15 anos; b) o encarregado de educação do/a adolescente consentir de modo informado, a participação no estudo de forma anónima e voluntária.

Participantes

O estudo contou com a participação de 125 estudantes do 2.º e 3.º ciclo de escolaridade, isto é, do 6.º ano (2.4%), do 7.º ano (40.0%), do 8.º ano (29.6%) e do 9.º ano (28.0%), com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos ($M = 13.35$, $DP = .994$). A maior parte dos participantes era do género feminino (52.0%), residiam em Viseu (31.2%) e o seu agregado familiar era constituído pela mãe, pai e irmãos (52.0%) (Tabela 1).

Tabela 1*Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Participantes (N = 125)*

| Variáveis | | n | Frequências (%) |
|--------------------------------|--------------------------------|----|-----------------|
| Idade | 12 | 28 | 22.4% |
| | 13 | 44 | 35.2% |
| | 14 | 34 | 27.2% |
| | 15 | 19 | 15.2% |
| Género | Feminino | 65 | 52.0% |
| | Masculino | 60 | 48.0% |
| Ano de Escolaridade | 6.º Ano | 3 | 2.4% |
| | 7.º Ano | 50 | 40.0% |
| | 8.º Ano | 37 | 29.6% |
| | 9.º Ano | 35 | 28.0% |
| Residência | Viseu | 39 | 31.2% |
| | Braga | 38 | 30.4% |
| | Covilhã | 25 | 20.0% |
| | Aveiro | 12 | 9.6% |
| | Outros | 11 | 8.8% |
| Elementos do Agregado Familiar | Mãe/Pai/Irmãos | 65 | 52.0% |
| | Mãe/Pai | 24 | 19.2% |
| | Mãe | 13 | 10.4% |
| | Mãe/Pai/Irmãos/Avós | 6 | 4.8% |
| | Mãe/Irmãos | 5 | 4.0% |
| | Mãe/Avós | 3 | 2.4% |
| | Mãe/Pai/Avós | 2 | 1.6% |
| | Mãe/Padrasto/Irmãos | 2 | 1.6% |
| | Pai/Irmãos | 2 | 1.6% |
| | Pai | 1 | .8% |
| | Avós | 1 | .8% |
| | Mãe/Pai/Irmãos/Avós/Primos/Tia | 1 | .8% |

Através do questionário preenchido pelos adolescentes foi possível recolher dados sociodemográficos referentes aos Encarregados de Educação, sendo que a maioria dos Encarregados de Educação eram do género feminino (82.4%) e com idades compreendidas entre os 40 e os 50 anos (68.8%). Em relação ao estado civil, a maioria dos Encarregados de Educação encontravam-se casados (68.0%) e tinham nacionalidade portuguesa (92.0%). No que diz respeito às habilitações literárias, as três principais habilitações literárias correspondiam ao 12.º ano de escolaridade (37.6%), ao grau de licenciatura (28.8%) e ao grau de mestrado (14.4%) (Tabela 2).

Tabela 2

Caracterização dos Dados Sociodemográficos dos Encarregados de Educação

| Variáveis | <i>n</i> | Frequências (%) |
|-------------------------|--------------------|-----------------|
| Idade | Menos de 40 anos | 16 12.8% |
| | Entre 40 e 50 anos | 86 68.8% |
| | Mais de 50 anos | 23 18.4% |
| Género | Feminino | 103 82.4% |
| | Masculino | 22 17.6% |
| Estado Civil | Casado | 85 68.0% |
| | Divorciado | 17 13.6% |
| | União de Facto | 13 10.4% |
| | Solteiro | 8 6.4% |
| | Viúvo | 2 1.6% |
| Nacionalidade | Portuguesa | 115 92.0% |
| | Outra | 10 8.0% |
| Habilitações Literárias | Até ao 4.º ano | 2 1.6% |
| | 6.º ano | 6 4.8% |
| | 9.º ano | 15 12.0% |
| | 12.º ano | 47 37.6% |
| | Licenciatura | 36 28.8% |
| | Mestrado | 18 14.4% |
| | Doutoramento | 1 0.8% |

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico, elaborado para a investigação, pretendeu recolher informações demográficas, através de conjuntos de questões, sobre os jovens e respetivos encarregados de educação participantes no estudo (idade dos pais, género do/a adolescente, habilitações literárias dos pais e local de residência).

Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida (EDRE-VR)

No que diz respeito à avaliação da regulação emocional, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS; Gratz & Roemer 2004) é uma das medidas mais utilizadas para problemas de regulação emocional. Gratz e Roemer (2004) procuraram desenvolver uma escala multidimensional para medir as dificuldades em 4 dimensões principais da regulação emocional: (a) a consciência e a compreensão das emoções; (b) a aceitação das emoções; (c) a capacidade de se envolver num comportamento direcionado a um objetivo e de controlar comportamentos impulsivos na presença de emoções negativas; e (d) o acesso a estratégias de regulação emocional percebidas pelo indivíduo como eficazes (Moreira et al., 2020).

A análise fatorial exploratória da versão adaptada para português, da autoria de Helena Moreira, Maria João Gouveia e Maria Cristina Canavarro, encontrou 6 fatores que se revelaram ligeiramente diferentes da inicial concetualização teórica (Moreira et al., 2020). Os autores descobriram, assim, que as dificuldades no envolvimento de comportamentos direcionados a objetivos e de controlar os impulsos eram considerados fatores distintos, como também a falta de consciência e de clareza emocional. Deste modo, foram encontradas as 6 seguintes dimensões: 1) a falta de consciência emocional (Consciência; avalia a tendência direcionada à desatenção e a falta de consciência das emoções); 2) a não aceitação de resposta emocionais (Não Aceitação; avalia a tendência de exibir reações negativas secundárias a emoções negativas e/ou sofrimento); 3) a dificuldade em envolver-se em comportamentos direcionados a objetivos (Objetivos; avalia as dificuldades no completamento de tarefas e na concentração quando se experiencia estados emocionais negativos); 4) o acesso limitado a estratégias de regulação emocional (Estratégias; avalia a crença de que pouco pode ser realizado para regular as emoções quando a pessoa está chateada); 5) a dificuldade no controlo dos impulsos (Impulsos; avalia as dificuldades no controlo do comportamento quando se experiencia estados emocionais negativos; e 6) a falta de clareza emocional (Clareza; avalia o grau de conhecimento dos indivíduos e a clareza acerca dos seus estados emocionais) (Moreira et al., 2020).

Esta escala tem propriedades psicométricas adequadas (boa consistência interna e validade de construto) em diversas culturas e populações, incluindo adolescentes (Neumann et al., 2010). A versão em português europeu apresentou confiabilidade adequada, com alfas de *Cronbach* variando de .74 (Consciência) a .88 (Estratégias) e correlações teste-reteste variando de .67 (Consciência) a .81 (Estratégias) (Moreira et al., 2020).

No presente estudo, obteve-se uma boa consistência interna para os fatores Estratégias ($\alpha = .776$; $\omega = .786$), Não Aceitação ($\alpha = .781$; $\omega = .783$), Impulsos ($\alpha = .882$; $\omega = .886$), Objetivos ($\alpha = .878$; $\omega = .880$) e Clareza ($\alpha = .709$; $\omega = .715$) (Marôco & Garcia-Marques, 2006). Já em relação ao fator Consciência, obteve-se uma consistência interna fraca ($\alpha = .521$; $\omega = .558$) (Marôco & Garcia-Marques, 2006).

Questionário de Crenças sobre as Emoções (QCE)

O Questionário de Crenças sobre as Emoções é um instrumento de autorresposta (QCE; Becerra et al., 2020), fundamentado no referencial teórico de Ford e Gross (2019), que avalia duas categorias principais de crenças sobre emoções: as crenças sobre a controlabilidade das emoções e as crenças sobre a utilidade das emoções. Essas crenças são avaliadas tanto para as emoções negativas como para as emoções positivas. Desta forma, o QCE analisa a controlabilidade negativa, a controlabilidade positiva, a utilidade negativa e a utilidade positiva. A controlabilidade negativa, avalia a forma como as crenças sobre como as emoções negativas são incontroláveis, enquanto a controlabilidade positiva reflete a forma como as crenças sobre como as emoções positivas são incontroláveis. Já no que diz respeito à utilidade negativa, esta averigua a maneira como as crenças sobre o quão inúteis são (por exemplo, indesejáveis, pouco relevantes ou prejudiciais) as emoções negativas. Por outro lado, a utilidade positiva averigua a maneira como as crenças sobre o quão inúteis são (por exemplo, indesejáveis, pouco relevantes ou prejudiciais) as emoções positivas (Becerra et al., 2020).

O QCE é constituído por 16 itens que abordam várias crenças sobre as emoções e as respostas aos itens são dadas com base numa escala de resposta de *Likert* de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Pontuações altas neste instrumento sugerem que os inquiridos acreditam, na generalidade, que as emoções são incontroláveis e inúteis (Becerra et al., 2020).

A versão portuguesa foi traduzida e adaptada no âmbito do nosso estudo. Assim, após a autorização dos autores do Questionário original, a sua versão original em inglês foi traduzida para o português por investigadores da área e um tradutor bilingue. Nesta sequência procedeu-se ao processo de retroversão e à comparação entre a retroversão e o original e a um estudo piloto com um grupo reduzido de participantes (para obtenção do consenso lexical e cultural).

Este questionário tem propriedades psicométricas adequadas pois todas as subescalas do QCE apresentam níveis bons de consistência interna ($\alpha = .70 - .88$) (Becerra et al., 2020). No presente estudo, obteve-se uma consistência interna aceitável para os fatores Controlabilidade Negativa ($\alpha = .67$; $\omega = .667$), Controlabilidade Positiva ($\alpha = .64$; $\omega = .641$) e Utilidade Negativa ($\alpha = .73$; $\omega = .730$). Obteve-se ainda uma consistência interna fraca para o fator Utilidade Positiva ($\alpha = .59$; $\omega = .567$) (Pereira & Patrício, 2022).

Análise estatística

As análises estatísticas foram realizadas com recurso ao *software IBM SPSS Statistics, versão 25*, considerando um propósito descritivo e outro inferencial. Assim, foi realizada uma análise de frequências, de forma a descrever as características sociodemográficas dos participantes e uma análise descritiva dos resultados do EDRE-VR e do QCE, recorrendo à média, desvio padrão e valores mínimos e máximos. Em termos inferenciais, realizou-se a análise da associação entre as variáveis e uma regressão linear simples, que visou compreender o impacto das crenças na regulação emocional.

Resultados

Análise descritiva

Em relação à escala EDRE-VR, constatou-se uma média superior nas dificuldades de regulação emocional referentes a agir de acordo com os objetivos (Objetivos: $M = 3.06$, $DP = 1.18$), ao controlo dos impulsos (Impulsos: $M = 2.56$, $DP = 1.21$) e à não aceitação das respostas emocionais (Não Aceitação: $M = 2.54$, $DP = 1.10$). Por outro lado, verificou-se uma média inferior nas dificuldades de regulação emocional referentes à falta de consciência emocional (Consciência: $M = 2.53$, $DP = 0.92$), ao acesso limitado às estratégias de regulação emocional (Estratégias: $M = 2.41$, $DP = 1.07$) e à falta de clareza emocional (Clareza: $M = 2.37$, $DP = 0.97$). No questionário QCE, todos fatores apresentaram uma média superior (acima de 1,5), sendo que os valores mais altos foram a Utilidade – Negativa ($M = 3.65$, $DP = 1.76$), a Controlabilidade - Positiva ($M = 3.08$, $DP = 1.48$) e a Controlabilidade – Negativa ($M = 2.73$, $DP = 1.41$) (Tabela 3).

Tabela 3

Estatísticas Descritivas do EDRE-VR e do QCE

| Escala | Fator | <i>n</i> | <i>M</i> | <i>DP</i> | <i>Mín.- Máx.</i> | <i>v</i> | <i>μ</i> |
|---------|---------------|----------|----------|-----------|-----------------------|----------|----------|
| | Estratégias | 125 | 2.41 | 1.07 | 1 - 5 | .529 | -.540 |
| | Não Aceitação | 125 | 2.54 | 1.10 | 1 - 5 | .130 | -.978 |
| EDRE-VR | Impulsos | 125 | 2.56 | 1.21 | 1 - 5 | .409 | -.871 |
| | Objetivos | 125 | 3.06 | 1.18 | 1 - 5 | -.089 | -.966 |
| | Consciência | 125 | 2.53 | 0.92 | 1 - 5 | .285 | -.175 |
| | Clareza | 125 | 2.37 | 0.97 | 1 - 5 | .632 | -.117 |

| | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|-----|------|------|----------|-------|-------|
| | Controlabilidade - Negativa | 125 | 2.73 | 1.41 | 1 – 7 | .587 | -.312 |
| | Controlabilidade - Positiva | 125 | 3.08 | 1.48 | 1 – 7 | .519 | -.268 |
| QCE | Utilidade - Negativa | 125 | 3.65 | 1.76 | 1 – 7 | .197 | -.872 |
| | Utilidade - Positiva | 125 | 1.66 | 1.04 | 1 – 5.50 | 1.650 | 1.947 |

Correlações entre as dificuldades de regulação emocional e as crenças sobre as emoções

No que diz respeito à relação entre as subescalas do EDRE-VR e do QCE, verificou-se que a dificuldade referente às Estratégias está correlacionada positivamente com os dois fatores da escala do QCE, a Controlabilidade Negativa (CN: $r = .273$) e Controlabilidade Positiva (CP: $r = .261$), podendo ser classificadas como moderadas (Marôco, 2021). Na dificuldade Não Aceitação verifica-se a ausência de correlações significativas com os restantes fatores do QCE. A dificuldade referente aos Impulsos está correlacionada positivamente com dois fatores do QCE, a Controlabilidade Negativa (CN: $r = .233$) e a Controlabilidade Positiva (CP: $r = .202$), que podem ser classificadas como fracas (Marôco, 2021). Na dificuldade referente aos Objetivos verifica-se que esta se correlaciona positivamente com os dois fatores da escala do QCE, a Controlabilidade Negativa e a Utilidade Negativa (CN: $r = .250$; UN: $r = .235$), podendo a primeira ser classificadas como moderada e a segunda como fraca (Marôco, 2021). Nas dificuldades referentes à Consciência e à Clareza verifica-se a ausência de correlações com os fatores do QCE (Tabela 4).

Tabela 4*Matriz de Correlações de Pearson entre Fatores do EDRE-VR e do QCE*

| Variáveis | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|----|
| 1. Est | - | | | | | | | | | |
| 2. NA | .685** | - | | | | | | | | |
| 3. Imp | .686** | .466** | - | | | | | | | |
| 4. Obj | .687** | .552** | .559** | - | | | | | | |
| 5. Cons | -.018 | -.054 | .192 | .138 | - | | | | | |
| 6. Clar | .651** | .520** | .485** | .512** | .124 | - | | | | |
| 7. CN | .273** | .171 | .233** | .250** | .065 | .145 | - | | | |
| 8. CP | .261** | .111 | .202* | .190* | .014 | .136 | .684** | - | | |
| 9. UN | .162 | .046 | .147 | .235** | -.135 | .025 | .382** | .427** | - | |
| 10. UP | .169 | .089 | .147 | .114 | .084 | .194* | .434** | .259** | .200* | - |

Legenda: Est – Estratégias; NA – Não Aceitação; Imp – Impulsos; Obj – Objetivos; Cons – Consciência; Clar – Clareza; CN – Controlabilidade Negativa; CP – Controlabilidade Positiva; UN – Utilidade Negativa; UP – Utilidade Positiva.

* $p < .05$; ** $p < .01$

Relação entre crenças sobre as emoções e as dificuldades na regulação emocional

De forma a compreender se as crenças sobre as emoções podem prever as dificuldades na regulação emocional sentidas pelos adolescentes realizou-se uma regressão linear. Na tabela 5 é possível observar os valores encontrados para os parâmetros do modelo de regressão linear simples. Atendendo ao coeficiente de determinação (R^2), o valor que traduz o quanto o modelo consegue explicar a variável dependente, que pode variar entre 0 e 1, onde o 0 significa que o modelo não explica a variável dependente e o 1 representa o modelo perfeito de prever a mesma (Marôco, 2011). Assim, o presente modelo apresenta um valor de $R^2 = .074$, sendo possível concluir que 7.4% das dificuldades na regulação emocional são explicadas pelas crenças sobre as emoções (Tabela 5).

Tabela 5

Regressão Linear: As Crenças sobre as Emoções como Preditores das Dificuldades de Regulação Emocional

| Variável | Beta | SE | 95% CI | | β | p |
|-------------|------|------|--------|------|---------|------|
| | | | LL | UL | | |
| QCE - Total | .230 | .074 | .085 | .376 | .272 | .002 |

Foram realizadas regressões para todas as dificuldades de regulação emocional, mas apenas se encontrou um resultado significativo nas dificuldades relativas às **Estratégias**, **Impulsos**, **Objetivos** e **Clareza**. Deste modo, constatou-se que a dificuldade referente às **Estratégias** se encontra explicada em 7,4% pelo fator Controlabilidade Negativa ($R^2 = .074$, $F(1,123) = 9.872$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CN: $\beta = .273$, $t = 3.142$, $p < .05$). Assim sendo, a Controlabilidade Negativa foi considerada um preditor da dificuldade em aceder a estratégias eficazes de regulação emocional. A dificuldade **Estratégias** também se encontra explicada em 6,8% pelo fator Controlabilidade Positiva ($R^2 = .068$, $F(1,123) = 9.013$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CP: $\beta = .261$, $t = 3.002$, $p < .05$). Assim sendo, a Controlabilidade Positiva também foi considerada um preditor da dificuldade em aceder a estratégias eficazes de regulação emocional (Tabela 6).

Tabela 6

Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva como Preditores das Estratégias de Regulação Emocional

| Variável | Beta | SE | 95% CI | | β | p |
|----------------------------------|------|------|--------|------|---------|------|
| | | | LL | UL | | |
| Controlabili dade Negativa | .206 | .066 | .76 | .336 | .273 | .002 |
| Controlabili dade Positiva | .189 | .063 | .064 | .314 | .261 | .003 |

Relativamente à dificuldade referente aos **Impulsos**, esta é explicada em 5,4% pelo fator Controlabilidade Negativa ($R^2 = .054$, $F(1,123) = 7.082$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CN: $\beta = .233$, $t = 2.661$, $p < .05$). Assim sendo, a Controlabilidade Negativa foi considerada um preditor da dificuldade em controlar os impulsos. A dificuldade **Impulsos** também se encontra explicada em 4,1% pelo fator Controlabilidade Positiva ($R^2 = .041$, $F(1,123) = 5.219$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CP: $\beta = .202$, $t = 2.284$, $p < .05$). Assim

sendo, a Controlabilidade Positiva também foi considerada um preditor da dificuldade em controlar os impulsos (Tabela 7).

Tabela 7

Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva como Preditores dos Impulsos

| Variável | Beta | SE | 95% CI | | β | p |
|---------------------------|------|------|--------|------|---------|------|
| | | | LL | UL | | |
| Controlabilidade Negativa | .200 | .075 | .051 | .349 | .233 | .009 |
| Controlabilidade Positiva | .166 | .073 | .022 | .309 | .202 | .024 |

No que diz respeito à dificuldade relativa aos **Objetivos**, esta é explicada em 6,3% pelo fator Controlabilidade Negativa ($R^2 = .063$, $F(1,123) = 8.201$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CN: $\beta = .250$, $t = 2.864$, $p < .05$). Assim sendo, a Controlabilidade Negativa foi considerada um preditor da dificuldade de se envolver num comportamento direcionado a um objetivo. A dificuldade **Objetivos** também se encontra explicada em 3,6% pelo fator Controlabilidade Positiva ($R^2 = .036$, $F(1,123) = 4.627$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (CP: $\beta = .190$, $t = 2.151$, $p < .05$). Assim sendo, a Controlabilidade Positiva também foi considerada um preditor da dificuldade de se envolver num comportamento direcionado a um objetivo. Para além disso, a dificuldade **Objetivos** é também explicada em 5,5% pelo fator Utilidade Negativa ($R^2 = .055$, $F(1,123) = 7.197$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (UN: $\beta = .235$, $t = 2.683$, $p < .05$) (Tabela 8).

Tabela 8

Regressão Linear: A Controlabilidade Negativa e Positiva e a Utilidade Negativa como Preditores dos Objetivos

| Variável | Beta | SE | 95% CI | | β | p |
|---------------------------|------|------|--------|------|---------|------|
| | | | LL | UL | | |
| Controlabilidade Negativa | .210 | .073 | .065 | .355 | .250 | .005 |
| Controlabilidade Positiva | .153 | .071 | .012 | .293 | .190 | .033 |
| Utilidade Negativa | .158 | .059 | .041 | .274 | .235 | .008 |

Relativamente à dificuldade referente à **Clareza** constatou-se que esta se encontra explicada em 3,8% pelo fator Utilidade Positiva ($R^2 = .038$, $F(1,123) = 4.818$), tendo o fator um efeito positivo na dificuldade (UP: $\beta = .194$, $t = 2.195$, $p < .05$). Assim sendo, a Utilidade Positiva foi considerada um preditor da dificuldade na clareza dos estados emocionais do próprio indivíduo (Tabela 9).

Tabela 9

Regressão Linear: A Utilidade Positiva como Preditor da Clareza

| Variável | Beta | SE | 95% CI | | β | p |
|--------------------|------|------|--------|------|---------|------|
| | | | LL | UL | | |
| Utilidade Positiva | .181 | .083 | .018 | .345 | .194 | .030 |

Discussão

O presente estudo, quantitativo, transversal e de cariz exploratório/descritivo/correlacional, apresentou como objetivo geral analisar o impacto das crenças sobre as emoções na regulação emocional, nomeadamente nas dificuldades de regulação emocional.

Os adolescentes que participaram no nosso estudo apresentaram tendencialmente indicadores de várias dificuldades de regulação emocional associados a crenças sobre as emoções que esses mesmos indivíduos foram construindo ao longo da sua vida. De forma mais detalhada, foi possível constatar a relação entre as crenças sobre a controlabilidade (positiva e negativa) das emoções e o acesso limitado a estratégias de regulação emocional, bem como a dificuldade em controlar um determinado comportamento quando os indivíduos experienciam estados emocionais negativos. Para além disso, importa ainda destacar a relação da controlabilidade (positiva e negativa) das emoções e da utilidade negativa das mesmas com a dificuldade em envolver-se em comportamentos direcionados a objetivos. Houve ainda uma associação entre a utilidade positiva das emoções e a dificuldade na clareza dos estados emocionais que cada indivíduo sentia.

Assim sendo, no que diz respeito à relação entre a controlabilidade das crenças sobre as emoções e o acesso limitado a estratégias de regulação emocional, foi possível averiguar que se os adolescentes apresentassem crenças de que as emoções são relativamente incontroláveis a probabilidade de uma determinada emoção ser identificada como algo que necessita de ser regulado será menor. Para além disso, os indivíduos que apresentam este tipo de crenças sobre as emoções, em princípio iriam ponderar menos estratégias de regulação emocional e a probabilidade de escolherem uma estratégia eficiente e implementá-la de forma eficaz seria mais baixa. Os adolescentes que acreditam que as suas emoções são relativamente incontroláveis evidenciam uma maior tendência para serem menos perseverantes na sua autorregulação (Ford & Gross, 2019; Somerville et al., 2023) e têm maior possibilidade de interromperem a regulação das suas emoções ou mudarem de estratégia várias vezes (Ford & Gross, 2019).

Na verdade, inúmeros estudos transversais de adultos e jovens constataram que as crenças de que as emoções são relativamente incontroláveis estão correlacionadas com um nível mais baixo de saúde psicológica, incluindo menor bem-estar e maiores sintomas depressivos e de ansiedade (Catanzaro & Mearns, 1990; De Castella et al., 2013). Para além disso, vários estudos longitudinais também descobriram que acreditar que as emoções são incontroláveis prediz futuros sintomas depressivos (por exemplo, Romero et al., 2014; Tamir et al., 2007), mesmo quando os níveis iniciais dos sintomas são controlados (Ford et al., 2017). Deste modo, acreditar que as emoções não podem ser controladas aparenta ter impacto a longo prazo (Ford & Gross, 2019).

Por outro lado, quando os indivíduos evidenciam crenças de que as emoções são relativamente controláveis, há uma maior possibilidade de estes recorrerem mais frequentemente a estratégias adaptativas de regulação emocional, e graças a isso, podem apresentar menos sintomas de

ansiedade e depressão (Somerville et al., 2023). De facto, os indivíduos que acreditam que as emoções são relativamente controláveis são mais propensos a tentar regular as suas emoções e a persistir nesses esforços (Somerville et al., 2023).

Relativamente à relação entre as crenças sobre a controlabilidade (positiva e negativa) das emoções e a dificuldade em controlar um determinado comportamento, quando os indivíduos experienciam estados emocionais negativos, foi possível averiguar que se o indivíduo apresentar crenças de que as emoções (positivas ou negativas) são incontroláveis maior será a possibilidade de estes apresentarem dificuldades no controlo dos seus impulsos. Apesar de, e até nos foi possível apurar, não existirem muitos estudos que enderecem a relação entre estas variáveis, tal como nós a preconizámos, outros já se debruçaram sobre o papel de cada uma delas, suportando a sua importância, nomeadamente ao nível da controlabilidade das emoções, uma vez que à partida terão impacto nos esforços e no desempenho das pessoas em todos os estágios do processo de regulação emocional (Gross, 1998; Gross, 2015).

No que diz respeito à associação entre as crenças sobre a controlabilidade (positiva e negativa) das emoções e a dificuldade dos adolescentes se envolverem em comportamentos direcionados a objetivos, foi possível constatar que se o indivíduo evidenciar crenças de que as emoções (positivas ou negativas) são incontroláveis maior será a possibilidade de estes apresentarem dificuldades em adotarem comportamentos orientados para objetivos. Para além disso, se os adolescentes apresentarem crenças sobre quão inúteis são as emoções negativas, isto é, a utilidade negativa, maior será a tendência para estes evidenciar dificuldades na concentração e na finalização de tarefas quando experienciam estados emocionais negativos. De acordo com Ford e Gross (2019), os indivíduos que acreditam que as suas emoções são inúteis podem tentar regular-se excessivamente de forma negativa e não regular as suas emoções, sendo mais propensas a selecionar e persistir com os esforços de regulação que consideram ser mais eficazes para atingir esses objetivos.

Por último, no que toca à relação entre as crenças sobre a utilidade positiva das emoções e a falta de clareza emocional, foi possível reconhecer que se os adolescentes apresentarem crenças sobre quão inúteis são as emoções positivas, maior será a possibilidade de estes apresentarem dificuldades em avaliar o grau de conhecimento e clareza que os adolescentes têm em relação aos seus estados emocionais. Na verdade, segundo Flynn e Rudolph (2010), défices de clareza emocional estão associados a uma baixa capacidade de resposta. Assim sendo, estes indivíduos podem sentir dificuldades em responder ao stress interpessoal, exigindo um maior esforço por parte dos mesmos para conseguirem gerir as suas emoções (Gohm & Clore, 2000).

Conclusão

Como conclusão geral, foi possível clarificar que as crenças sobre as emoções têm impacto na regulação emocional, nomeadamente nas dificuldades de regulação emocional. De facto, a controlabilidade (positiva e negativa) e a utilidade (positiva e negativa) das crenças sobre as emoções demonstraram ter um papel relevante na forma como os adolescentes regulam as suas emoções, visto que ambas têm impacto nos esforços e no desempenho das pessoas em todos os estágios do processo de regulação emocional (Gross, 1998; Gross, 2015).

Por fim, considera-se que esta investigação é um importante contributo para o estudo na área da Psicologia da Saúde, pela importância das temáticas abordadas. O facto de se perceber, cada vez mais, como é que determinadas variáveis influenciam a regulação emocional, essencial para a nossa saúde e qualidade de vida, é fundamental para o desenvolvimento de programas de promoção de saúde, especificamente direccionados à controlabilidade e utilidade das crenças sobre as emoções.

Limitações e futuros estudos

O presente estudo revela um conjunto de limitações que devem ser tidas em consideração. Em relação à amostra, ao serem apenas considerados adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, impossibilita a generalização dos resultados para outras faixas etárias. Outra limitação a ser considerada é o facto de se ter recorrido exclusivamente a medidas de autorrelato, podendo estas ser suscetíveis a erros de medida, como a influência da desejabilidade social. Também a extensão do do protocolo poderá ser considerada como uma limitação.

Perante algumas limitações mencionadas acima, sugere-se que no futuro sejam realizadas investigações que possam ter em consideração a relação entre algumas dimensões exploradas ao longo deste estudo. Na verdade, tendo em conta o papel da controlabilidade e da utilidade das crenças sobre as emoções sugere-se que sejam estudadas as associações entre estas e as dificuldades de regulação emocional, tanto nos adolescentes como noutras faixas etárias.

Referências

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behavior Research and Therapy*, *48*(10), 974–983.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, *50*, 493–501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*, 217-237.
- Allen, N., & Sheeber, L. (Eds.). (2009). *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*. Cambridge University Press.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). On the Nonconscious of Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429-445). Guilford Press.
- Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLOS ONE* *15*(4), 1-19. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>
- Beeri, A., & Lev-Wiesel, R. (2012). Social rejection by peers: A risk factor for psychological distress. *Child and Adolescent Mental Health*, *17*(4), 216–221.
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, *11*, 160–163.
- Betancourt, Y. U., & Muñoz, J. A. C. (2019). Psychosocial risk factors: its relation with social cognition, emocional regulacion and well-being. *Internacional Journal of Psychological Research*, *12*(2), 17-28. <https://doi.org/10.21500/20112084.3741>
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, *15*(7), 482–487.
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (pp. 74–103).
- Buckley, M., & Saarni, C. (2009). Emotion regulation: implications for positive youth development. In R. Gilman, E. S. Huebner, & M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 107–118). Routledge.

- Butler, E. A., Elgoff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 542-559). Guilford Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. Cambridge: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/cbo9781139174794>
- Casey, B. J., Jones, R. M., Levita, L., Libby, V., Pattwell, S., Ruberry, E., Somerville, L. H. (2010). The storm and stress of adolescence: insights from human imaging and mouse genetics. *Developmental Psychobiology*, 52, 225–235.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 546–563. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5403&4_11
- Chambless, D. L., & Goldstein, A. J. (1981). Clinical Treatment of Agoraphobia. In M. Mavissakalian, & D. H. Barlow (Eds.), *phobia: psychological and pharmacological treatment* (pp.103-144). Guilford.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2009). *cognitive therapy of anxiety disorders*. Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Science*, 14, 418-424.
- Crockenberg, S. C., & Leerkes, E. M. (2004). Infant and maternal behaviors regulate infant reactivity to novelty at 6 months. *Developmental Psychology*, 40, 1123–1132. doi:10.1037/0012-1649.40.6.1123
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13, 832-842. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032672>
- De Castella, C., Golding, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotion: links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 497-505. <http://dx.doi.org/10.1080/01973533.2013.840632>
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2015). Emotion beliefs and cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44, 128–141. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.974665>

- De France, K., & Hollenstein, T. (2019). Emotion regulation and relations to well-being across the lifespan. *Developmental Psychology*, *55*(8), 1768.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: an integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, *27*, 125-156. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1024521920068>
- Dweck, C. S. (2017). From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*, *124*(6), 689–719. <https://doi.org/10.1037/rev0000082>
- Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 157–172). The Guilford Press.
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, *21*, 219-243. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1025890112319>
- Erikson, E. E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Flynn, M., & Rudolph, K. D. (2010). The contribution of deficits in emotional clarity to stress responses and depression. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *31*(4), 291–297. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2010.04.004>
- Ford B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: an emotion-regulation perspective. *Current Directions in Psychological Science*, *28*(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/096372141880669>
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: why beliefs matter. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, *59*(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *26*(6), 679–697. <https://doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/b:joba.0000007455.08539.94>
- Greenaway, K. H., Kalokerinos, E. K., & Williams, L. A. (2018). Context is everything (in emotion research). *Social and Personality Psychology Compass*, *12*(6).

- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-Focused therapy: coaching clients to work through their feelings. *American Psychological Association*.
<http://dx.doi.org/10.1037/10447-000>
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1990). *Emotion in Psychotherapy*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(1), 224–237.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, *13*(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2018). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). Guilford.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, *2*(4), 387–401.
<https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In D. K. Snyder, J. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Gross, J. T., & Cassidy, J. (2019). Expressive suppression of negative emotions in children and adolescents: theory, data, and a guide for future research. *Developmental Psychology*, *55*(9), 1938.
- Gullone, E., Hughes, E. K., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The normative development of emotion regulation strategy use in children and adolescents: A 2-year follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *51*(5), 567–574.
- Gunnar, M. R., Wewerka, S., Frenn, K., Long, J. D., & Griggs, C. (2009). Developmental changes in hypothalamus–pituitary–adrenal activity over the transition to

- adolescence: normative changes and associations with puberty. *Development and Psychopathology*, 21(1), 69–85.
<http://dx.doi.org/10.1017/S0954579409000054>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Heide, F. J., & Borkovec, T. D. (1984). Relaxation-Induced anxiety: mechanisms and theoretical implications. *Behaviour Research and Therapy*, 22, 1-12.
[http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(84\)90027-5](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(84)90027-5)
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1333. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kalokerinos, E. K., Greenaway, K. H., Pedder, D. J., & Margetts, E. A. (2014). Don't grin when you win: the social costs of positive emotion expression in performance situations. *Emotion*, 14(1), 180–186. <https://doi.org/10.1037/a0034442>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: an enlarging world of negative emotions. In M. E. Colton & S. Gore (Eds.), *Adolescent stress: Causes and consequences*. (21-41). De Gruyter.
- Larson, R., & Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development and Psychopathology*, 60(5), 1250–1260. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1989.tb03555.x>
- Larson, R., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73, 1151–1165. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00464>
- Laursen, B., Coy, K. C., & Collins, W. A. (1998). Reconsidering changes in parent-child conflict across adolescence: A metaanalysis. *Child Development*, 69(3), 817–832.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.00817.x>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Leahy, R. L. (2015). *Emotional schema therapy*. The Guilford Press.
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: use, selection, and success of emotion regulation

- in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43(1), 1–11. <https://doi.org/10.1177/0165025418755540>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral treatment for borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Marôco, J. (2021). *Análise Estatística com o SPSS Statistics* (8^a ed.). ReportNumber.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas?. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90. <https://doi.org/10.14417/lp.763>
- McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Ochsner, K. N. (2012). The development of emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 11–22. <https://doi.org/10.1093/scan/nsr093>
- Mennin, D., & Farach, F. (2007). Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 329–352. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00094.x>
- Miller, E. M., & Shields, S. A. (1980). Skin conductance response as a measure of adolescents' emotional reactivity. *Psychological Reports*, 46, 587–590.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2020). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*, 41, 757-782. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00602-5>
- Neumann, A., van Lier, P. A. C., Gratz, K. L., & Koot, H. M. (2010). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment*, 17(1), 138–149. <https://doi.org/10.1177/1073191109349579>
- Northoff, G., Heinzl, A., de Greek, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). Self-Referential processing in our brain—a meta-analysis of imaging studies on the self. *NeuroImage*, 31(1), 440-457. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>
- Opitz, P., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: applications to adolescence, older age, and major depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 142–155. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00413.x>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8, 160-164. [http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229\(01\)80021-3](http://dx.doi.org/10.1016/S1077-7229(01)80021-3)

- Philippot, P. (2013). Emotion regulation: A heuristic paradigm for psychopathology. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4(5), 600–607. <https://doi.org/10.5127/jep.034513>
- Riediger, M., & Klipker, K. (2014). Emotion regulation in adolescence. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 187–202). The Guilford Press.
- Riediger, M., Schmiedek, F., Wagner, G., & Lindenberger, U. (2009). Seeking pleasure and seeking pain: Differences in prohedonic and contra-hedonic motivation from adolescence to old age. *Psychological Science*, 20(12), 1529–1535. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.024>
- Romero, C., Master, A., Paunesku, D., Dweck, CS, & Gross, JJ (2014). Funcionamento acadêmico e emocional no ensino médio: o papel das teorias implícitas. *Emoção*, 14 (2), 227–234. <https://doi.org/10.1037/a0035490>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 227–232. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg012>
- Saarni, C. (1979). Children's understanding of display rules for expressive behavior. *Developmental Psychology*, 15(4), 424–429. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.15.4.424>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 593–611. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 15(4), 319–331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Mark Eddy, J., & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings externalizing symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 799–808. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02207.x>
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74, 1869–1880. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H., & Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>

- Somerville, M. P., MacIntyre, H., Harrison, A., & Mauss, I. B. (2023). Emotion controllability beliefs and young people's anxiety and depression symptoms: a systematic review. *Adolescent Research Review*, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00213-z>
- Stroud, L. R., Foster, E., Papandonatos, G. D., Handwerger, K., Granger, D. A., Kivlighan, K. T., et al. (2009). Stress response and the adolescent transition: performance versus peer rejection stressors. *Development and Psychopathology*, 21(1), 47–68. <https://doi.org/10.1017/S0954579409000042>
- Sumter, S., Bokhorst, C., Miers, A., Van Pelt, J., & Westenberg, P. (2010). Age and puberty differences in stress responses during a public speaking task: Do adolescents grow more sensitive to social evaluation? *Psychoneuroendocrinology*, 35(10), 1510–1516. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2010.05.004>
- Tafra, R. C., Kassirer, H., & Dundin, L. (2002). Anger episodes in high- and low-trait-anger community adults. *Journal of Clinical Psychology*, 58(12), 1573–1590. <https://doi.org/10.1002/jclp.10076>
- Tamir, M., & Gutentag, T. (2017). Desired emotional states: Their nature, causes, and implications for emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 17, 84–88. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.014>
- Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 731–744. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.731>
- Taylor, S. (1995). Anxiety sensitivity: theoretical perspectives and recent findings. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 243-258. [http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00063-P](http://dx.doi.org/10.1016/0005-7967(94)00063-P)
- Taylor, S., Koch, W. J., & Crockett, D. J. (1991). Anxiety sensitivity, trait anxiety, and the anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 293-311. [http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90030-W](http://dx.doi.org/10.1016/0887-6185(91)90030-W)
- Thorne, A. (2004). Putting the person into social identity. *Human Development*, 47(6), 361–365. <https://doi.org/10.1159/000081038>
- Trincas, R., Bilotta, E., & Mancini, F. (2016). Specific beliefs about emotions are associated with different emotion-regulation strategies. *Psychology*, 7, 1682-1699. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.713159>
- Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences*, 30(5), 723–734. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00053-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00053-2)

- Wells, A. (2008). *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression*. Guilford Press.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: a conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13–37). The Guilford Press.
- Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). Are emotions frightening? an extension of the fear of fear construct. *Behaviour Research and Therapy*, *35*, 239-248. [http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00098-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00098-8)
- Yap, M. B., Allen, N. B., & 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 Review*, *10*(2), 180–196. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0014-0>
- Zarrett, N., & Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: challenges of late adolescence. *New Directions for Youth Development*, *2006*(111), 13–28. <https://doi.org/10.1002/yd.179>
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, *27*(2), 155–168. <https://doi.org/10.1097/00004703-200604000-00014>
- Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2001). Anger and sadness regulation: predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *31*(3), 393-398. http://dx.doi.org/10.1207/S15374424JCCP3103_11
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2018). Development and timing of developmental changes in emotional reactivity and emotion regulation during adolescence. In P. Cole & T. Hollenstein (Eds.), *Emotion regulation* (pp. 117–139). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351001328-6>

Anexos



Comissão de Ética
Universidade da Beira Interior

comissaodeetica@ubi.pt
Convento de Santo António
6201-001 Covilhã | Portugal

Parecer relativo ao processo n.º CE-UBI-Pj-2022-068-ID-1533

Na sua reunião de 21 de março de 2023, a Comissão de Ética apreciou a documentação científica submetida referente ao pedido de parecer do projeto “**Regulação Emocional, Estilos Educativos Parentais e Bem-Estar Psicológico em Adolescentes: Avaliação e Intervenção**”, da proponente **Ana Rita Linhares Ferreira**, a que atribuiu o código n.º CE-UBI-Pj-2022-068.

Na sua análise não identificou matéria que ofenda os princípios éticos e morais, sendo de parecer que o estudo em causa pode ser **aprovado**.

Covilhã e UBI

A Presidente da Comissão de Ética

Assinado por : **AMÉLIA MARIA MONTEIRO
FERNANDES NUNES**
Num. de Identificação: BI102417849
Data: 2023.04.05 14:15:51+01'00'



(Professora Doutora Amélia Maria Monteiro Fernandes Nunes)

(Professora Auxiliar)