

Aos amigos, foram irmãos e irmãs, foram confidentes e são os meus pilares que levo comigo, sempre.

AGRADECIMENTOS

No final deste projeto não posso deixar de expressar o meu sincero agradecimento às pessoas que, direta ou indiretamente contribuíram para a concretização desta etapa.

Assim, as minhas palavras de apreço e gratidão são direcionadas:

- Às orientadoras Professoras Doutoradas Emília Martins e Cátia Magalhães, que foram o meu “braço direito”, ajudando-me em tudo quanto lhes foi possível, pelas suas orientações, apoio, disponibilidade e profissionalismo;

- À Professora Doutora Rosina Fernandes pela ajuda prestada no tratamento de dados;

- À Professora Doutora Teresa Sousa Machado, pela autorização do uso da versão portuguesa da escala Emotion Regulation Index for Children and Adolescents – ERICA de MacDermott e colaboradores e ainda pelos incentivos à realização do trabalho;

- Ao Professor Doutor António Simões e Professora Doutora Cristina Vieira, pela autorização do uso da versão portuguesa da escala *Satisfaction with Life Scale* – SWLS de Diener e colaboradores e ainda pelos incentivos à realização do trabalho;

- Aos responsáveis dos grupos inquiridos, pela autorização e disponibilidade em me atender e receber, de modo a recolher os dados junto dos jovens;

- Aos jovens que colaboraram, abdicando de parte do seu tempo disponível para responder;

- Aos meus amigos mais chegados, não mencionando nomes, que sempre estiveram presentes nos momentos de mais pressão e desânimo, prontos a ajudar a resolver a situação;

- Aos colegas e amigos de trabalho, sem a sua presença este trabalho não seria de todo realizado;

- A todos que me ajudaram a ser quem sou, que depositam confiança em mim e para os quais sou uma esperança, resta-me afincadamente não os desiludir.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA	3
1. EMOÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA	3
1.1. As emoções	3
1.2. Processo emocional	5
1.2.1. <i>Diferenciação emocional</i>	5
1.2.2. <i>Regulação emocional</i>	6
1.2.2.1. <i>Duas estratégias de regulação emocional: Reavaliação cognitiva e supressão emocional</i>	9
1.3 Modelo Processual da Regulação Emocional	10
2. SATISFAÇÃO COM A VIDA	13
3. REGULAÇÃO EMOCIONAL, AUTOCONSCIÊNCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA	15
CAPÍTULO II – PLANO DE INVESTIGAÇÃO	18
1. Apresentação do estudo	18
1.1. Formulação do problema	18
1.2. Formulação de hipóteses	19
2. Metodologia	19
2.1. <i>Definição e operacionalização das variáveis</i>	19
2.1.1. <i>Variáveis independentes</i>	20
2.1.2. <i>Variáveis dependentes</i>	20
2.1.3. <i>Sujeitos: população e amostra</i>	20
2.1.4. <i>Instrumentos</i>	20
2.1.4.1. <i>ERICA – Emotion Regulation Index for Children and Adolescents</i>	20
2.1.4.2. <i>SLWS – Satisfaction With Life Scale</i>	21
2.1.5. <i>Procedimento</i>	22
2.1.6. <i>Técnicas estatísticas e grau de confiança</i>	22
3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS	23
3.1. Análise descritiva	24
3.1.1. <i>ERICA – população total</i>	24
3.1.2. <i>ERICA – em função do género</i>	24
3.1.3. <i>ERICA – em função da institucionalização</i>	25
3.1.4. <i>SWLS – população total</i>	26
3.1.5. <i>SWLS – em função do género</i>	27
3.1.6. <i>SWLS – em função da institucionalização</i>	27

3.2. Análise Inferencial	28
3.2.1. ERICA e SWLS em função do género	28
3.2.2. ERICA e SWLS em função da institucionalização	29
3.2.3. ERICA e SWLS em função da idade	29
CONCLUSÃO	31
BIBLIOGRAFIA	32
ANEXOS	35
Anexo A - Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)	36
Anexo B - Satisfaction with Life Scale (SWLS)	37
Anexo D – E-mail trocado com a Instituição Masculina A	39
Anexo E – E-mail trocado com a Instituição Masculina B	40
Anexo F – Cronograma	41

Índice de tabelas

Tabela 1 – Normalidade em função do género	23
Tabela 2 – Normalidade em função da institucionalização	24
Tabela 3 – Medidas de dispersão relativas a ERICA.....	24
Tabela 4 – Medidas de dispersão relativas a ERICA no género masculino.....	25
Tabela 5 – Medidas de dispersão relativas a ERICA no género feminino.....	25
Tabela 6 – Medidas de dispersão relativas a ERICA nos jovens institucionalizados ...	26
Tabela 7 – Medidas de dispersão relativas a ERICA nos jovens não institucionalizados	26
Tabela 8 – Medidas de dispersão relativas a SWLS.....	26
Tabela 9 – Medidas de dispersão relativas a SWLS no género masculino.....	27
Tabela 10 – Medidas de dispersão relativas a SWLS no género feminino	27
Tabela 11 – Medidas de dispersão relativas a SWLS nos jovens institucionalizados ..	27
Tabela 12 – Medidas de dispersão relativas a SWLS nos jovens não institucionalizados	28
Tabela 13 – Teste Mann-Whitney em função do género.....	28
Tabela 14 – Teste Mann-Whitney em função da institucionalização.....	29
Tabela 15 – Correlações em função da idade.....	30

LISTA DE ABREVIATURAS

ACE – Autoconsciência Emocional

CE – Controlo Emocional

ERICA – Emotion Regulation Index for Children and Adolescents

RS – Responsividade Situacional

SLWS – Satisfaction with Life Scale

RESUMO

A literatura científica tem evidenciado que a capacidade de regulação emocional e a autoconsciência estão presentes no funcionamento adaptativo ou psicopatológico, contudo a influência dessas variáveis na satisfação com a vida tem sido pouco estudada teoricamente. Neste estudo pretende-se analisar a relação dessas variáveis, da regulação emocional, autoconsciência e satisfação com a vida com as características da amostra, género, idade e institucionalização. Participaram no estudo 47 jovens tanto institucionalizados como não institucionalizados, de ambos os sexos. Foram administrados, a todos os participantes, dois instrumentos sendo eles a escala Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA) traduzida e aferida para a população portuguesa por Reverendo e Machado (2011) e a escala Satisfaction With Life Scale (SWLS) traduzida e aferida para a população portuguesa por Simões (1992) para avaliar a capacidade de regulação emocional e a satisfação com a vida. A satisfação com a vida não apresentou diferenças significativas quanto às variáveis independentes, já a regulação emocional demonstrou diferenças significativas quanto ao género, salientando-se o feminino. Os resultados revelam-se promissores ao nível da compreensão da capacidade de regulação emocional, autoconsciência e satisfação com a vida.

PALAVRAS-CHAVE: Crianças e jovens; Emoções; Institucionalização; Regulação emocional; Autoconsciência; Satisfação com a vida.

ABSTRACT

The scientific literature has evidenced that emotional regulation and self-awareness are present in adaptive or psychopathological functioning; however there is a dearth of literature about the influence of these variables in life satisfaction. This study aims to analyze the relation of these variables, emotional adjustment, self-awareness and life satisfaction with the characteristics of the sample, gender, age and institutionalization. Participated in the study 47 young both institutionalized as not institutionalized, of both sexes. Were administered to all participants, two instruments being they scale Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA) translated and checked for the Portuguese population by Reverendo and Machado (2011) and the Satisfaction With Life Scale (SWLS) translated and checked for the Portuguese population by Sen (1992) to assess the ability of emotional adjustment and satisfaction with life. Life satisfaction showed no significant differences concerning independent variables, although emotional regulation demonstrated significant differences concerning gender, specifically female. The results are promising in terms of understanding the emotional adjustment capacity, self-awareness and life satisfaction.

KEYWORDS: Children and adolescents; Emotions; Institutionalization; Emotional regulation; Self-awareness; Life satisfaction.

INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos a compreensão dos processos emocionais progrediu exponencialmente, tendo como principal área de interesse a capacidade dos indivíduos na regulação das respostas emocionais. No entanto, apesar do aumento do interesse no papel da regulação emocional, na adolescência, tanto no desenvolvimento normal como no atípico, quando questionados os avanços, problemas e desafios na investigação da regulação emocional “os estudos salientam que os esforços de investigação deverão continuar a explorar as variáveis envolvidas na regulação emocional num contexto desenvolvimental, sugerindo ainda a necessidade de aplicação de medidas mais sofisticadas de avaliação das estratégias regulatórias” (Lewis, Zinbarg & Durbin, 2010 cit. por Reverendo, 2011, p.12). A literatura revela o impacto e consequências que a regulação emocional tem nos domínios cognitivo, afetivo, social e de bem-estar, sendo fundamental compreender os processos subjacentes e aprofundar os conhecimentos sobre os fatores que influenciam o desenvolvimento da qualidade da regulação emocional e respetiva relação com a autoconsciência e satisfação com a vida.

Neste contexto, elegemos esta temática para desenvolver o projeto final do mestrado em Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, tendo por objetivo geral analisar a regulação emocional e satisfação com a vida entre jovens institucionalizados e não institucionalizados. No seguimento do objetivo geral surgem como objetivos específicos: analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função do género, analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função da idade e analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função da institucionalização.

Este projeto encontra-se dividido em duas partes. A primeira é de natureza teórica, onde se encontra toda a revisão da literatura inerente a este projeto. Inicia-se com uma breve abordagem às emoções, onde se aborda o papel que desempenham, a sua tipologia e funções. Fazemos, ainda referência à teoria de Lazarus. Relativamente ao processo emocional, destacam-se os conceitos de diferenciação emocional e regulação emocional. Além disso, são apresentadas duas estratégias de regulação emocional, sendo elas a reavaliação cognitiva e a supressão emocional, bem como uma abordagem ao Modelo Processual da Regulação Emocional. Acresce uma referência ao conceito de Satisfação com a Vida, enquanto relacionado com as emoções. Termina-se com uma alusão à relação de três conceitos importantes neste projeto, como sejam a regulação emocional, a autoconsciência bem como a satisfação com a vida.

Numa segunda parte, consideramos o trabalho prático, onde está inserido todo o plano de investigação, com a apresentação do estudo, formulação de problema, bem como das hipóteses. Seguidamente é tratada toda a metodologia, ou seja, são definidas as variáveis, descritos os participantes e os instrumentos e todo o procedimento. Por fim são apresentados e discutidos os resultados à luz do enquadramento teórico.

CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA

1. EMOÇÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

1.1. As emoções

Nas situações que ocorrem no nosso dia-a-dia compreendemos a influência, seja ela positiva ou negativa, que as emoções têm no nosso comportamento (Rei, 2012).

As emoções desempenham um papel importante no que diz respeito à otimização da sobrevivência tanto física como psicológica, dispendo de um carácter motivacional e atribuem experiências subjetivas e próprias de cada pessoa relativas a uma determinada situação, seja esta interna ou externa (Telo, 2012).

Por serem experiências muito pessoais e variadas, as emoções estiveram muito tempo conotadas com a subjetividade e, por isso mesmo, não suscetíveis de uma abordagem científica (Gross, 1999 cit. por Reverendo, 2011). Não obstante a diversidade e ausência de consenso que caracterizam o campo de estudo da emoção, neste estudo será analisada a teoria de Lazarus, pois preenche os exigentes critérios de uma boa teoria, tratando a emoção de todos os ângulos possíveis (Reverendo, 2011).

Sendo assim, Lazarus (1991b cit. por Reverendo, 2011) propõe uma teoria relacional, motivacional e cognitiva das emoções. É considerada relacional por observar toda emoção como um processo gerado na relação pessoa-ambiente que envolve emoções negativas ou emoções positivas, sendo que esta relação se modifica ao longo do tempo e das circunstâncias. As emoções dependem do processo de interação com outras pessoas e com o ambiente no qual as emoções são geradas (Lazarus, 2006 cit. por Reverendo, 2011). A teoria é motivacional, pois as emoções só ocorrem em situações que, de alguma forma, são consideradas pelos indivíduos como importantes para alcançar os seus objetivos ou metas pessoais. Por último, a componente cognitiva que considera que as emoções ocorrem como consequência de um processo de avaliação cognitiva que define o quanto a situação é significativa para o bem-estar pessoal do indivíduo que avalia.

“Esta breve visão geral da teoria de Lazarus (1991a, 1991b, 2006) permite-nos afirmar que a emoção está sempre ligada ao significado pessoal, sendo que a avaliação cognitiva tem um papel essencial neste processo” (Reverendo, 2011, p. 24).

Thompson e Meyer (2007, cit. por Rei, 2012) clarificam que as emoções surgem quando o indivíduo se depara com uma situação que considera importante para os seus

objetivos que se vão alterando, ao longo do tempo, devido à maturação cognitiva e emocional e também graças às experiências que o indivíduo vai vivendo.

Ao longo do tempo, e tendo em conta o referido anteriormente, deixou de se categorizar as emoções de forma oposta, positivas e negativas visto que esta classificação poderia ser ilusória e não heurística, parecendo fazer mais sentido compreender as emoções como agradáveis ou desagradáveis, eufóricas ou disfóricas, e ainda adaptativas ou não adaptativas, de acordo com determinada situação (Telo, 2012).

No que respeita às funções das emoções, Ekman e Davidson (1994, cit. por Reverendo, 2011) salientam três funcionalidades. Primeiro que as emoções possuem propriedades motivacionais, ou seja, permitem maximizar a experiência emocional positiva e minimizar a experiência emocional negativa. Em segundo lugar, as emoções organizam os padrões comportamentais e fisiológicos para lidar com eventos que evocam emoções, interrompendo atividades menos importantes que estejam em curso. Por fim, existe consentimento na ideia de que os sinais emocionais informam os outros sobre as nossas motivações e motivam os outros a agir, o que é crucial, não só na infância como nas interações sociais ao longo da sua vida. Ou seja, “as emoções têm funções motivacionais, recrutam as mudanças fisiológicas e comportamentais necessárias para o organismo responder de forma adaptativa e têm funções interpessoais” (Reverendo, 2011, p. 25).

Saramago (2008) refere ainda que é importante distinguir as emoções primárias, secundárias e instrumentais. As primárias dizem respeito ao nível mais puro da reação emocional às situações, ou seja, é a primeira reação do indivíduo ao estímulo. As secundárias são emoções que têm na sua origem outra emoção experienciada pelo sujeito e visam mascarar uma emoção primária com outra emoção. As instrumentais são utilizadas quando um comportamento emocional é revelado com o único propósito de influenciar os outros. São aprendidas ao longo do processo de desenvolvimento, à medida que o indivíduo aprende que quando expressa determinada emoção, os outros reagem a essa emoção de uma determinada forma.

Relativamente à regulação das emoções Gross (1998 cit. por Sperb & Macedo, 2013) refere que a emoção pode ser regulada por meio de: seleção da situação (ação em antecipação à situação), modificação da situação (ação sobre a situação), investimento da atenção (retirar a atenção da situação), mudança cognitiva (mudar o significado da situação) e modulação de resposta (tentar influenciar a resposta fisiológica, experiencial ou comportamental).

Em síntese, as emoções constituem uma completa manifestação resultante da integração de múltiplos elementos cuja designação e importância variam consoante o modelo teórico. Assim sendo, resulta uma dificuldade em obter consenso na definição do conceito e a consequente amplitude das suas funções (Reverendo, 2011).

1.2. Processo emocional

Segundo Saramago (2008), para que exista uma emoção é necessário que haja uma sequência de acontecimentos, assim é necessário existir estímulo significativo interno, como uma memória episódica, ou um acontecimento externo, ou uma qualquer situação que prenda a atenção do indivíduo. A ocorrência de um destes estímulos promove uma ativação física imediata e um processamento cognitivo e emocional subconsciente. Este processo conduz a uma ativação, mas ainda não se constitui como uma emoção (Vaz, 2009).

Esta ativação emocional transforma-se em emoção quando interpretada em função do contexto em que ocorre, das experiências passadas e das memórias construídas, denominando-se de diferenciação emocional. Posto isto, o indivíduo decide quais as estratégias que utiliza para uma eficaz regulação emocional (Saramago, 2008).

1.2.1. Diferenciação emocional

Para experienciar uma emoção, o indivíduo tem que atribuir um significado à ativação, em função do tipo de ativação fisiológica experienciada, do contexto em que ocorre, das experiências passadas e das memórias episódicas construídas (Barrett, 2006a cit. por Vaz, 2009). Este processo é denominado de diferenciação emocional e, em conjunto com o processo de ativação emocional, conduz o indivíduo a experienciar uma emoção (Vaz, 2009), ou seja, a diferenciação emocional é a capacidade que o indivíduo tem para reconhecer e atribuir significado à sua experiência emocional. É caracterizada pela simbolização da emoção e permite ao indivíduo compreender e regular a emoção experienciada (Barret & Gross, 2011 cit. por Saramago, 2008).

Permite assim uma maior pluralidade de significados das experiências emocionais, promove o conhecimento e utilização de estratégias de regulação mais adaptativas (Barret, Gross, Conner & Benvenuto, 2001; Gross, 2008 cit. por Martins & Santos, 2014). Quanto aos défices existentes ao nível da diferenciação emocional, Kang

& Shaver (2004, cit. por Martins & Santos, 2014) referem que estão associados a estados psicopatológicos.

O processo da diferenciação emocional é constituído pelo reconhecimento e atribuição de significado ao estímulo experienciado e pela compreensão das causas e consequências da emoção experienciada. Este último leva à compreensão da funcionalidade social do comportamento emocional a ter e ao conhecimento das competências de confronto para lidar com a ativação fisiológica experienciada (Saramago, 2008).

A diferenciação emocional possui quatro funções centrais: a simbolização da experiência emocional, ou seja, a linguagem proporciona um significado à experiência; o aumento das potencialidades da experiência vivenciada, ao aumentar a multiplicidade do significado da experiência emocional; a promoção de estratégias mais adaptativas de regulação emocional e a expressão e consequente socialização da mesma, ou seja, o significado expresso é determinado pela linguagem sociocultural partilhada pelos indivíduos (Saramago, 2008).

Mais importante do que a expressão emocional é o grau em que o indivíduo é capaz de integrar os sentimentos com os pensamentos, de modo a que este se torne capaz de experienciar emocionalmente, sem ser dominado pelas emoções, tendo em consideração o impacto emocional do seu comportamento nos outros. Assim a capacidade de diferenciação emocional está associada a um melhor funcionamento individual e interpessoal (Saramago, 2008).

1.2.2. Regulação emocional

O estudo da regulação emocional tem aumentado consideravelmente no decorrer das duas últimas décadas (Eisenberg, Champion, & Ma, 2004 cit. por Pinto, Carvalho & Sá, 2014), nomeadamente nas áreas da psicoterapia e psicopatologia (Gross, 2008 cit. por Telo, 2012) Não obstante às dificuldades inerentes, tem havido esforços ao nível da literatura científica, no sentido de clarificar o constructo de regulação emocional e, neste sentido, uma definição mais abrangente do termo parece começar a emergir (Calkins, 1994; Cole et al., 2004; Thompson, 1994; Walden & Smith, 1997 cit. por Pinto et al., 2014).

Deste modo, muitas abordagens teóricas defendem que a aptidão na regulação emocional é uma tarefa desenvolvimental que serve como pré-requisito para muitas outras tarefas desenvolvimentais (Cole, Michel & Teti, 1994, cit. por Reverendo, 2011),

tendo em conta que “as emoções têm o potencial de desorganizar ou interromper múltiplos processos psicológicos, a modulação da sua experiência e expressão tem sido considerada essencial na exploração comportamental, no processamento cognitivo e na competência social” (Diamond & Aspinwall, 2003, cit. por Reverendo, 2011, p.27).

A regulação emocional é a organização dos comportamentos adaptativos para lidar com episódios emocionalmente ativadores, envolvendo processos fisiológicos, neuroquímicos, psicológicos, cognitivos, comportamentais e sociais, incluindo todas as estratégias que o indivíduo utiliza para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma determinada resposta emocional (Gross, 1999, cit. por Saramago, 2008). De acordo com Gratz e Roemer (2004 cit. por Telo, 2012) a regulação emocional é um conceito multidimensional que envolve: consciência e compreensão das emoções, aceitação das emoções, capacidade para monitorizar comportamentos impulsivos e proceder de acordo com objetivos desejáveis na presença de emoções negativas, e capacidade de utilizar estratégias de regulação emocional que modulem flexivelmente respostas emocionais que considerem os objetivos individuais e as exigências situacionais. A não-expressão de alguma destas capacidades pode indicar dificuldades na regulação emocional.

A regulação emocional inclui também a capacidade de gerar e sustentar emoções no sentido de orientar a tendência da ação e de comunicar com os outros, particularmente na coordenação com as emoções de outros indivíduos. Constitui em si um valor adaptativo que permite o indivíduo lidar com várias situações ao longo da vida (John & Gross, 2004 cit. por Telo, 2012).

Saarni et al. (2006 cit. por Nunes, 2013) consideram que a regulação emocional pode ter um papel de moderador entre as circunstâncias interpessoais que o indivíduo enfrenta e os seus motivos pessoais para obtenção de um resultado social. A gestão dos comportamentos expressivos de emoções pode ser usada para aumentar ou diminuir os tipos de interação social que se deseja ter com os outros.

“Tem sido notório o papel da regulação, tanto da experiência como da expressão emocional para um bom ajustamento e bem-estar dos indivíduos, isto é, para se agir nas diferentes situações de forma adaptativa é necessário aprender a acertar ou regular algumas emoções e consequentes comportamentos” (Moreira, 2004; Vaz, 2009 cit. por Martins, 2012, p.40).

Existem diversos fatores que influenciam o processo de regulação emocional, como por exemplo de género, a idade, e o contexto onde o indivíduo se desenvolveu (Telo, 2012).

Diversos estudos têm analisado as diferenças na regulação das emoções em função do gênero. Morris, Silk, Steinberg, Myers e Robinson (2007, cit. por Bravo, 2012) e Alves (2006, cit. por Bravo, 2012) revelam que as raparigas dão mais ênfase às pistas emocionais para guiar e regular o seu comportamento do que os rapazes e que os sinais emocionais assumem uma importância mais significativa nas interações sociais das raparigas do que nas dos rapazes. Leppanen e Hietanen (2001, cit. por Bravo, 2012) referem que assim, o sucesso interpessoal manifesto pelas raparigas poderá dever-se a um reconhecimento das pistas emocionais de forma mais eficaz.

Ainda quanto ao gênero, Buck (1977, cit. por Bravo, 2012) refere que os rapazes em idade pré-escolar inibem mais as suas respostas a estímulos emocionais do que as raparigas. Reverendo (2011) afirma que os resultados também favorecem o sexo feminino no que respeita à regulação das emoções.

Morris e colaboradores (2007, cit. por Bravo 2012) e Silk e colaboradores (2003, cit. por Bravo, 2012) concluem expondo que a existência de diferenças de gênero quanto à regulação emocional tem sido continuamente confirmada no sentido em que habitualmente as raparigas regulam melhor as emoções do que os rapazes.

Quanto à idade, Gross, Cartensen, Tsai, Skorpen e Hsu (1997 cit. por Bravo, 2012) mencionam que à medida que se vai envelhecendo a qualidade de regulação emocional vai melhorando. Os mesmos autores referem ainda no seu estudo que a qualidade de regulação emocional de indivíduos com mais idade é melhor do que indivíduos mais novos.

Com o estender da adolescência, a influência cognitiva nos estados emocionais começa a estabilizar pois começa a surgir uma consideração nas emoções com uma função social, graças ao aumento de relacionamento com os pares, bem como a necessidade de reconhecer, interpretar e lidar com esse tipo de emoções de modo mais complexo para evitar conflitos sociais, permitindo uma maior adaptação a grupos (Soares et. al, 2009, cit. por Rei, 2012). Esta fase é exigente ao nível emocional devido à dificuldade que surge em conciliar os valores adquiridos e influenciados pelos pais com o valores que partilham com o grupo de pares, sendo muitas das vezes opostos, fazendo isto com que os adolescentes se sintam inseguros sobre a forma como agir em novos ambientes (Steiner & Feldman, 1996, cit. por Rei, 2012). No que diz respeito, ao contexto, crianças e adolescentes institucionalizados, que experienciaram episódios de maus-tratos, mostram falhas na capacidade de regulação emocional, na medida em que a sua relação com os progenitores é caracterizada por ausência de afetos, educação rígida e muita instabilidade emocional (Robinson et al., 2009 cit. por Afonso, 2014).

A regulação emocional deve ser diferenciada de controlo emocional, pois a regulação emocional envolve a capacidade de refletir sobre a experiência emocional, enquanto o controlo emocional compreende a supressão de emoções, contribuindo para dificuldades de diferenciação de emoções (Telo, 2012).

Em suma, apesar de um gradual reconhecimento da importância da regulação emocional, este campo de investigação ainda não reúne consenso quanto à definição do construto (Weinberg & Klonsky, 2009 cit. por Reverendo, 2011). O mesmo autor refere que ainda assim, é possível encontrar alguns pontos de convergência entre as várias perspetivas teóricas. Tendo em conta a sistematização de MacDermott e colaboradores (2010) e de Dennis (2007), a regulação emocional tem sido adotada como a capacidade de atingir emoções e de controlar a intensidade e duração das mesmas.

Grande parte das definições inclui a utilização de estratégias para alterar a expressão das experiências emocionais, sendo que a natureza das estratégias regulatórias é fundamental na compreensão do ajustamento emocional positivo e da desregulação emocional (Reverendo, 2011). Cole, Martin e Dennis (2004 cit. por Reverendo, 2011, p.34), referem que “o progresso no estudo da regulação emocional implica uma abordagem multidimensional que incorpore diversas aptidões ou componentes”. Posto isto implícito à maioria dos estudos alusivos à regulação emocional existe uma conceptualização teórica de um processo fisiológico, comportamental e cognitivo, que habilita os indivíduos a modularem a experiência e a expressão de emoções positivas e negativas (Bridges, Denham & Ganiban, 2004, cit. por Reverendo, 2011).

1.2.2.1. Duas estratégias de regulação emocional: Reavaliação cognitiva e supressão emocional

Segundo o modelo processual de Gross são operacionalizadas duas estratégias para a regulação das emoções: a reavaliação cognitiva e a supressão emocional. As duas estratégias apresentam uma utilização comum na vida diária e constituem um exemplo de estratégias focadas nos antecedentes e na resposta (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004 cit. por Silva & Freire, 2014).

A reavaliação cognitiva é uma forma de modificação cognitiva que se caracteriza pela alteração do significado de uma situação que originará uma emoção de forma a alterar o seu impacto emocional (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004 cit. por

Silva & Freire, 2014). A utilização desta estratégia está relacionada com a diminuição da experiencição e expressão de emoções negativas, enquanto aumenta a experiencição e expressão de emoções positivas (Silva & Freire, 2014).

A supressão emocional é uma forma de modulação da resposta emocional, que envolve a inibição do comportamento emocional expressivo (Gross & Thompson, 2007; John & Gross, 2004 cit. por Silva & Freire, 2014). Os indivíduos que utilizam a supressão emocional diminuem a expressão comportamental de emoções negativas e positivas. Ao nível da experiencição das emoções, esta estratégia parece ter pouco impacto nas emoções negativas e diminui a experiencição de emoções positivas (Silva & Freire, 2014).

Após o uso da estratégia de reavaliação cognitiva, relativamente ao bem-estar, os indivíduos demonstram menos sintomas depressivos e mais satisfação com as suas vidas, otimismo e autoestima. Quanto ao nível do bem-estar psicológico apresentam níveis mais elevados de crescimento pessoal, autoaceitação, autonomia e melhores relações com os outros. Por outro lado está o uso da supressão emocional que está associado a um menor bem-estar, satisfação com a vida, autoestima e otimismo em relação ao futuro (Gross, 2002; Gross & John, 2003; Gross et al., 2006; John & Gross, 2004 cit. por Silva & Freire, 2014).

Contudo, é defendido que o fator mais importante para a regulação emocional bem-sucedida é a utilização flexível destas diferentes opções de regulação, e uma clara apreciação dos custos e benefícios relativos da sua utilização nas situações específicas (Gross, 2002 cit. por Silva & Freire, 2014).

1.3 Modelo Processual da Regulação Emocional

O modelo processual de Gross (1998b, 1999, 2001, cit. por Reverendo, 2011) demonstra como é que as estratégias específicas de regulação emocional se alteram ao longo da resposta emocional. As emoções têm início com a avaliação de um estímulo, de origem interna ou externa, que por sua vez ativa um conjunto de respostas emocionais envolvendo sistemas comportamentais, experienciais e fisiológicos (Reverendo, 2011).

Fornece assim uma base estruturada para o estudo da regulação emocional, dando um suporte proveitoso na compreensão dos mecanismos, causas e consequências implícitas às diferentes formas de regular as emoções, resultando assim

o interesse numa análise mais detalhada da sua concetualização teórica e do seu contributo ao nível da investigação empírica (Reverendo, 2011).

O modelo também distingue as estratégias de regulação emocional de acordo com o momento em que estas exercem o seu primeiro impacto no processo emocional. As estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes referem-se ao que é feito antes das respostas emocionais estarem ativadas e de modificarem o nosso comportamento e a resposta do sistema fisiológico ou estratégias de regulação emocional focadas na resposta ocorrem após a emoção já ter sido ativada e as tendências de resposta já terem sido produzidas (Reverendo, 2011).

Para além destas duas estratégias, o modelo descreve cinco famílias de estratégias mais específicas: a seleção da situação, a modificação da situação, a modificação do foco atencional, a modificação da cognição e a modelação da resposta (Nunes, 2013).

A seleção da situação acontece no início do processo emocional e envolve a implementação de ações para a ocorrência, ou não, de uma situação que é antecipada e que irá dar origem a uma determinada emoção desejável, ou indesejável. Uma das limitações desta estratégia diz respeito à capacidade do indivíduo em avaliar os benefícios a curto prazo e os custos a longo prazo e devido a isto, a seleção da situação requer um autoconhecimento e a perspetiva dos outros, tal como os pais ou grupos de pares (Gross & Thompson, 2007 cit. por Nunes, 2013).

Outra forma de alterar o impacto emocional no indivíduo consiste na implementação de esforços para modificar a situação e esta alteração restringe-se à modificação externa, ou seja, à alteração do ambiente físico (Reverendo, 2011).

É ainda possível regular as emoções sem modificar o ambiente, através da modificação do foco atencional. Esta estratégia de regulação emocional pode ser considerada uma versão da seleção da situação, ou seja, as situações apresentam diferentes aspetos e a modificação do foco atencional permite escolher qual dos aspetos da situação queremos focar (Gross & Thompson, 2007 cit. por Reverendo, 2011).

Já a modificação da cognição refere-se à seleção de possíveis significados que atribuímos a um aspeto, ou seja na mudança do significado que o indivíduo atribuiu à situação através da alteração do pensamento acerca da própria situação ou da sua capacidade para lidar com essas exigências. Neste sentido, o significado pessoal que é atribuído à situação é crucial, pois, determina as tendências de resposta experienciais, comportamentais e fisiológicas que serão geradas numa determinada situação (Gross & Thompson, 2007 cit. por Reverendo, 2011).

Para finalizar as cinco famílias de estratégias, o indivíduo pode envolver-se em estratégias de regulação emocional focadas na resposta, através da modelação da resposta ou da supressão emocional. A modelação da resposta ocorre após as respostas já terem sido iniciadas, tendo como objetivo modificar a dimensão fisiológica, experiencial e comportamental da emoção experienciada.

Segundo Gross e Munoz (1995 cit. por Reverendo, 2011) no início da adolescência começam a surgir novas formas de regulação emocional, nomeadamente, a atribuição de novos significados, a tomada de perspectiva do outro, a representação adequada de objetivos e mudar as circunstâncias contextuais no que respeita, por exemplo, à escolha dos amigos e das atividades de maior interesse tem tendência a aumentar.

Quanto às formas de modificar a experiência emocional existem estratégias funcionais adaptativas e ainda estratégias disfuncionais. Relativamente às estratégias funcionais adaptativas de regulação emocional existem atividades, tais como o desporto, a música, o relaxamento ou o envolvimento em atividades escolares. No que respeita às estratégias disfuncionais, estas podem envolver o uso de substâncias psicoativas, por exemplo (Reverendo, 2011). Segundo um estudo realizado por Pardal (2012), a influência do sexo e idade na utilização de estratégias regulatórias das emoções sugerem que as raparigas utilizam mais estratégias funcionais de regulação das emoções e que os adolescentes mais velhos adotam mais estratégias disfuncionais de regulação emocional.

O modelo aponta características que exploraram as diferenças individuais na utilização das estratégias regulatórias, onde sugere que socialmente a supressão emocional seja característica de indivíduos que manifestam uma maior resistência em partilhar as suas emoções positivas e negativas e que evitam, ou sentem desconforto, nas relações de maior proximidade afetiva (Reverendo, 2011).

Nestas diferenças individuais, o género desempenha um papel importante na qualidade da regulação emocional sendo que indica que, habitualmente, as raparigas regulam melhor as emoções do que os rapazes, mais precisamente, o género feminino reporta uma maior intensidade de irritabilidade, tristeza e ansiedade do que os homens (Reverendo, 2011).

Quanto à idade, os resultados foram interpretados no sentido do aumento das competências de regulação emocional ao longo da vida (Reverendo, 2011). Silk e colaboradores (2003 cit. por Reverendo, 2011) encontraram diferenças relacionadas com a idade muito ténues. Noutro estudo de MacDermott et al. (2010 cit. por Reverendo,

2011) o grupo etário mais jovem, a frequentar o ensino primário, obteve um valor superior de regulação emocional, comparativamente aqueles que frequentavam ao ensino secundário.

Robinson et al (2009 cit. por Afonso, 2014) refere ainda que crianças e adolescentes institucionalizados, que experienciaram episódios de maus-tratos, manifestam consideráveis falhas na capacidade de regulação emocional, na medida em que a sua relação com os progenitores é caracterizada por ausência de afetos, educação rígida e muita instabilidade emocional.

2. SATISFAÇÃO COM A VIDA

A satisfação com a vida tem sido definida como uma avaliação global que a pessoa faz sobre a sua vida, sendo assim um processo de julgamento cognitivo sobre a própria qualidade de vida, envolvendo uma avaliação global da vida como um todo e não apenas a satisfação com domínios específicos. No entanto, um indivíduo pode estar insatisfeito com determinado domínio mas satisfeito com outros ou vice-versa. Assim sendo, a satisfação com a vida não depende apenas de um somatório dos diversos domínios mas deverá ser percecionada com uma avaliação global da vida como um todo (Reverendo, 2011).

A avaliação da satisfação com a vida trata-se de um juízo subjetivo sobre a qualidade da própria vida baseado em critérios definidos pela pessoa e não em padrões impostos. As pessoas reagem de diversas formas às mesmas circunstâncias e avaliam as suas condições com base nas suas expectativas, valores e experiências. São capazes de classificar a satisfação com a vida, no entanto surge sempre a questão sobre como fazer esse tipo de julgamento (Reverendo, 2011).

Campbell, Converse e Rodgers (1976, cit. por Reverendo, 2011) sugerem que se avalie a satisfação com a vida de acordo com as suas expectativas, defendendo que a satisfação com a vida é a comparação entre o que se quer e o que se tem fazendo uma comparação entre o ideal e o real.

A teoria da discrepância múltipla de Alex Michalos's, de 1986, refere que a satisfação é determinada pela perceção pessoal sobre como as coisas são e como é que deveriam ser, sendo que quanto menos a discrepância maior a satisfação com a vida. A teoria de Joseph Sirgys, de 1998, que defende que a satisfação com a vida se baseia numa série de comparações que incluem as expectativas do que se é capaz de realizar, as suas circunstâncias passadas, os seus ideais, aquilo que se sente que

merece, os seus objetivos, e aquilo que acredita que vai acontecer. No final quanto maior o grau de correspondência maior é a sua satisfação com a vida (Reverendo, 2011).

A pessoa avalia a sua vida mediante as suas vivências, ponderando os aspetos agradáveis e desagradáveis, chegando a uma conclusão tendo o mínimo de influência emocional (Lucas, Diener & Suh, 1996; Sousa & Lyubomirsky, 2001; Eddington & Shuman, 2008, cit. por Reverendo, 2011). Definem ainda a satisfação com a vida como uma avaliação subjetiva da própria qualidade de vida e para estes autores a satisfação com a vida poderá implicar para além da satisfação dos desejos e das necessidades gerais da própria vida, a aceitação das circunstâncias da própria vida. É dito ainda que a satisfação com a vida é vista como uma satisfação com a vida presente, com o passado e o futuro, incluindo a perceção das figuras significativas sobre a sua vida e o desejo de mudar de vida (Lucas, Diener & Suh, 1996; Sousa & Lyubomirsky, 2001; Eddington & Shuman, 2008, cit. por Reverendo, 2011). Veenhoven (1991, 2000 cit. por Neves, 2011) refere que bem-estar, qualidade de vida e felicidade são termos sinónimos, considerando que a felicidade é o grau em que cada indivíduo julga a qualidade da sua vida como favorável. Sirgy (2002 cit. por Neves, 2011) identifica satisfação com a vida, afeto positivo, afeto negativo, bem-estar subjetivo, felicidade e perceção de qualidade de vida como aspetos subjetivos da qualidade de vida.

Nos indicadores de saúde mental, a satisfação com a vida refere-se a aspetos positivos da própria vida, e não apenas à ausência de fatores negativos. Apesar de serem desejáveis elevados níveis de satisfação com vida, tal não significa que não se contemple as situações nas quais os sujeitos, embora se encontrem menos satisfeitos, se envolvam em esforços consistentes para alterar as suas circunstâncias, visando conseguir melhores níveis de satisfação. Assim sendo, as pessoas que experienciam, de forma firme, afetos positivos e nunca lidam com situações de insatisfação podem estar menos sujeitas a melhorar as suas circunstâncias de vida. Desta forma, um nível muito elevado de satisfação com a vida pode fazer com que os indivíduos não alcancem todo o seu potencial (Reverendo, 2011).

Reverendo (2011) refere que a maioria das pesquisas agrupa estes níveis em duas categorias, as que se centram nas implicações da personalidade e as que evidenciam as implicações do ambiente. A satisfação com a vida tanto pode ser estável como variável de acordo com o efeito da personalidade e as influências ambientais, respetivamente. No entanto, é muito difícil discriminar a influência destes dois conjuntos de componentes, visto que a personalidade pode influenciar os acontecimentos da vida.

Embora escassos, os estudos existentes sugerem diferenças entre o gênero masculino e feminino, a favor do gênero feminino, ao nível do domínio das emoções negativas, como a tristeza, a ansiedade ou o medo (Simões et al, 2003).

No que diz respeito à idade, os estudos apontam que a satisfação com a vida não revela declínio com a idade Diener e Suh (1997, cit. por Simões et al, 2003). No entanto Simões et al (2003), referem ainda que a afetividade positiva diminui ligeiramente e a afetividade negativa mantém-se estável.

Da revisão da literatura efetuada, e no que concerne à institucionalização Dell'Aglio (2010), refere que os jovens institucionalizados apresentam valores altos no que respeita à satisfação com a vida. O mesmo autor refere que este resultado poderá ser consequência das condições de vida atuais, onde estão a usufruir de bem-estar levando a uma consequente satisfação com a vida (Dell'Aglio, 2010). Um outro aspeto para estes bons resultados está relacionado com o facto de muitos jovens institucionalizados terem acesso, na instituição a condições de vida que não teriam se estivessem com as famílias, tais como, educação, lazer, vestuário, entre outros bem como estarem afastados dos motivos que os levaram a ser institucionalizados. Deste modo, todo este conjunto de situações leva a uma maior satisfação com a vida (Dell'Aglio, 2010).

A satisfação com a vida é outro aspeto importante a ser investigado entre as crianças e adolescentes afastados da família pois é uma componente do bem-estar subjetivo e está relacionada com a avaliação cognitiva global, com os julgamentos que o indivíduo faz à sua vida envolvendo aspetos racionais e intelectuais (Ryff & Keyes, 1995 cit. por Dell'Aglio, 2010) e é nessa direção que também segue o presente estudo.

3. REGULAÇÃO EMOCIONAL, AUTOCONSCIÊNCIA E SATISFAÇÃO COM A VIDA

Segundo Gross e John (2003, cit. Reverendo, 2011) as implicações da regulação emocional ao nível da satisfação com a vida, devem considerar ao domínio do bem-estar subjetivo. Para perceber as implicações a longo prazo relacionadas com o uso das estratégias regulatórias, Gross e John (2003 cit. por Reverendo, 2011) alargaram as suas investigações ao domínio do bem-estar subjetivo. Essa investigação centrou-se no estudo de duas estratégias da regulação emocional em diferentes momentos, temporalmente distintos, a nível do processo emocional sendo elas a reavaliação cognitiva e a supressão emocional, sendo estratégias de regulação emocional

anterior e estratégias de regulação emocional centrada na resposta, respectivamente. Os resultados demonstram que a avaliação cognitiva está associada a uma diminuição dos sintomas depressivos, estabelecendo uma relação positiva com todos os indicadores de um bom funcionamento, nomeadamente na satisfação com a vida, na autoestima e no otimismo. Em contrapartida, o uso da supressão emocional contribui para outro tipo de resultados, traduzidos em maiores níveis de sintomas depressivos, bem como, numa menor satisfação com a vida, numa baixa autoestima e menor otimismo (Reverendo, 2011).

Segundo Gross e John (2003, cit. por Reverendo, 2011) conclui-se que as estratégias de reavaliação cognitiva e supressão emocional, quando usadas frequentemente, distinguem-se, a longo prazo, no impacto ao nível da satisfação com a vida. Também os estudos de Haga, Kraft e Korbi (2009, Reverendo, 2011) reforçam esta relação, mostrando mais uma vez a influência das estratégias de regulação emocional na percepção da satisfação com a vida, ditando que o uso da reavaliação cognitiva se assume como um forte preditor de maiores níveis de satisfação com a vida e a supressão de menores níveis.

“Para além dos estudos mencionados, outros tem sido desenvolvidos, procurando alargar o foco da investigação à relação estabelecida entre as cinco estratégias de regulação emocional e a percepção de bem-estar subjetivo. (...) Os resultados demonstraram que as estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes correlacionam-se significativamente com o maior nível de bem-estar subjetivo” (Reverendo, 2011, p. 55).

Deste modo, para funcionar de forma adaptativa os indivíduos têm de ser capazes de diferenciar as emoções, compreender a sua função e refletir sobre as mesmas (Gross, 2002 cit. por Bravo, 2012). Ou seja, os indivíduos terão de ser autoconscientes, pois a autoconsciência refere-se ao conhecimento e flexibilidade emocional no sentido de potenciar emoções positivas e diminuir as negativas, é a dimensão do autoconhecimento que faz com que os indivíduos fiquem conscientes dos seus pontos fortes e limitações, do que altera as suas emoções e dos impactos que estas geram (Machado & Reverendo, 2012). Tudo isto são competências fundamentais para uma boa regulação emocional, permitindo aos indivíduos decidir o que querem expressar ou suprimir (Gross, 2002 cit. por Bravo, 2012).

A partilha de experiências positivas contribuem para que o indivíduo se percecionem de uma forma positiva e aumente a autoestima e desenvolva uma percepção positiva da sua vida. Os estudos tem vindo a sugerir que os adolescentes experienciam

as emoções de uma forma mais frequente e intensa relativamente aos indivíduos mais jovens ou aos adultos (Reverendo, 2011), neste sentido pretende o presente estudo analisar a regulação emocional e satisfação com a vida entre jovens.

Em suma, pode-se dizer que a capacidade de regular emoções se torna um pré-requisito essencial para o funcionamento adaptativo (Gross, Richards & John, 2006, cit. por Reverendo, 2011) e que a autoconsciência é o núcleo do conhecimento, está a origem da identidade do eu (Martins, 1999).

CAPÍTULO II – PLANO DE INVESTIGAÇÃO

1. Apresentação do estudo

Nos últimos anos, a compreensão dos processos emocionais aumentou, tendo como principal área de interesse a capacidade dos indivíduos na regulação das respostas emocionais. No entanto, apesar disso, quando se fala em avanços nesta área, existem estudos que indicam que os esforços de investigação deverão continuar a explorar as variáveis envolvidas na regulação emocional num contexto desenvolvimental, sugerindo a necessidade de aplicação de medidas mais sofisticadas de avaliação das estratégias regulatórias (Lewis, Zinbarg & Durbin, 2010 cit. por Reverendo, 2011).

Ao longo da revisão da literatura, pode constatar-se que a regulação emocional se evidencia como um fator preditor da percepção da satisfação com a vida na fase adulta (Reverendo, 2011). Posto isto, neste estudo pretende-se direcionar a atenção para os mais jovens, focando a análise desta temática no período da adolescência.

Tendo em conta a revisão da literatura nesta área e o contexto no qual foi elaborado este estudo, surge como objetivo principal analisar a regulação emocional e satisfação com a vida entre jovens institucionalizados e não institucionalizados. No seguimento do objetivo geral propõem-se os seguintes objetivos específicos de investigação:

Analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função do género;

Analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função da idade;

Analisar a regulação emocional e satisfação com a vida em função da institucionalização;

Todas as etapas referentes ao projeto de investigação encontram-se definidas num cronograma de atividades (Anexo F).

1.1. Formulação do problema

Definiu-se como problema de estudo:

Em que medida se registam diferenças na regulação emocional e satisfação com a vida em crianças e jovens, em função do género, idade e institucionalização.

1.2. Formulação de hipóteses

Tendo em conta o problema anteriormente enunciado e a revisão da literatura, formularam-se as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Não existem diferenças significativas na regulação emocional em função do género.

Hipótese 2: Não existem diferenças significativas na satisfação com a vida, em função do género.

Hipótese 3: Não existem diferenças significativas em função da institucionalização, na regulação emocional.

Hipótese 4: Não existem diferenças significativas em função da institucionalização, na satisfação com a vida.

Hipótese 5: Não há correlações significativas entre a idade e a satisfação com a vida.

Hipótese 6: Não há correlações significativas entre a idade e a regulação emocional

2. Metodologia

2.1. Definição e operacionalização das variáveis

A variável é uma propriedade que expressa um conceito ou constructo e pode assumir diferentes valores (Coutinho, 2013). Ao iniciar a investigação, é essencial definir os conceitos que serão abordados, ou seja, operacionalizar as variáveis.

A variável independente é a variável que o investigador manipula, ou seja, é utilizada pelo mesmo para determinar as suas relações com o fenómeno em estudo. A variável dependente é definida como a característica que surge ou se altera quando o investigador aplica, suprime ou modifica a variável independente (Coutinho, 2013).

Em investigações de carácter quantitativo é indispensável que apareçam mencionadas e operacionalizadas as variáveis, tanto independentes como dependentes.

2.1.1. Variáveis independentes:

Género: masculino e feminino

Idade: em anos

Institucionalização: institucionalizados e não institucionalizados

2.1.2. Variáveis dependentes

Regulação emocional operacionalizada através da escala Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA).

Satisfação com a vida operacionalizada através da Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale – SWLS).

2.1.3. Sujeitos: população e amostra

A amostra, de conveniência, foi obtida no distrito de Viseu, na população de jovens entre os 12 e os 18 anos e é composta por 47 jovens com uma idade média de 15,81 anos ($\pm 1,454$), sendo 27 (57,4%) institucionalizados e 20 (42,6%) não institucionalizados.

Dentro dos institucionalizados, 9 (33,3%) são do género feminino e 18 (66,7%) do género masculino. Dentro dos não institucionalizados, 11 (55%) são do género feminino e 9 (45%) do género masculino.

2.1.4. Instrumentos

Neste estudo foram utilizadas duas escalas: a Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA) e a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale – SWLS), cuja adaptação e validação para população portuguesa foi realizada respetivamente por Reverendo e Machado (2010) e Simões (1992).

2.1.4.1. ERICA – Emotion Regulation Index for Children and Adolescents

O Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA) é da autoria de MacDermott, Gullone, Allen, King e Tong (2010) e resultou de uma revisão feita, em

2001, ao Self-Report Emotion Regulation Checklist for Adolescents (ERCA) da autoria de Biesecker e Easterbrooks (Reverendo, 2011).

O ERICA (Anexo A) é uma medida de auto relato que foi concebida com o objetivo de avaliar a qualidade da regulação emocional em crianças e adolescentes com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos. Trata-se de uma escala de Likert com 5 graus de concordância, constituída por três subescalas, num total de 16 itens: controlo emocional (9 itens), autoconsciência emocional (3 itens) e responsividade situacional (4 itens). Valores mais elevados representam uma regulação emocional mais adaptativa e funcional. Na aferição para a população portuguesa foram encontrados níveis de consistência interna adequados (coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.75 para a escala total e coeficientes que variam entre 0.60 e 0.73 para os três fatores obtidos na análise fatorial), bem como estabilidade teste-reteste (precisão a 4 semanas com um coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.77 para a amostra total) (Reverendo, 2011).

2.1.4.2. SLWS – *Satisfaction With Life Scale*

A Escala de Satisfação com a Vida (*Satisfaction With Life Scale – SWLS*) foi realizada e validada por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985), com sete itens, pretendendo avaliar o bem-estar subjetivo, ou seja, a forma positiva ou negativa como as pessoas experienciam a vida (Simões, 1992 cit. por Costa, 2013).

A SWLS (Anexo B) pretendeu colmatar a indispensabilidade de uma escala multi-item para medir a satisfação com a vida enquanto processo cognitivo (Pavot & Diener, 1993 cit. por Machado & Reverendo, 2012). A versão portuguesa é composta por 5 itens cotados numa escala de Likert, todos de uma forma positiva. A medida de satisfação com a vida é conseguida através da média aritmética das respostas às cinco questões, sendo que médias mais elevadas correspondem a maior satisfação com a vida (Machado & Reverendo, 2012). O estudo de validação demonstrou uma boa consistência interna (coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.87), bem como uma boa fidedignidade no teste-reteste (intervalo de dois meses com um coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.82) (Costa, 2013).

Na aferição para a população portuguesa, realizada por Neto, Barros e Barros (1990), foram encontrados níveis de consistência interna adequados (coeficiente *alfa Cronbach's* de 0.78) (Mamede, 2011). Em 1992, Simões realizou uma outra validação, mas desta vez em população mais jovem, pretendendo alargar a população alvo (Carvalho, 2011). Nesta segunda validação, Simões reformulou o instrumento,

reduzindo o número de respostas de sete para cinco itens, todos formuladas no sentido positivo (Carvalho, 2011).

Machado e Reverendo (2012) referem que as investigações realizadas na população portuguesa têm comprovado que a SWLS é unidimensional e com propriedades psicométricas adequadas, aliadas à simplicidade de resposta e brevidade de aplicação.

2.1.5. Procedimento

A recolha de dados junto dos jovens institucionalizados foi conseguida através do contacto estabelecido e pedido de autorização a algumas instituições (Anexos C e D), conseguindo-se obter a autorização de duas, uma masculina e uma feminina. Nos jovens não institucionalizados, os dados foram recolhidos por contacto direto, em grupos de convívio da paróquia. A todos os participantes foi garantido anonimato e confidencialidade no estudo. Recorreu-se à recolha direta e mediada por técnicos, no dia 16 de fevereiro de 2015, na instituição feminina e nos dias 10, 11 e 12 de março de 2015, na instituição masculina. No caso dos jovens não institucionalizados, a recolha foi mediada por responsáveis do grupo, nos dias 14, 15, 16, 27 e 29 de janeiro, 2, 8 e 16 de fevereiro e 11 de março de 2015.

2.1.6. Técnicas estatísticas e grau de confiança

Para a análise e tratamento dos dados, recorreu-se ao programa informático SPSS (Statistical Package for Social Sciences) para o Windows, versão 22, assumindo-se um nível de significância de $p \leq 0.05$, valor de referência na investigação em ciências sociais e humanas.

Foram utilizadas técnicas estatísticas descritivas (média, desvio padrão, mínimo e máximo) e inferenciais ajustadas à natureza dos dados e características das variáveis e amostra. As análises descritivas são compreendidas como conjunto de todos os valores ou observações numa variável. Com estas análises consegue-se uma leitura dos dados capaz de dar uma ideia acerca da dispersão, forma e da estrutura da distribuição (Coutinho, 2013).

Foi utilizado o teste de Mann-Whitney na análise inferencial, pois é o teste que compara duas amostras independentes de modo a avaliar se são significativamente diferentes. Este teste foi usado para avaliar duas amostras independentes com vista a

perceber se existiam diferenças significativas em função do género e institucionalização. Quanto à idade, foram realizadas correlações, optando por não utilizar valores de corte para constituir amostra independentes, pois causaria diferença quanto ao número de elementos em cada grupo.

3. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Antes de proceder às análises para testar as hipóteses definidas, procedeu-se à verificação de todos os requisitos, a fim de decidir sobre as técnicas a utilizar.

Tendo em conta que a amostra foi subdividida, ficando 27 jovens do género masculino e 20 do género feminino, bem como 27 jovens institucionalizados e 20 não institucionalizados, deixou de se cumprir o requisito de $N \geq 30$. Em termos de normalidade, no que respeita ao género, como podemos verificar na Tabela 1, existem casos onde se cumpre ($p \geq 0.05$) e outros onde não. Já quanto à institucionalização, na maior parte dos casos cumpre-se a normalidade ($p \geq 0.05$) como podemos verificar na Tabela 2 e em apenas um resultado ela não se verifica. Relativamente à homocedasticidade, os resultados são idênticos para ambas as variáveis. No entanto como o requisito do valor de $N \geq 30$ não se cumpre recorreu-se a técnicas não paramétricas.

Tabela 1 – Normalidade em função do género

Escalas e Subescalas	Género	Shapiro-Wilk		
		Estatística	df	Sig
ERICA	Masculino	,858	27	,002
	Feminino	,943	20	,276
CE	Masculino	,886	27	,006
	Feminino	,845	20	,004
ACE	Masculino	,894	27	,010
	Feminino	,979	20	,924
RS	Masculino	,966	27	,493
	Feminino	,945	20	,300
SWLS	Masculino	,960	27	,374
	Feminino	,901	20	,043

Tabela 2 – Normalidade em função da institucionalização

Escalas e Subescalas	Institucionalização	Shapiro-Wilk		
		Estatística	df	Sig
ERICA	Sim	,933	27	,081
	Não	,935	20	,197
CE	Sim	,888	27	,007
	Não	,953	20	,422
ACE	Sim	,961	27	,383
	Não	,934	20	,186
RS	Sim	,975	27	,726
	Não	,935	20	,191
SWLS	Sim	,960	27	,360
	Não	,959	20	,517

3.1. Análise descritiva

3.1.1. ERICA – população total

Analisando a Escala de uma forma geral, podemos observar, na Tabela 3, que a média é de 3,30 ($\pm 0,51$). Tomando como referência este valor, podemos observar que as subescalas não divergem muito, sendo o valor médio mais elevado de 3,63 ($\pm 0,53$) correspondente à Responsividade Situacional (RS) e o valor médio mais baixo de 3,05 ($\pm 0,68$) correspondente à Autoconsciência Emocional (ACE).

Comparativamente aos valores de validação/aferição, conseguidos por Reverendo (2011), os valores são próximos, não apresentando grandes diferenças (média de 3,73 $\pm 0,41$).

Tabela 3 – Medidas de dispersão relativas a ERICA.

ERICA	Escala Total	Controlo Emocional	Autoconsciência Emocional	Responsividade Situacional
N	47	47	47	47
Média	3,30	3,17	3,05	3,63
Desvio-Padrão	0,51	0,63	0,68	0,53
Mínimo	2,50	1,89	1,33	2,00
Máximo	4,75	4,67	4,67	5,00

3.1.2. ERICA – em função do género

Analisando a Escala de uma forma geral, apenas no género masculino (Tabela 4), podemos observar que a média é de 3,16 ($\pm 0,43$). Tomando como referência este

valor, a Responsividade Situacional (RS) apresenta um valor médio superior (3,57 \pm 0,45), enquanto a Autoconsciência Emocional (ACE) fica aquém (2,95 \pm 0,55).

Tabela 4 – Medidas de dispersão relativas a ERICA no género masculino

ERICA	Escala Total	Controlo Emocional	Autoconsciência Emocional	Responsividade Situacional
N	27	27	27	27
Média	3,16	3,05	2,95	3,57
Desvio-Padrão	0,43	0,63	0,55	0,45
Mínimo	2,50	1,89	2,33	2,75
Máximo	4,50	4,56	4,33	4,50

Analisando a Escala de uma forma geral, apenas no género feminino (Tabela 5), podemos observar que a média é de 3,49 (\pm 0,56). Tomando como referência este valor, podemos observar que as subescalas dispersam de uma forma muito reduzida, sendo o valor médio mais elevado de 3,71 (\pm 0,62) correspondente à Responsividade Situacional (RS) e o valor médio mais baixo de 3,18 (\pm 0,83) correspondente à Autoconsciência Emocional (ACE).

Tabela 5 – Medidas de dispersão relativas a ERICA no género feminino

ERICA	Escala Total	Controlo Emocional	Autoconsciência Emocional	Responsividade Situacional
N	20	20	20	20
Média	3,49	3,33	3,18	3,71
Desvio-Padrão	0,56	0,62	0,83	0,62
Mínimo	2,75	2,11	1,33	2,00
Máximo	4,75	4,67	4,67	5,00

3.1.3. ERICA – em função da institucionalização

Analisando a Escala de uma forma geral, apenas nos jovens institucionalizados (Tabela 6), verificamos que a média é de 3,40 (\pm 0,62), superior à Autoconsciência Emocional (ACE), com 3,09 (\pm 0,72) e inferior à Responsividade Situacional (RS) com 3,66 (\pm 0,64).

Tabela 6 – Medidas de dispersão relativas a ERICA nos jovens institucionalizados

ERICA	Escala Total	Controlo Emocional	Autoconsciência Emocional	Responsividade Situacional
N	27	27	27	27
Média	3,40	3,26	3,09	3,66
Desvio-Padrão	0,62	0,74	0,72	0,64
Mínimo	2,50	1,89	1,33	2,00
Máximo	4,75	4,67	4,67	5,00

Analisando a Escala de uma forma geral, apenas nos jovens não institucionalizados (Tabela 7), a média, de 3,17 ($\pm 0,28$) está situada entre 2,98 ($\pm 0,65$) da Autoconsciência Emocional (ACE) e 3,60 ($\pm 0,35$) da à Responsividade Situacional (RS).

Tabela 7 – Medidas de dispersão relativas a ERICA nos jovens não institucionalizados

ERICA	Escala Total	Controlo Emocional	Autoconsciência Emocional	Responsividade Situacional
N	20	20	20	20
Média	3,17	3,03	2,98	3,60
Desvio-Padrão	0,28	0,42	0,65	0,35
Mínimo	2,81	2,11	2,00	3,00
Máximo	3,81	3,78	4,33	4,25

3.1.4. SWLS – população total

Após análise da escala, no geral, pode-se ver na Tabela 8 que a média é de 3,30 ($\pm 0,90$). Comparativamente aos resultados de validação/aferição conseguidos por Simões (1992) são idênticos não existindo grande diferença de valores (média de 3,72 $\pm 0,80$).

Tabela 8 – Medidas de dispersão relativas a SWLS

SWLS	Escala Total
N	47
Média	3,30
Desvio-Padrão	0,90
Mínimo	1,60
Máximo	5,00

3.1.5. SWLS – em função do género

Para os sujeitos masculinos, a média é de 3,17 ($\pm 0,85$), como se pode observar na Tabela 9, o que corresponde a valores inferiores à média global.

Tabela 9 – Medidas de dispersão relativas a SWLS no género masculino

SWLS	Escala Total
N	27
Média	3,17
Desvio-Padrão	0,85
Mínimo	1,60
Máximo	4,80

Para o género feminino, a média é de 3,49 ($\pm 0,96$), como se pode observar na Tabela 10. As raparigas apresentam valores médios superiores à globalidade da escala, ou seja, mais elevados que o género masculino.

Tabela 10 – Medidas de dispersão relativas a SWLS no género feminino

SWLS	Escala Total
N	20
Média	3,49
Desvio-Padrão	0,96
Mínimo	2,20
Máximo	5,00

3.1.6. SWLS – em função da institucionalização

Relativamente aos jovens institucionalizados, a média é de 3,29 ($\pm 0,90$), como se pode observar na Tabela 11, enquanto os não institucionalizados (Tabela 12) apresentam valores médios de 3,33 ($\pm 0,92$)

Tabela 11 – Medidas de dispersão relativas a SWLS nos jovens institucionalizados

SWLS	Escala Total
N	27
Média	3,29
Desvio-Padrão	0,90
Mínimo	1,60
Máximo	5,00

Tabela 12 – Medidas de dispersão relativas a SWLS nos jovens não institucionalizados

SWLS	Escala Total
N	20
Média	3,33
Desvio-Padrão	0,92
Mínimo	1,60
Máximo	5,00

3.2. Análise Inferencial

3.2.1. ERICA e SWLS em função do género

Tendo em conta as hipóteses 1 (não existem diferenças significativas na regulação emocional em função do género) e 2 (não existem diferenças significativas na satisfação com a vida, em função do género), como se pode observar na Tabela 13, encontraram-se diferenças significativas ($p \leq 0.05$) que as infirmam, tanto no que diz respeito à escala ERICA como à subescala Controlo Emocional, favoráveis às raparigas, o que lhes confere uma melhor regulação emocional e controlo emocional. Estes resultados vão ao encontro do que é referenciado na literatura, pois a existência de diferenças de género na qualidade da regulação emocional tem sido confirmada no sentido em que as raparigas regulam melhor as emoções do que os rapazes (Morris e colaboradores, 2007; Silk e colaboradores, 2003 cit. por Bravo, 2012).

Relativamente à satisfação com a vida não foram encontradas diferenças significativas. Simões et al. (2003) referem que o género é uma variável onde se pode dizer que o seu efeito sobre o bem-estar subjetivo é inexistente. No entanto, os mesmos autores referem resultados onde existem diferenças de género ao nível das emoções negativas, tais como a tristeza, a ansiedade ou até mesmo o medo.

Tabela 13 – Teste Mann-Whitney em função do género

ERICA	Escala Total	CE	ACE	RS	SWLS
U de Mann-Whitney	165,000	177,000	211,000	220,500	224,500
Wilcoxon W	543,000	555,000	589,000	598,500	602,500
Z	-2,263	-2,008	-1,286	-1,079	-,984
Significância Sig. (2 extremidades)	,024	,045	,198	,281	,325

3.2.2. ERICA e SWLS em função da institucionalização

No que respeita às hipóteses 3 (não existem diferenças significativas em função da institucionalização, na regulação emocional) e 4 (não existem diferenças significativas em função da institucionalização, na satisfação com a vida), como se pode observar na Tabela 14, não existem diferenças significativas ($p \leq 0.05$) em nenhuma das escalas bem como subescalas, em função da variável institucionalização, confirmando-se assim ambas as hipóteses.

Estes resultados não coincidem com o referido na literatura, pois relativamente à Regulação Emocional, crianças e adolescentes institucionalizados, que experienciaram episódios de maus-tratos, manifestam consideráveis lacunas na capacidade de regulação emocional, na medida em que a sua relação com os progenitores é caracterizada por ausência de afetos, educação rígida e muita instabilidade (Robinson et al., 2009 cit. por Afonso, 2014). No entanto, terá de haver alguma precaução nestas interpretações, uma vez que o estudo presente não analisou a história de vida dos inquiridos, de modo a investigar a existência de maus tratos.

Relativamente à satisfação com a vida, existem autores que referenciam que não existem diferenças significativas entre jovens institucionalizados e não institucionalizados, destacando isso como um ponto positivo, tanto para o jovem como para a instituição onde ele possa estar inserido, que lhes proporciona condições de diversa ordem (lazer, vestuário, etc.), criando assim no jovem uma sensação de bem-estar e satisfação com a vida (Dell’Aglia, 2010).

Tabela 14 – Teste Mann-Whitney em função da institucionalização

ERICA	Escala Total	CE	ACE	RS	SWLS
U de Mann-Whitney	226,500	230,000	236,500	245,500	262,000
Wilcoxon W	436,500	440,000	446,500	455,500	640,000
Z	-,937	-,864	-,730	-,534	-,173
Significância Sig. (2 extremidades)	,349	,388	,465	,593	,863

3.2.3. ERICA e SWLS em função da idade

Por razões já anteriormente mencionadas, relativamente à idade procedeu-se aos estudos correlacionais, pois a transformação da amostra em grupos etários

resultava em grande heterogeneidade no número de elementos nos subgrupos condicionando as análises.

No que respeita às hipóteses 5 (não há correlações significativas entre a idade e a satisfação com a vida) e 6 (não há correlações significativas entre a idade e a regulação emocional), observando a Tabela 15, podemos verificar que as hipóteses se confirmam, uma vez que não se registam correlações significativas ($p \leq 0.05$) entre idade e qualquer das escalas. Num estudo feito em Portugal com adolescentes, por Reverendo (2011 cit. por Bravo, 2012), a idade não se mostrou discriminadora da qualidade da regulação emocional. Já Silk e colaboradores (2003 cit. por Bravo, 2012) apenas encontraram diferenças muito ténues relacionadas com a idade.

Relativamente à satisfação com a vida, Simões et al. (2003) referem que o bem-estar não se apresenta correlacionado com a idade ou, quando isso se verifica, as correlações são baixas.

Tabela 15 – Correlações em função da idade

		ERICA	CE	ACE	RS	SWLS
rô de Spearman	Coeficiente de Correlação	-,121	-,190	,022	-,002	-,095
	Idade	,420	,200	,885	,989	,526
	Sig. (2 extremidades)					
	N	47	47	47	47	47

CONCLUSÃO

A regulação emocional, a autoconsciência e a satisfação com a vida, têm sido descritas nas últimas décadas, como áreas de estudo importantes, pois representam uma mudança de interesses na investigação, passando o foco das emoções negativas, tão frequentes nos estudos empíricos, para as emoções positivas e proficiência dos indivíduos na regulação das respostas emocionais.

Assim salientamos a importância da regulação das emoções e autoconsciência, quer na sua vertente de experiência emocional, quer na de expressão emocional. É ainda de referir que, na regulação emocional é importante conseguir aceder e perceber as nossas emoções, para lhes podermos atribuir um significado coerente.

Quanto à satisfação com a vida, a sua avaliação é subjetiva. Reflete as expressões de cada pessoa quanto a seus próprios critérios, influências e domínios específicos, como saúde, trabalho, condições de vida, relações sociais e outros. Expressam desta forma, experiências positivas ou negativas.

Os resultados relativos à variável regulação emocional apontam para a existência de diferenças significativas em função do género, mas a idade e institucionalização não se revelam diferenciadoras. A satisfação com a vida apresenta-se como independente das variáveis, género, institucionalização e idade.

Conclui-se que estes conceitos refletem de certa forma a complexidade humana oferecendo um enquadramento teórico fundamental para a compreensão do desenvolvimento adaptativo e psicopatológico.

A principal limitação deste estudo prende-se com o facto de se tratar de uma amostra de conveniência, pelo que deve haver prudência na interpretação dos resultados, que não podem ser extrapolados. No entanto, fica um contributo para um caminho pouco explorado na investigação, que exige continuidade, quer pela via da replicação com outras amostras, quer pela via da utilização de amostras com outro tipo de representatividade. Atendendo às especificidades da população institucionalizados, julgamos que haveria muito a ganhar com estudos em profundidade, isto é, de natureza qualitativa. Sentimo-nos atraídos por este desafio de continuidade.

BIBLIOGRAFIA

- Afonso, S. A. T. (2014). *Processos de resiliência, regulação emocional e perspetiva temporal: um estudo comparativo sobre adolescentes institucionalizados vítimas de maus-tratos familiares*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.uportu.pt/jspui/handle/11328/938>
- Bravo, A. M. S. D. (2012). *Regulação Emocional em Crianças com Comportamentos Escolares Disruptivos*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13753/1/Disserta%C3%A7ao%20Angela%20Bravo.pdf>
- Carvalho, R. C. (2011). *Funções Executivas e Satisfação com a Vida*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/113/1/Funcoes%20Executivas-PDF.pdf>
- Costa, A. B. O. (2013). *Bem-estar subjetivo - Validação das escalas PANAS e SWLS a uma amostra de idosos portugueses institucionalizados*. (dissertação de mestrado). Obtido de https://www.academia.edu/5141483/Bem-estar_subjetivo._Validacao_das_escalas_PANAS_e_SWLS_numa_amostra_de_idosos_portugueses_institucionalizados
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Dell'Aglio, D.D. (2010). Crianças e Adolescentes Institucionalizados: Desempenho Escolar, Satisfação com a Vida e Rede de Apoio Social. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26 (3), 407-415. Obtido de <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/98913/000822473.pdf?sequence=1>
- Machado, T. S., & Reverendo, I. M. (2012). *Regulação emocional em adolescentes (ERICA): estudo da relação com a percepção da aceitação-rejeição materna*. Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/21438/1/Machado%26Reverendo2012pdf.pdf>
- Mamede, A. L. S. (2011). *Recursos e serviços dos idosos: Que relação com a satisfação com a vida*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/275/1/Tese%20de%20Mestrado%20-%20Final.pdf>

- Martins, C. A. (1999) Autoconsciência pura, identidade e existência em Kant. *Trans/Form/Ação* 21-22 (1), 67-89. Obtido de <http://www.scielo.br/pdf/trans/v21-22n1/v22n1a08.pdf>
- Martins, I., & Santos, A. J. (2014). Auto-regulação emocional e vinculação em adultos toxicodependentes. *Diaphora | Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul*, 12 (2), 14-23. Obtido de <http://www.sprgs.org.br/diaphora/ojs/index.php/diaphora/article/download/58/58>
- Martins, M. S. A. (2012). *À Descoberta...Um programa de promoção de competências sociais e emocionais*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.uac.pt/bitstream/10400.3/2045/1/DissertMestradoMonicaSofiaAmaralMartins2013.pdf>
- Neves, M. C. F. (2011). *Autonomia e Satisfação com a Vida em Jovens Institucionalizados Lares de Infância e Juventude vs Apartamentos de Autonomização*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/146/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Magda%20Neves.pdf>
- Nunes, A. M. N. M. S. (2013). *Regulação Emocional, Experiência, Expressão e Controlo da Raiva em Adolescentes*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/2763/1/15271.pdf>
- Pardal, A. C. R. (2012). *Regulação das emoções, padrões adaptativos de aprendizagem & satisfação com a vida: Estudo de Tradução e Validação do Regulation of Emotion Questionnaire 2 para a população portuguesa*. (dissertação de mestrado). Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/handle/10316/23430>
- Pinto, H. M., Carvalho, A. R. & Sá, E. N. (2014). Os estilos educativos parentais e a regulação emocional: Estratégias de regulação e elaboração emocional das crianças em idade escolar. *Análise Psicológica*, 4 (XXXIII), 387-400. Obtido de <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/viewFile/844/pdf>
- Rei, S. L. (2012). *Sou o que sinto! A relação entre a regulação emocional e o ajustamento psicológico em crianças e jovens*. (dissertação de mestrado). Obtido de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8058/1/ulfpie043070_tm.pdf
- Reverendo, I. M. (2011). *Regulação emocional, satisfação com a vida & percepção da aceitação - rejeição parental: estudo de adaptação e validação da versão portuguesa do Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)*. (dissertação de mestrado). Obtido de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/18199>

- Saramago, P. S. B. S. (2008). *O sentir e o agir do psicoterapeuta: impactos da regulação emocional na atitude terapêutica*. (dissertação de mestrado). Obtido de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/754/1/17316_TESE.pdf
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. *Análise Psicológica*, 2 (XXXII), 187-198. Obtido de http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3220/1/2014_2_187.pdf
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515
- Simões, A., Ferreira, J., Lima, M., Pinheiro, M., Vieira, C., Matos, A., & Oliveira, A. (2003). O bem-estar Subjetivo dos adultos: Um estudo transversal. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 37 (1), 5-30.
- Sperb, T. M. & Macedo, L. S. R. (2013). Regulação de emoções na pré-adolescência e influência da conversação familiar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29 (2), 133-140. Obtido de <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v29n2/02.pdf>
- Telo, C. I. F. (2012). *Relações entre a Regulação Emocional, a Regulação da Satisfação das Necessidades Psicológicas, o Bem-estar/Distress Psicológicos e a Sintomatologia*. (dissertação de mestrado). Obtido de http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/8121/1/ulfpie043190_tm.pdf
- Vaz, F. J. S. M. (2009). *Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa*. (dissertação de mestrado). Obtido de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9898/1/tese.pdf>

ANEXOS

Anexo A - Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)

Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)

MacDermott & Gullone & Allen & King & Tonge, 2010

Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa

Isabel Reverendo & Teresa Machado, 2010, FPCE-UC

ID _____ Idade: _____ Ano de escolaridade: _____ Sexo: M / F Data: _____

Pedimos-te que leias com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinales com uma cruz o grau em que cada uma te parece **mais verdadeira para ti**. Não te concentres muito tempo em cada item. Lembra-te, não existem respostas certas ou erradas, **responde de acordo com o que geralmente sentes**.

1. Discordo Totalmente
2. Discordo
3. Não concordo Nem Discordo
4. Concordo
5. Concordo Totalmente

1 - Sou uma pessoa feliz.	1	2	3	4	5
2 - Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou simpático(a) com eles.	1	2	3	4	5
3 - Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo.	1	2	3	4	5
4 - Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente.	1	2	3	4	5
5 - Quando as coisas não correm como eu quero, fico aborrecido(a) facilmente.	1	2	3	4	5
6 - Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas.	1	2	3	4	5
7 - Eu tenho explosões de raiva.	1	2	3	4	5
8 - Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem aborrecidos.	1	2	3	4	5
9 - Eu sou perturbador quando não devo.	1	2	3	4	5
10 - Eu fico zangado(a) quando os adultos me dizem o que posso ou não fazer.	1	2	3	4	5
11 - Eu sou uma pessoa triste.	1	2	3	4	5
12 - É difícil para mim esperar por algo que eu queira.	1	2	3	4	5
13 - Eu sou calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
14 - Eu faço as coisas sem pensar primeiro.	1	2	3	4	5
15 - Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles.	1	2	3	4	5
16 - Eu aborreço os outros porque me meto no que não me diz respeito.	1	2	3	4	5

Anexo B - Satisfaction with Life Scale (SWLS)

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Diener & Emmons & Larsen & Griffin, 1985

Tradução e adaptação da Versão Portuguesa

Simões, 1992, FPCE-UC

ID _____ Idade: _____ Ano de escolaridade: _____ Sexo: M / F Data: _____

Mais abaixo, encontrarás cinco frases, com que poderás concordar ou discordar. Emprega a escala de 1 a 5, à direita de cada frase. Marca uma cruz (x), dentro do quadrado, que melhor indica a tua resposta, tendo em conta as seguintes opções:

1. Discordo Muito
2. Discordo um Pouco
3. Não Concordo Nem Discordo
4. Concordo um Pouco
5. Concordo Muito

1 – A minha vida parece-se, em quase tudo, com o que eu desejaria que ela fosse.	1	2	3	4	5
2 – As minhas condições de vida são muito boas.	1	2	3	4	5
3 – Estou satisfeito com a minha vida.	1	2	3	4	5
4 – Até agora, tenho conseguido as coisas importantes da vida, que eu desejaria.	1	2	3	4	5
5 – Se eu pudesse recomeçar a minha vida, não mudaria quase nada.	1	2	3	4	5

Anexo C – E-mail trocado com a Instituição Feminina A

Exmo. Dr. XXX,

Sou aluna de Mestrado de Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, na Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu, a realizar o projeto final, que tem como objetivo verificar a existência ou não de diferenças, relativamente à regulação emocional, autoconsciência e satisfação com a vida, entre crianças institucionalizadas e não institucionalizadas. Neste âmbito, sou a solicitar autorização a V. Ex^a para recolher dados na Instituição que superiormente dirige, XXXXXXXXXXXX, garantindo o anonimato e a confidencialidade de dados. Envio em anexo as escalas (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents- ERICA e Satisfaction With Life Scale-SWLS) que pretendo utilizar para recolher os dados, cuja adaptação e validação para população portuguesa foi realizada respetivamente por Isabel Reverendo e Teresa Machado (2010) e António Simões (1992).

Grata pela atenção dispensada, aguardo resposta com a brevidade possível,

Viseu, 17 de Novembro de 2014

Susana Neves

Anexo D – E-mail trocado com a Instituição Masculina A

Exma. XXXXX

Sou aluna de Mestrado de Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, na Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu, a realizar o projeto final, que tem como objetivo estudar a regulação emocional, autoconsciência e satisfação com a vida em crianças/jovens institucionalizadas e não institucionalizadas.

Tal como prometido através do contacto telefónico estabelecido esta tarde, envio em anexo as escalas (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents- ERICA e Satisfaction With Life Scale-SWLS) que pretendo utilizar para recolher os dados, cuja adaptação e validação para população portuguesa foi realizada respetivamente por Isabel Reverendo e Teresa Machado (2010) e António Simões (1992).

Grata pela atenção dispensada, aguardo resposta com a brevidade possível,

Viseu, 4 de Março de 2015

Ex.ma Susana Neves

Já articulei com a minha diretora técnica pelo que iremos passar ambas as escalas ao maior número de jovens possível aqui acolhido e assim que tivermos a recolha dos dados informo.

Sem outro assunto de momento.

Anexo E – E-mail trocado com a Instituição Masculina B

Exmo. XXXXXXXXX,

Sou aluna de Mestrado de Intervenção Psicossocial com Crianças e Jovens em Risco, na Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Viseu, a realizar o projeto final, que tem como objetivo estudar a regulação emocional, autoconsciência e satisfação com a vida em crianças/jovens institucionalizadas e não institucionalizadas. Neste âmbito, sou a solicitar autorização a V. Ex^a para recolher dados na Instituição que superiormente dirige, XXXXXXXXXXXXXXX, garantindo o anonimato e a confidencialidade de dados. Envio em anexo as escalas (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents- ERICA e Satisfaction With Life Scale-SWLS) que pretendo utilizar para recolher os dados, cuja adaptação e validação para população portuguesa foi realizada respetivamente por Isabel Reverendo e Teresa Machado (2010) e António Simões (1992).

Grata pela atenção dispensada, aguardo resposta com a brevidade possível,

Viseu, 29 de janeiro de 2015

Susana Neves

Boa tarde,

A pedido do Sr. XXXXXXXX, pedimos a V. Exa que entre em contacto, a partir de segunda-feira, com a Dr.^a XXXXXXXX, através do n.º xxxxxxxxx, para marcação de reunião.

Com os melhores cumprimentos

XXXXXXXXXX

Anexo F – Cronograma

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
Definição do tema											
Pesquisa documental											
Pedido de autorização e respetiva autorização do uso das escalas aos autores											
Definição de objetivos											
Redação do projeto											
Pedido de recolha de dados às instituições											
Recolha de dados											
Pedido de prorrogação da data de entrega do projeto											
Entrega do projeto											
Defesa do projeto											