



Universidade do Minho

Instituto de Educação e Psicologia

Filipa Joana da Silva Machado Vaz

**Diferenciação e Regulação Emocional na
Idade Adulta:
Tradução e Validação de Dois Instrumentos
de Avaliação para a População Portuguesa**



Universidade do Minho

Instituto de Educação e Psicologia

Filipa Joana da Silva Machado Vaz

**Diferenciação e Regulação Emocional na
Idade Adulta:
Tradução e Validação de Dois Instrumentos
de Avaliação para a População Portuguesa**

Tese de Mestrado em Psicologia
Área de Conhecimento em Psicologia Clínica

Trabalho efectuado sob a orientação da
Doutora Carla Martins

Janeiro de 2009

DECLARAÇÃO

Nome: Filipa Joana da Silva Machado Vaz

Endereço electrónico: filipamachadovaz@gmail.com

Telefone: 00351965037037

Número do Bilhete de Identidade: 11691863

Título da tese de Mestrado

Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa

Orientador

Doutora Carla Martins

Ano de conclusão: 2009

Ramo do conhecimento do Mestrado

Psicologia, Área de Conhecimento em Psicologia Clínica

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE;

Universidade do Minho, ___ / ___ / _____

Assinatura: _____

O primeiro e mais reconhecido agradecimento é dirigido à Professora Doutora Carla Martins, por me guiar até ao fim e pela enorme disponibilidade, sem a qual não teria sido possível a realização desta tese.

Um especial agradecimento à Professora Doutora Isabel Soares, que continua a ser para mim uma base segura científica e emocional.

Um agradecimento a todas as instituições que me apoiaram na recolha de dados, com especial destaque ao IPAM-Aveiro.

Ao Professor Doutor Pedro Rosário pela amizade incondicional.

O mais importante agradecimento é para ti Pedro.

Diferenciação e Regulação emocional na idade adulta: tradução e validação de dois instrumentos de avaliação para a população portuguesa

As emoções enquanto reacções subjectivas e idiossincráticas a um determinado evento do ambiente interno ou externo, são caracterizadas por mudanças fisiológicas, cognitivas, experienciais e comportamentais que permitem ao indivíduo a atribuição de um significado à experiência e o preparam para a acção (Sroufe, 1996).

Esta dissertação tem como objectivo central traduzir e validar, para a população portuguesa, dois instrumentos de avaliação de dois componentes do processo emocional na idade adulta: o repertório e diferenciação emocional e a regulação emocional. O segundo objectivo desta dissertação é analisar a relação entre a capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação emocional utilizadas por adultos.

Para tal, foram conduzidos dois estudos. No Estudo 1, pretendeu-se traduzir e validar para a população portuguesa, a *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004), a qual avalia o repertório e a capacidade do indivíduo para experienciar e diferenciar emoções, bem como o *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003), que avalia as estratégias de regulação emocional utilizadas na idade adulta. Mais especificamente, pretendeu-se avaliar as características psicométricas de ambos os instrumentos em termos da sua sensibilidade, validade de construto e fidelidade numa amostra de 851 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos e diferentes habilitações académicas. O Estudo 2 centrou-se na relação entre o repertório e a capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos indivíduos, nomeadamente reavaliação cognitiva e supressão emocional.

Os resultados obtidos no primeiro estudo evidenciaram boas características psicométricas de ambos os instrumentos de avaliação para a população portuguesa. No segundo estudo, verificou-se que a capacidade de diferenciação emocional dos indivíduos se relaciona positivamente com a reavaliação cognitiva (estratégia de regulação emocional adaptativa) e negativamente com a supressão emocional (estratégia de regulação emocional desadaptativa).

Emotional differentiation and regulation: translation and validation of two instruments to the Portuguese population

Emotions as subjective and idiosyncratic reactions to a particular event occurred in the organism's external or internal environment are defined by physiological, cognitive, experiential and behavioural changes, which allow the individual to attribute meaning to his/her experience and prepare for action (Sroufe, 1996).

Based on studies within the field of conceptualization and assessment of emotions, this thesis aims mainly at translating and validating for the Portuguese population two instruments to assess two components of the emotional process in adults, emotional range and differentiation and emotional regulation. A second aim of this work is to analyse the relation between the ability to differentiate emotions and strategies used by adults to regulate emotions.

We conducted two studies. Study 1 aimed at translating and validating to the Portuguese population the *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004), which assesses the ability to experience and differentiate diverse emotional states (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006) and the *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003), which aims at assessing the strategies used for emotional regulation. More specifically, we aimed at evaluating the psychometric qualities of both instruments, namely sensitivity, construct validity and reliability, using a sample of 851 adults with 18 to 65 years and different levels of education. Study 2 evaluated the relationship between, on the one hand, the range and the ability to differentiate emotions and, on the other hand, the strategies used to regulate emotions, especially cognitive reappraisal and emotional suppression.

Results from Study 1 proved good psychometric qualities of both instruments when used with the Portuguese population. In the second study emotional differentiation ability was found to relate positively with the use of cognitive reassessment (adaptive emotion regulation strategy) and to relate negatively with the use of emotional suppression (non-adaptive emotion regulation strategy).

Índice

Agradecimentos.....	iii
Resumo	iv
Abstract	v
Introdução	15

Parte I – Enquadramento teórico e empírico das emoções e da capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta

Capítulo 1. Emoção

1.1. Emoção – definição e evolução conceptual	21
1.2. Emoção e outros construtos emocionais	23
1.3. Processos emocionais subjacentes a uma emoção	24
1.4. Modelos explicativos da emoção e dos processos emocionais	26
1.5. Avaliação dos processos emocionais: contributos da investigação actual.....	32

Capítulo 2. Diferenciação e regulação emocional na idade adulta

2.1. Diferenciação emocional	
2.1.1. Definição conceptual	35
2.1.2. Investigação em diferenciação emocional	39
2.2. Regulação emocional	
2.2.1. Definição conceptual	41
2.2.2. Investigação em diferenciação emocional	45
2.3. Relação entre diferenciação e regulação emocional na idade adulta	52

Parte II – Investigação sobre a diferenciação e regulação emocional: contribuição metodológica e estudo da relação entre diferenciação e regulação emocional

Capítulo 3 – Metodologia

3.1. Introdução	57
3.2. Objectivos	57
3.3. Participantes	59
3.4. Instrumentos	
3.4.1. Questionário sóciodemográfico	62
3.4.2. <i>Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade Diferenciação Emocional</i>	62

3.4.3. <i>Questionário de Regulação Emocional</i>	67
3.5. Procedimento	78

Capítulo 4 – Resultados

4.1. Introdução	79
4.2. Estudo 1 – Características psicométricas das versões portuguesas dos dois instrumentos de avaliação	
4.2.1. <i>Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional</i>	
4.2.1.1. Sensibilidade dos resultados	80
4.2.1.2. Validade do constructo do instrumento	82
4.2.1.3. Fidelidade dos resultados	
4.2.1.3.1. Consistência interna	83
4.2.1.3.2. Estabilidade temporal	85
4.2.2. <i>Questionário de Regulação Emocional</i>	
4.2.2.1. Sensibilidade dos resultados	86
4.2.2.2. Validade do constructo do instrumento	87
4.2.2.3. Fidelidade dos resultados	
4.2.2.3.1. Consistência interna	89
4.2.2.3.2. Estabilidade temporal	90
4.2.3. Diferenciação emocional e Regulação emocional: diferenças em função do género e habilitações literárias dos participantes	
4.2.3.1. Diferenciação emocional e Regulação emocional em função do género	91
4.2.3.1. Diferenciação emocional e Regulação emocional em função das habilitações literárias	92
4.3. Estudo 2 – Relação entre repertório emocional, diferenciação emocional e estratégias de regulação emocional	
4.3.1. Relação entre escalas de <i>Repertório Emocional</i> e <i>Diferenciação Emocional</i> e a <i>Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional</i>	94

4.3.2. Relação entre escalas de <i>Reavaliação Cognitiva</i> e <i>Supressão Emocional</i> do <i>Questionário de Regulação Emocional</i>	94
4.3.3 Relação entre a <i>Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional</i> e o <i>Questionário de Regulação Emocional</i> e respectivas escalas	95

Capítulo 5 – Discussão de resultados

5.1. Discussão dos Resultados do Estudo 1	97
5.1.1. Validação do <i>Range and Differentiation of Emotional Experience Scale</i> para a população portuguesa	98
5.1.2. Validação do <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> para a população portuguesa	100
5.2. Discussão dos Resultados do Estudo 2.	103
5.3. Vantagens e potencialidades da utilização dos instrumentos	104
5.4. Limitações metodológicas	106
5.5. Direcções futuras	107

6. Referências Bibliográficas	109
--	-----

Anexos

Listagem de tabelas

Tabela 1 – Quadro integrativo dos modelos explicativos da emoção e dos processos de diferenciação emocional e regulação emocional

Tabela 2 – Características sócio-demográficas da amostra no teste e reteste

Tabela 3 – Distribuição dos itens de acordo com as escalas e respectiva correlação com o total da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004)

Tabela 4 – Resultados da avaliação da validade concorrente da *Range and Emotional Differentiation Scale* (Kang & Shaver, 2004)

Tabela 5 – Resultados da avaliação da validade discriminativa da *Range and Emotional Differentiation Scale* (Kang & Shaver, 2004)

Tabela 6 – Resultados obtidos nas quatro amostras de construção do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003)

Tabela 7 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da validade de construto das escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* (Gross & John, 2003)

Tabela 8 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e medidas de auto-relato dos pares (Gross & John, 2003)

Tabela 9 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003)

Tabela 10 – Variáveis e instrumentos utilizados na avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003)

Tabela 11 – Análise das frequências dos itens na versão portuguesa da *Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional*

Tabela 12 – Tabela com os dados obtidos na *Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional* na versão original (Kang & Shaver, 2004) e na versão portuguesa

Tabela 13 – Distribuição factorial dos itens da versão portuguesa da *Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional*

Tabela 14 – Distribuição factorial dos itens pelas escalas na versão original e na versão portuguesa da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*

Tabela 15 – Valores de consistência interna das escalas de *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* na versão portuguesa

Tabela 16 – Correlações dos itens das escalas e α com a retirada de cada item da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*

Tabela 17 – Correlação entre o teste e reteste com seis semanas de intervalo

Tabela 18 – Análise das frequências dos itens na versão portuguesa do *Questionário de Regulação Emocional*

Tabela 19 – Tabela com os dados obtidos na versão portuguesa do *QRE*

Tabela 20 – Distribuição factorial dos itens da versão portuguesa do *QRE*

Tabela 21 – Distribuição dos itens pelas escalas na versão original e na versão portuguesa do *QRE*

Tabela 22 – Valores de consistência interna das escalas na versão original e na versão portuguesa do *QRE*

Tabela 23 – Correlações dos itens das escalas e *alpha* com a retirada de cada item na versão portuguesa do *QRE*

Tabela 24 – Estabilidade temporal do *QRE* (versão portuguesa)

Tabela 25 – Correlação entre as escalas de repertório e diferenciação emocional e a *EARCDE*

Tabela 26 – Correlação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* do *Questionário de Regulação Emocional*

Tabela 27 – Correlações entre as escalas de *Repertório* e *Diferenciação Emocional*, a *EARCDE* e as escalas de *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* do *QRE*

Tabela 28 – *Repertório* e *Diferenciação Emocional* em função do género

Tabela 29 – *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* em função do género

Tabela 30 – *Repertório* e *Diferenciação emocional* em função das habilitações literárias

Tabela 31 – *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* em função das habilitações literárias

Índice de Figuras:

Figura 1 – Componentes do processo emocional

Listagem de anexos

Anexo 1 – Protocolo utilizado para validação dos instrumentos de avaliação, que inclui: 1) Explicação do Estudo; 2) Caracterização sócio-demográfica; 3) Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional (Machado Vaz, F. & Martins, C. 2008); 4) Questionário de Regulação Emocional (Machado Vaz, F. & Martins, C. 2008)

Introdução

Why do people have emotions and what should they do with them?

Leslie Greenberg (2002, p. 11)

O estudo das emoções e do desenvolvimento emocional foi alvo de profundas alterações nas últimas décadas. No início do século XX, os processos emocionais eram considerados secundários ou componentes disruptivos do funcionamento humano (Young, 1943 *cit in* Mascolo & Griffin, 1998). Consideradas desorganizadoras do funcionamento psicológico ou epifenómenos de outros processos mais nobres como os cognitivos (Izard & Harris, 1995), as emoções eram fenómenos psicológicos negligenciados e pouco estudados. Apesar da importância de compreender os processos subjacentes às emoções, bem como as estratégias de regulação emocional mais eficazes é surpreendente que, até há alguns anos atrás, os investigadores tenham atribuído relativa pouca importância à forma como o indivíduo diferencia e regula as emoções que experimenta (Barrett, 2006a; Gross, 2008).

Contudo, devido à influência dos processos emocionais no desenvolvimento e na adaptação do ser humano, a necessidade de compreensão das emoções começou a ser enfatizada, construindo-se, ao longo das duas últimas décadas, uma plataforma sólida para o seu estudo (Greenberg, 2002). Como consequência, os processos emocionais têm vindo a assumir-se como os principais motivadores da cognição, acção, interacção social e desenvolvimento (Barrett, 1998; Lewis & Haviland, 1993, *cit in* Mascolo & Griffin, 1998).

Especificamente no domínio dos processos emocionais, a investigação mais recente tem salientado a necessidade de se aprofundar o estudo rigoroso da capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta (Greenberg, 2002, Gross, 2008). Esta necessidade surge do facto de os poucos estudos no domínio da diferenciação emocional ainda não terem conseguido dar respostas a questões pertinentes, nomeadamente sobre as características individuais associadas à capacidade de diferenciação emocional na idade adulta. Já no domínio da regulação emocional continuam por explorar as relações entre a regulação emocional e outros processos inerentes à emoção, como a activação, diferenciação emocional ou expressão emocional. Os processos emocionais continuam a ser considerados peças integrantes de um puzzle, mas que continua por montar, não se estudando as interligações que permitem a união entre cada uma das peças.

Ainda que a nível internacional a investigação no domínio dos processos emocionais tenha verificado um crescimento exponencial (e.g. Sloan & Kring, 2007), em Portugal, os estudos e os instrumentos de avaliação dos componentes do processo emocional validados para a nossa população, são ainda escassos. Neste sentido, esta dissertação tem como primeiro objectivo traduzir e validar para a população portuguesa, duas medidas de avaliação de processos emocionais distintos: o *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) e o *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003). Para além disso, e com o objectivo de promover a compreensão acerca da relação entre a diferenciação emocional e estratégias de regulação emocional implementadas pelo indivíduo, o segundo estudo desta dissertação pretende aprofundar a relação entre o repertório e capacidade de diferenciação emocional e duas estratégias de regulação emocional: reavaliação cognitiva e supressão emocional.

A primeira parte deste trabalho é constituída por dois capítulos que providenciam o enquadramento teórico e empírico desta dissertação. O primeiro capítulo tem início com uma sinopse sobre o conceito de emoção e processos subjacentes, seguindo-se uma revisão dos principais modelos de compreensão das emoções que permite o posterior enquadramento dos processos de diferenciação e regulação emocional. Para terminar, apresenta-se uma revisão das metodologias de investigação mais recentemente utilizadas no estudo das emoções. O segundo capítulo centra-se no repertório, capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta, especificamente na definição, avaliação, desenvolvimento e diferenças individuais de cada um destes componentes do processo emocional. Este capítulo integra ainda as metodologias de avaliação mais actuais no domínio da diferenciação e regulação emocional bem como uma reflexão sobre as vantagens e limitações de cada uma dessas metodologias. Por fim, este capítulo tem também como objectivo clarificar a relação e interdependência entre o repertório emocional e a capacidade de diferenciação e as diferentes estratégias de regulação emocional.

A segunda parte, apresentada em três capítulos, é dedicada à investigação realizada, constituída por dois estudos complementares que têm como objectivo central contribuir para a validação de metodologias de avaliação de diferenciação e regulação emocional para a população portuguesa e aprofundar a relação entre estas duas dimensões na idade adulta. O terceiro capítulo descreve os objectivos, a metodologia

implementada, detalhando a amostra e as suas características, as medidas de avaliação utilizadas e ainda o procedimento. No quarto capítulo apresentam-se os resultados de ambos os estudos. Em relação ao Estudo 1, apresentam-se os resultados de ambos os instrumentos de avaliação em termos da sensibilidade, validade de construto e fidelidade, numa amostra de 851 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos. Em relação ao Estudo 2, apresentam-se os resultados relativos à relação entre o repertório e capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação implementadas pelos indivíduos, nomeadamente de reavaliação cognitiva e supressão emocional. O quinto e último capítulo desta dissertação apresenta a discussão dos resultados obtidos nos dois estudos, reflectindo sobre as suas limitações e implicações para a investigação futura.

Parte I

**Enquadramento teórico e empírico das emoções e da capacidade de diferenciação e
regulação emocional na idade adulta**

Capítulo 1. Emoção

Psychology has had a hard time with emotion. It may be that the multi-faceted nature of emotion is responsible for our difficulties in explaining and conceptualizing the phenomenon.

Scherer (1987, p.3)

1.1. Emoção – definição e evolução conceptual

As emoções constituem-se como reacções subjectivas e idiossincráticas do indivíduo a um determinado evento do ambiente interno ou externo, sendo caracterizadas por mudanças fisiológicas, cognitivas, experienciais e comportamentais que o preparam para a acção (Sroufe, 1996).

Dada a abrangência e complexidade do construto emoção, este tem vindo a ser frequentemente utilizado na investigação com diferentes definições, suscitando a necessidade de o definir e diferenciar de outros construtos emocionais.

Actualmente, as emoções são unanimemente definidas como fenómenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento, que contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas (Greenberg, 2002) e que preparam o organismo para a acção em resposta a um determinado estímulo interno ou desafio ambiental (Kring, & Bachorowski, 1999).

As diversas abordagens conceptuais têm destacado os múltiplos componentes biológicos, comportamentais, cognitivos, sociais e de expressão das emoções, demonstrando que estas operam de forma sincronizada a diferentes níveis de processamento (Greenberg, 2002). De facto, a coordenação dos diversos componentes referidos permite a operacionalização das funções motivacionais do comportamento (Buck, 1994; Ekman, 1994; Izard, 1993; Lang, Bradley & Cuthbert, 1990; MacLean, 1993; Nesse, 1990; Plutchick, 1993 *cit in* Mascolo & Griffin, 1998), desempenhando um papel crucial na adaptação do indivíduo às diversas etapas do desenvolvimento humano (Gross, 1999a), na sobrevivência e na comunicação e resolução de problemas (Fridja, 1986; Izard, 1991). Além das referidas funções, as emoções também facilitam o processo de tomada de decisão (Oatley & Johnson-Laird, 1987 *cit in* Gross, 1998), preparando o indivíduo para respostas motoras rápidas (Fridja, 1986).

No entanto, ao mesmo tempo que desempenham funções intraorgânicas, as emoções também contribuem para uma maior adaptabilidade social, informando o indivíduo acerca das intenções comportamentais dos outros (Fridlund, 1984 *cit in* Gross,

1998), fornecendo pistas acerca do que poderá ser benéfico ou prejudicial, permitindo uma adaptação do comportamento social a implementar (Averill, 1998).

Em síntese, mais do que avaliar e compreender se uma emoção é geradora de bem-estar ou desconforto para o indivíduo, é crucial compreender se a emoção experienciada permite ao indivíduo adaptar-se de forma mais eficaz e com menos recursos ao contexto em que se insere, em função das suas características pessoais, nível de desenvolvimento, recursos disponíveis e situação activadora da experiência emocional.

Nesta dissertação evitaremos utilizar a dicotomia comumente referida na literatura de emoções positivas *versus* emoções negativas, de modo a eliminar o viés de interpretação associado ao construto de emoção negativa. De facto, de acordo com os modelos teóricos mais actuais (ex. Barrett, 2006; Greenberg, 2002), nenhuma emoção é negativa. Todas as emoções experienciadas têm um valor adaptativo, logo uma função positiva de sinalização das necessidades do indivíduo perante uma situação activadora. Mais do que a valência da emoção experienciada, importa, sublinhar a função para a adaptação do indivíduo quer ao contexto em que se insere quer aos desafios desenvolvimentais. Neste sentido, adoptamos a distinção de emoções adaptativas e desadaptativas. Se as primeiras são geradoras de bem-estar para o indivíduo, com uma função de sinalização e protecção, permitindo-o alcançar os seus objectivos e satisfazer as necessidades, as segundas (frequentemente definidas como emoções negativas na medida em que estão associadas a desconforto e mal-estar), não permitem a satisfação das necessidades e objectivos do indivíduo num determinado momento.

As emoções desempenham assim um papel central no desenvolvimento do indivíduo na aquisição de competências fundamentais para lidar com as exigências desenvolvimentais, promovendo quer o desenvolvimento cognitivo, ao estimular o conhecimento e as representações emocionais (Barrett & Russell, 1998) quer o desenvolvimento social, ao promover uma maior adequabilidade nas relações interpessoais.

1.2. Emoção e outros construtos emocionais

Apesar do papel central das emoções no funcionamento psicológico humano, nem sempre a sua definição tem sido clara ou consensual, variando consoante a ênfase atribuída pelas diferentes teorias às funções das emoções e aos componentes que as constituem, ao peso de factores genéticos, ambientais e relacionais ou mesmo à relação dos processos emocionais com outros sistemas como o cognitivo, linguístico ou motor. Ao mesmo tempo, a investigação no âmbito dos processos emocionais tem utilizado múltiplas definições para diferentes construtos emocionais (ex. afecto, estado de humor, reflexo, impulso, sentimento), dificultando o estabelecimento de uma rede nomológica única e integradora.

O estado actual da ciência psicológica das emoções necessita de encontrar pontos de convergência e clarificar o seu objecto de estudo de modo a que os conhecimentos adquiridos possam ser integrados num todo coerente (Barrett, 2006).

Com o objectivo de tentar obter alguma ordem na confusão conceptual que caracteriza a literatura no domínio das emoções e sobretudo clarificar os construtos utilizados, apresentamos uma breve definição e respectivas características dos processos emocionais mais frequentemente confundidos com a emoção, nomeadamente sentimento, episódios emocionais, estados de humor, afecto e impulsos motivacionais. Muitas destas distinções são idiossincráticas mas são importantes e necessárias no âmbito deste projecto.

Não é raro verificar-se alguma confusão terminológica entre sentimento e emoção. Embora frequentemente usados de forma equivalente, emoção e sentimento são dois construtos bastante distintos. Enquanto uma emoção se caracteriza por ser resultado de uma activação fisiológica breve (ex. medo), um sentimento ocorre após uma menor activação fisiológica, mas tem uma maior duração temporal (ex. tristeza).

Outra das distinções que importa referir é entre emoção e episódios emocionais. Enquanto as emoções têm uma curta duração, os episódios emocionais são mais prolongados no tempo e no espaço (Fridja, 1988). Os episódios emocionais, descritos também como mapas emocionais (Ekman, 1984 *cit in* Gross, 1998), são guiões adaptativos para situações, que incluem todos os pormenores de uma situação emocionalmente activadora (Forgas, 1982 *cit in* Gross, 1998). Por exemplo, a emoção de raiva envolve mudanças rápidas na postura, nos movimentos faciais, no tom de voz, na expressão verbal, na experiência e na resposta autonómica. O episódio emocional de raiva inclui não só todos os componentes da emoção experienciada, como também o

contexto social e todas as sequências de respostas que emergem na interação (Averill, 1998).

As emoções são também diferentes de estados de humor (Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996 *cit in* Gross, 1998). Estes últimos têm uma maior duração temporal que as emoções mas são mais difusos e estão na etiologia apenas de tendências de acções mais gerais, como aproximação ou fuga (Lang, 1995 *cit in* Gross & Thompson, 2007). Contrariamente, as emoções dirigem-se sempre a um objecto específico e dão origem a tendências de acção relevantes em relação a esse objecto.

Em alguns contextos, afecto e emoção são conceitos também utilizados de forma indiferenciada. Contudo, o afecto é considerado um processo emocional mais abrangente, sendo considerado a componente experiencial (Buck, 1993; MacLean, 1990 *cit in* Gross & Thompson, 2007) ou comportamental (*American Psychiatric Association*, 1994 *cit in* Gross & Thompson, 2007) da emoção.

Por último, as emoções são diferentes de outros impulsos motivacionais que apesar de também dirigirem o comportamento (Ferguson, 2000 *cit in* Gross, 2008), não são tão flexíveis e não têm uma dimensão experiencial associada.

1.3. Processos emocionais subjacentes a uma emoção

As emoções são processos multicomponenciais, que para sua activação, necessitam de múltiplos componentes, que interagem entre si em rede e em que cada um deles contribui de forma determinante e diferenciadora para a emoção a experienciar.

De forma a clarificar estes componentes do processo emocional, apresentamos de seguida um esquema, com os componentes do processo emocional e a forma como se relacionam entre si.

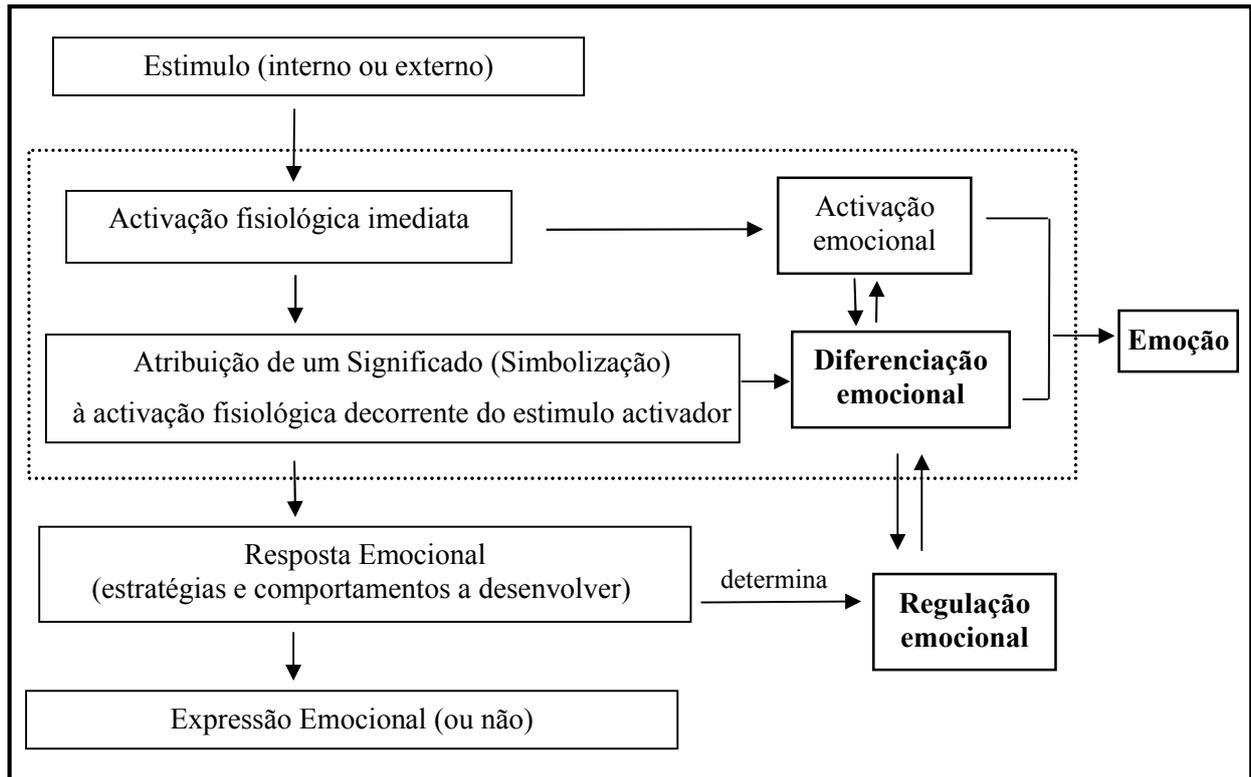


Figura 1. Componentes do processo emocional

Tal como é possível verificar na Figura 1, para a ocorrência de uma emoção, é necessário um estímulo inicial, interno (ex. memória episódica) ou externo (ex. situação a qual o indivíduo dá atenção), que conduz a uma activação fisiológica imediata. Este processo conduz a uma activação, mas ainda não se constitui como uma emoção.

Para experienciar uma emoção, o indivíduo tem que atribuir um significado a esta activação, em função do tipo de activação fisiológica experienciada, do contexto em que ocorre, das experiências passadas e das memórias episódicas construídas (Barrett, 2006a). Este processo denomina-se de **diferenciação emocional** e, em conjunto com o processo de activação emocional, conduz o indivíduo a experienciar uma emoção. Subsequentemente e após este processo de diferenciação emocional, o indivíduo decide que estratégias utilizar para uma eficaz **regulação emocional**, decidindo expressar ou não as suas emoções.

Todos estes componentes da emoção evoluem no sentido de uma maior complexidade e integração entre eles, à medida que o indivíduo lida com os desafios desenvolvimentais (Barrett, 2006b). O disfuncionamento em qualquer um destes processos emocionais poderá conduzir a uma menor capacidade para lidar com desafios desenvolvimentais e, conseqüentemente, estar na etiologia de processos desadaptativos.

1.4. Modelos explicativos da emoção e dos processos emocionais

A definição de emoção não tem sido consensual, sofrendo alterações significativas na definição e descrição dos componentes que a integram, consoante o modelo teórico utilizado na sua compreensão.

Teóricos e investigadores têm implementado esforços na compreensão dos processos emocionais com base em diferentes perspectivas. Existe uma enorme diversidade de teorias explicativas das emoções, mas a maioria enquadra-se nos seguintes modelos: (1) Modelo biológico das emoções; (2) Modelo cognitivo; (3) Modelo Estrutural-desenvolvimental; (4) Modelo Funcionalista; (5) Modelo Sistémico, (6) Modelo sócio-cultural, (7) Modelo Funcionalista, (8) Modelo Clínico.

As emoções e processos emocionais têm sido compreendidos à luz de cada um destes modelos.

A seguida, apresentamos uma tabela integrativa dos diversos modelos explicativos do processo emocional, revendo algumas das definições oferecidas por alguns dos autores mais proeminentes de cada modelo, com uma breve descrição das linhas centrais das suas propostas. Nesta tabela, é atribuído uma especial ênfase aos processos de diferenciação e regulação emocional consoante cada modelo, na medida em que são os processos centrais à investigação nesta dissertação.

Modelos explicativos da emoção e dos processos emocionais subjacentes

Modelo	Autor	Emoção	Função da emoção	Diferenciação emocional	Regulação emocional
Biológico	Ekman (1984)	• Processos neuronais que se mantêm estáveis ao longo do desenvolvimento, independentes da cognição.	• Sobrevivência e adaptação	• Processo que ocorre a nível neuronal, com substrato neurofisiológico. influenciado pelos constrangimentos maturacionais.	• Independente da emoção, na medida em que o comportamento e a cognição são sistemas independentes do sistema emocional
	Tomkins (1982)				
	Panksepp, Knutson & Pruitt (1998)	• Circuitos neuronais sensório-motores separados, localizados nas áreas sub-corticais do cérebro	• Permitir comportamentos de aproximação ou retirada • Prolongar a vida e permitir a procriação • Organizam processos neuronais	• Processo resultante de interação entre os genes e o ambiente, que ocorre a nível neuronal.	• Independente da emoção, na medida em que o comportamento e a cognição são sistemas independentes do sistema emocional
	Ackherman, Abe & Izard (1987)	• Estados emocionais discretos e inatos constituídos por processos neuroquímicos, comportamentos de expressão e experiências subjectivas • São independentes da cognição e de outros componentes psicológicos – a cognição não transforma a emoção.	• Motiva o comportamento, organiza a cognição, explicita sinais sociais • Constitui-se como o construto central da personalidade e da organização cognitiva	• É um elemento da própria emoção	• Expressão de determinados comportamentos que têm como objectivo a sobrevivência e um desenvolvimento adaptativo.

Tabela 1 – Quadro integrativo dos modelos explicativos da emoção e dos processos de diferenciação emocional e regulação emocional

Modelo	Autor	Emoção	Função da emoção	Diferenciação emocional	Regulação emocional
Cognitivista	Kagan (1994)	<ul style="list-style-type: none"> • Categorias que representam a relação entre incentivos externos, pensamentos e alterações nos estados emocionais. • As emoções são dependentes da cognição 	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação do contexto e potencialização do processo cognitivo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinante para a ocorrência da emoção. • Consiste na atribuição de um significado às relações entre acontecimentos externos, pensamentos e alterações no humor. 	<ul style="list-style-type: none"> • Modificação dos processos cognitivos que estão na etiologia dos processos emocionais
	Mandler (1990)	(Kagan, 1994), da construção cognitiva (Mandler, 1990) ou da construção sócio-cognitiva (Mancuso, 1986).			
Estrutural-desenvolvimental	Stroufe (1996)	<ul style="list-style-type: none"> • Reações subjectivas a acontecimentos importantes, caracterizadas por alterações a nível fisiológico, experiencial e comportamental. 	<ul style="list-style-type: none"> • As emoções comunicam estados internos, facilitam a resposta a situações de emergência e promovem a mestria com o ambiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Processo de organização do afecto, cognição e responsividade fisiológica de acordo com um determinado contexto 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptação ao contexto social em que o indivíduo se insere.
Funcionalista	Campos & Barrett (1987)	<ul style="list-style-type: none"> • Processos multicomponenciais que ocorrem no contexto de relações significativas com o meio. • A definição de emoção engloba um componentes emocionais que são definidos com base nas suas funções adaptativas, nomeadamente regulação do comportamento, regulação social e regulação interna. 	<ul style="list-style-type: none"> • As emoções têm diferentes funções na regulação do comportamento, nas interações sociais e nos processos internos 	<ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento da relação entre o acontecimento activador e a activação experienciada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulação da interacção entre o indivíduo e o meio em que se insere. • Regulação da selecção das respostas • Regulação do comportamento social e interpessoal

Tabela 1 (cont.) – Quadro integrativo dos modelos explicativos da emoção e dos processos de diferenciação emocional e regulação emocional

Modelo	Autor	Emoção	Função da emoção	Diferenciação emocional	Regulação emocional
Sistémica	Lewis & Douglas (1998)	<ul style="list-style-type: none"> • Estados afectivos que envolvem activação emocional, fisiológica e tendências de resposta que são evocadas por grupos específicos de acontecimentos relacionados com objectivos • As interacções entre emoção e cognição, que definem como interpretações emocionais, organizam-se em padrões estáveis 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar a integração entre elementos cognitivos e a interacção entre emoções e cognição. • A interacção entre as emoções e a cognição organizam o desenvolvimento da personalidade 	<ul style="list-style-type: none"> • Definida como interpretações emocionais que incluem estados emocionais (uma ou mais emoções discretas) e conceptuais (interpretativos). 	<ul style="list-style-type: none"> • A regulação emocional ocorre através da relação entre os sistemas emocional e cognitivo, favorecendo uma coerência semântica que permite a adequação ao meio onde o indivíduo se insere
	Mascolo & Harkins (1998)	<ul style="list-style-type: none"> • Múltiplos componentes em interacção (avaliação, activação fisiológica e tendências de acção) que se auto-organizam através da regulação num determinado contexto 	<ul style="list-style-type: none"> • Funções adaptativas, definidas pela organização dos seus componentes • Os estados emocionais seleccionam os estímulos relevantes e a acção a implementar no contexto 	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste na análise do significado atribuído à activação fisiológica, que ocorre a diversos níveis de consciência. 	<ul style="list-style-type: none"> • Regulação dos diversos componentes do processo emocional e da interacção entre os mesmos de acordo com o contexto em que ocorre.
Sócio-cultural	Dickison, Fogel & Messinger	<ul style="list-style-type: none"> • Processos dinâmicos de auto-organização que envolvem a interacção entre vários elementos (modificações fisiológicas, afectos, motivações e comportamento) nos contextos sociais em que ocorrem 	<ul style="list-style-type: none"> • Função de comunicação que emerge da interacção entre os seus elementos num determinado contexto social 	<ul style="list-style-type: none"> • Práticas discursivas que reflectem os sistemas sociais, culturais e políticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Adequação do indivíduo ao contexto social, cultural e político em que este se insere.

Tabela 1 (cont.) – Quadro integrativo dos modelos explicativos da emoção e dos processos de diferenciação emocional e regulação emocional

Modelo	Autor	Emoção	Função da emoção	Diferenciação emocional	Regulação emocional
Funcionalista	Fridja e Mesquita (1998)	<ul style="list-style-type: none"> Respostas a determinados acontecimentos activadores que envolvem a relação entre o indivíduo e o objecto e uma modificação do indivíduo. 	<ul style="list-style-type: none"> Gerir acontecimentos significativos para obtenção dos objectivos pessoais Motivação para modificação nas tendências de acção Sinalização de necessidades 	<ul style="list-style-type: none"> Atribuição de um significado à activação decorrente do acontecimento activador 	<ul style="list-style-type: none"> Regulação dos comportamentos e tendências de acção em função do contexto para obtenção dos objectivos pessoais
Narrativa	Mancuso & Sarbin (1998)	<ul style="list-style-type: none"> Construção narrativa das reacções que ocorrem em contextos que envolvem uma discrepância social 	<ul style="list-style-type: none"> Facilita a acção para reduzir a discrepância entre as construções pessoais antecipatórias e os comportamentos relacionados com o acontecimento 	<ul style="list-style-type: none"> Construção de narrativas cada vez mais complexas para estruturar a experiência emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> Redução da discrepância entre o meio e as narrativas do indivíduo.
Clínico	Greenberg (2004)	<ul style="list-style-type: none"> As emoções são fenómenos cerebrais que são amplamente diferenciados do pensamento. Contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e uma linguagem única pela qual são expressas. Surge da avaliação automática das situações em relação às necessidades, objectivos e preocupações Podem ser primárias, secundárias ou instrumentais 	<ul style="list-style-type: none"> As emoções são uma fonte de informação e ajudam a sobreviver ao providenciarem uma forma de resposta eficiente e automática A emoção integra a experiência, atribui-lhe um significado, valor e direcção e prepara o ser humano para a acção: a emoção gera desejos/necessidades, que geram a acção 	<ul style="list-style-type: none"> Consiste num processo de construção dialéctico de criação de significados emocionais. As emoções são evocadas em psicoterapia para ajudar os indivíduos a atribuírem um sentido ao que sentem e para promoverem a reorganização emocional. 	<ul style="list-style-type: none"> A capacidade para autorregular as emoções deriva das experiências de vinculação precoces A capacidade de regulação emocional requer: capacidade para aceder às emoções, capacidade de tolerância e capacidade de conter ou obter distância

Tabela 1 (cont.) – Quadro integrativo dos modelos explicativos da emoção e dos processos de diferenciação emocional e regulação emocional

Assim, tal como é possível verificar pela breve apresentação dos modelos explicativos das emoções, existe uma diversidade considerável na compreensão da emoção e do desenvolvimento emocional. Se alguns investigadores definem as emoções como estados fisiológicos discretos, outros definem-nas como relações entre cognição e afecto, outros como tendências de acção ou padrões resultantes de múltiplos componentes e, outros ainda como actos discursivos ou sociais (Griffin & Mascolo, 1998). Para além disso, os modelos variam na forma como conceptualizam as emoções como sistemas independentes ou como experiências dependentes de outros sistemas psicológicos (ex. cognição, acção, significado social). Alguns modelos conceptualizam as emoções como processos internos, outros modelos como interacções que ocorrem entre os indivíduos. Determinados modelos definem as emoções com base em um ou mais elementos centrais, outros consideram que nenhum componente se constitui como uma condição suficiente para a existência de uma emoção. Consequentemente, os processos de regulação e diferenciação emocional são conceptualizados de forma distinta, consoante o modelo teórico subjacente, cujo enquadramento apresentaremos nos capítulos subsequentes.

1.5. Avaliação dos processos emocionais: contributos da investigação actual

Devido à importância das emoções no funcionamento do indivíduo é fundamental o desenvolvimento de medidas de avaliação dos processos emocionais com boas características psicométricas (Sloan & Kring, 2007). Quando pretendemos ter acesso ao que uma pessoa está a experienciar, tudo o que podemos fazer é perguntar. Actualmente, não existe nenhuma outra forma de avaliar a experienciação e intensidade dos estados emocionais (Barrett, 2004).

De facto, na investigação no âmbito dos processos emocionais, a recolha dos dados é frequentemente baseada em medidas de auto-relato, as quais podem ser retrospectivas (acerca da experiência emocional dos indivíduos no passado) ou podem basear-se na análise das respostas emocionais que o indivíduo fornece com base no que está a experienciar no momento. A avaliação baseada em auto-relatos assume que os indivíduos avaliam e recordam com exactidão a sua experiência passada. Contudo, uma das grandes questões que se coloca a esta metodologia é: serão as medidas de auto-relato medidas de avaliação válidas e fidedignas dos processos emocionais? (Barrett, 1997)

De modo a colmatar as limitações aparentemente impostas pelas medidas de auto-relato de avaliação dos processos emocionais, diversas investigações têm sido desenvolvidas com o objectivo de avaliar se estas medidas de auto-relato fornecem indicadores válidos do que o indivíduo está mesmo a experienciar (Barrett, 2004).

Um dos objectivos centrais na investigação das medidas de avaliação de auto-relato dos processos emocionais é compreender se os resultados obtidos reflectem diferenças efectivas nas emoções experienciadas pelos indivíduos ou são consequência de diferenças na forma como as pessoas compreendem as palavras que são utilizadas na categorização dos processos emocionais (Barrett, 2004). Mais especificamente, várias questões têm sido colocadas no domínio da investigação dos processos emocionais, nomeadamente: 1) as diferenças individuais nos auto-relatos dos processos emocionais são resultantes das diferenças nas emoções ou de diferenças na compreensão e utilização da linguagem emocional?; 2) As medidas de auto-relato são respondidas pelo sujeito com base na emoção experienciada no momento ou com base em memórias prévias?; 3) São as medidas de auto-relato metodologias de investigação adequadas para avaliação de processos emocionais que ocorreram no passado?

O que a investigação tem demonstrado é que quando os indivíduos são inquiridos sobre aquilo que estão a sentir, alguns representam as suas experiências

emocionais com elevada precisão, enquanto outros representam de forma mais global e indiferenciada. Assim, alguns indivíduos têm, nas medidas de avaliação, baixas correlações entre estados emocionais, indicando a sua competência em fazer distinções exactas das suas experiências, relatando as suas experiências emocionais com base em conceitos emocionais mais precisos e diferenciados, atribuindo categorias emocionais de forma distinta a cada emoção. Contrariamente, alguns indivíduos apresentam elevadas correlações entre os estados emocionais da mesma valência: estes indivíduos relatam a experiência baseando-se em termos globais e utilizam significados para as emoções para comunicar apenas a informação mais global (Barrett, 2004). Estes resultados permitem concluir que o conteúdo das medidas de auto-relato reflecte a experiência emocional do sujeito, ou seja, ao comparar as diferenças individuais na linguagem utilizada para as emoções, esta reflecte aquilo que os indivíduos experienciam acerca da própria emoção (Barrett, 2004). Por último, as relações encontradas entre a estrutura da linguagem e o relato da experiência não são fortes, indicando que os auto-relatos da experiência não são apenas um reflexo da linguagem emocional. Estas conclusões demonstram que as medidas de auto-relato são mais do que aquilo que o indivíduo entende pela palavra que atribuiu à emoção (Barrett, 2004).

Um conjunto de estudos posterior permitiu responder à segunda questão: serão as medidas de auto-relato respondidas pelo sujeito com base na emoção experienciada no momento ou com base em memórias prévias?

Estes estudos examinaram a relação entre medidas de auto-relato baseadas em respostas fornecidas no momento e respostas baseadas em memórias prévias. A maioria dos estudos tentou compreender de que forma os indivíduos utilizam múltiplas experiências momentâneas e passadas para obter um valor único e global. Algumas destas investigações demonstram que é o momento mais intenso da experiência emocional do dia que determina a recordação da informação utilizada para resposta (Hedges, Jandorf & Stone, 1985 *cit in* Barrett, 1997) enquanto outras demonstram que é a média das experiências emocionais momentâneas que determinam a resposta (Parkinson, Briner, Reynolds & Totterdell, 1995 *cit in* Barrett, 1997). Por outro lado, algumas investigações demonstram que a emoção activada no momento tem pouca relação com os valores dos estados emocionais obtidos (Holmberg & Holmes, 1994; Parkinson et al., 1995 *cit in* Barrett, 1997) enquanto outras indicam que os indivíduos utilizam uma combinação do momentos mais intenso e do momento final dos episódios afectivos mais significativos como marcadores para o estabelecimento de julgamentos

retrospectivos acerca desses mesmos estados emocionais (Fredrickson & Kahneman, 1993; Kahneman, Fredrickson, Schreiber, & Redelmeier, 1993 *cit in* Barrett, 1997). A duração do estado emocional ao longo do tempo influencia de modo não significativo as avaliações dos indivíduos acerca das suas experiências emocionais prévias (Fredrickson & Kahneman, 1993; Kahneman et al., 1993 *cit in* Barrett, 1997), sugerindo que a estabilidade das emoções ao longo do tempo (Izard, Libero, Putnam, & Hayes, 1993 *cit in* Barrett, 1997) não deve estar relacionada com o aumento da especificidade da avaliação dos estados emocionais.

Por último, com o objectivo de avaliar se as medidas de auto-relato são metodologias adequadas para avaliação dos processos emocionais que ocorreram no passado, Barrett (1997) desenvolveu uma investigação para avaliação da validade de medidas de auto-relato. Nessa investigação, os indivíduos avaliaram o seu estado emocional no momento, três vezes por dia, durante 90 dias. No final do estudo, foi pedido que cada um fizesse uma avaliação de como se sentiram ao longo dos 90 dias. Os resultados demonstram que medidas retrospectivas de auto-relato das emoções contêm informação precisa acerca das experiências emocionais experienciadas pelo indivíduo. Ao mesmo tempo, os resultados indicam que as percepções que os indivíduos têm acerca das suas experiências emocionais são baseadas nas experiências do dia-a-dia (Barrett, 1997). Os resultados evidenciaram, pois, que os relatos retrospectivos de emoções contêm informação específica acerca da experiência e resposta emocional experienciada no passado (Barrett, 1997).

Em síntese, as medidas de auto-relato devem ser consideradas válidas como outro qualquer instrumento de avaliação.

Capítulo 2 – Diferenciação e Regulação Emocional na idade adulta

2.1. Diferenciação emocional

Meaning intrinsically shapes how people perceive, categorize and experience reality.

(Barrett, 2006, p. 126)

2.1.1. Definição conceptual

As emoções não se resumem à reacção fisiológica do organismo a um estímulo mas são constituídas por uma multiplicidade de processos que as caracterizam. Tal como anteriormente referido, como resposta a um determinado estímulo (interno ou externo), o ser humano experiencia uma determinada reacção fisiológica (activação emocional), que, posteriormente, através da atribuição de um significado (diferenciação emocional), se diferencia e ganha coerência. É este processo de **diferenciação emocional**, caracterizado por uma simbolização da emoção, que permite ao ser humano compreender e regular a emoção experienciada e consequentemente, a satisfação das suas necessidades (Barrett & Gross, 2001).

A diferenciação emocional consiste num processo de representação mental da emoção, de simbolização e consequente expansão da reacção fisiológica experienciada, sendo constituída por duas dimensões: (a) repertório de experiências emocionais e (b) capacidade de realizar distinções subtis dentro das mesmas categorias emocionais. Se a primeira dimensão está relacionada com a diversidade de emoções experienciadas por cada indivíduo, a segunda traduz-se na capacidade do indivíduo distinguir pequenas diferenças entre emoções similares (Kang & Shaver, 2004).

Para que a diferenciação emocional possa ocorrer, é necessária a activação dos seguintes micro-processos: 1) reconhecimento e atribuição de um significado ao experienciado, 2) compreensão das causas e consequências da emoção experienciada, 3) compreensão do uso social do comportamento emocional a ser implementado e 4) conhecimento do repertório de competências de coping para lidar com a activação fisiológica experienciada (Ackerman et al., 1998 *cit in* Barrett & Gross, 2001). Assim, a diferenciação emocional implica que o indivíduo dirija a sua atenção para o que está a experienciar, de modo a interpretar e avaliar o estado emocional experienciado (Lewis, 2004).

A capacidade de diferenciação emocional tem um papel fundamental no processamento emocional na medida em que permite: 1) a simbolização da experiência

emocional; 2) aumento das potencialidades da experiência vivenciada, ao maximizar a multiplicidade do significado da experiência emocional; 3) promoção de estratégias de regulação emocionais mais adaptativas e 4) expressão e consequente socialização da emoção (o significado expresso é determinado pela linguagem social e cultural partilhada pelos indivíduos) (Barrett, Gross, Conner, & Benvenutoo, 2001).

Ao longo do desenvolvimento, o indivíduo vai adquirindo mais competências no domínio da diferenciação emocional. O ser humano começa por aprender a identificar e compreender categorias emocionais básicas como medo, raiva ou alegria, adquirindo estas categorias uma maior complexidade. Uma das competências adquiridas na infância é a capacidade para identificar pistas faciais associadas as categorias emocionais básicas, activando um significado verbal memorizado associado a essa mesma expressão facial (Widen & Russell, 2004 *cit in* Gross, 2007). O conhecimento emocional da situação permite à criança inferir e antecipar as emoções dos outros e de si própria nas emoções através de pistas situacionais (Ackerman & Izard, 2004 *cit in* Gross, 2007).

A aquisição do conhecimento emocional fundamental na capacidade de diferenciação emocional tem etiologia em três fontes (Barsalou, 1999; Mandler, 1975). Primeiro, a criança percebe que uma emoção envolve um conjunto de avaliações da situação. Posteriormente, compreende que as emoções envolvem um conjunto de sensações fisiológicas por si percebidas (ex. aceleração do batimento cardíaco). Por último, compreende que a emoção envolve respostas comportamentais e tendências de acção (Fridja, 1986 *cit in* Gross, 2007).

Sempre que um indivíduo atribui um significado com base na situação psicologicamente activadora, bem como implementa respostas comportamentais e estratégias de regulação emocional adaptativas, desenvolve uma maior competência de conhecimento emocional e consequente capacidade de diferenciação emocional. Esta nova informação é integrada nos conhecimentos prévios no âmbito da mesma categoria emocional armazenada na memória.

Tal como outras variáveis psicológicas, também as emoções são processos idiossincráticos, o que determina que os indivíduos diferenciem consideravelmente na forma como experienciam as suas emoções. Se alguns indivíduos experienciam as emoções de uma forma altamente diferenciada, distinguindo minuciosamente as emoções entre uma ampla variedade de emoções possíveis, outros vivenciam-nas de uma forma relativamente indiferenciada, utilizando termos emocionais sem grande

distinção (Barrett, 1998). De facto, alguns indivíduos tendem a analisar com pormenor a sua experiência emocional, conseguindo diferenciar pormenorizadamente o que estão a sentir. Estas pessoas evidenciam representações mais distintas do que sentiram ao longo do tempo, havendo correlações reduzidas entre os estados emocionais negativos e positivos. Indivíduos com boa capacidade de diferenciação emocional estão constantemente em contacto com a sua experiência emocional interna e são capazes de interpretar o significado subjectivo das suas respostas emocionais. Por outras palavras, estão capazes de saber o que estão a sentir e porquê e durante o processo de representação da experiência activadora têm acesso a um maior nível de conhecimento emocional que os indivíduos que experienciam de forma global (Barrett & Aronson, 1998). Assim, são mais específicos nas suas emoções, relatando e experienciando toda a experiência afectiva de forma específica e altamente diferenciada (Lindquist & Barrett, 2008). Consequentemente, indivíduos com uma melhor capacidade de diferenciação emocional são mais eficazes não só em outras competências emocionais como regulação emocional, mas também no processamento de informação social (Campbell, Pierce, March & Ewing, 1991; Campbell, Pierce, March & Ewing & Szumowski, 1994; Strassberg, Dodge, Pettit & Bates, 1994; Weiss, Dodge, Bates & Pettit, 1992 *cit in* Barrett, Gross, Conner, & Benvenutoo, 2001). Especificamente no domínio interpessoal, a capacidade de diferenciação emocional potencia a compreensão empática dos outros (Kang, & Shaver, 2004), na medida em que se constitui como um meio de informação acerca do que os outros poderão experienciar durante uma relação interpessoal, potencializando o estabelecimento de relações mais positivas. A compreensão da experiência emocional ajuda também a comunicar e a desenvolver intimidade com os outros (Buck, 1991 *cit in* Barrett, 1998).

Indivíduos com reduzida capacidade de diferenciação emocional utilizam categorias supra-ordinais como forma de categorização das suas experiências (ex. categorizam como desagradáveis, emoções que poderiam normalmente ser categorizadas como tristeza, raiva ou medo e categorizam como agradáveis emoções que podiam ser categorizadas como alegria, felicidade ou interesse). Se um indivíduo utiliza categorias emocionais pouco diferenciadas não só comunica as suas emoções de forma global mas também experiencia as suas emoções de forma pouco específica utilizando apenas a valência positiva ou negativa das suas emoções (Lindquist & Barrett, 2008).

Assumindo a diferenciação emocional um papel de relevo na forma como os indivíduos experienciam as emoções e as regulam, déficits nesta competência colocam em causa o desenvolvimento emocional normativo e podem estar na etiologia de múltiplas psicopatologias (Schwarz & Clore, 1996 *cit in* Lindquist & Barrett, 2008). Por exemplo, o conceito de alexitimia surgiu das observações clínicas de pacientes psicossomáticos (Snifeos, 1973, *cit in* Kang, & Shaver, 2004), que apresentavam dificuldades em caracterizar a sua experiência emocional (Taylor, Babgy & Parker, 1991 *cit in* Kang, & Shaver, 2004). Uma das características diferenciadoras dos pacientes com alexitimia é o reduzido conhecimento acerca dos seus sentimentos, uma deficiência que conduziu Freedman e Sweet (1954 *cit in* Kang, & Shaver, 2004) a definir estes pacientes como ileterados emocionais. Apesar da alexitimia se constituir como um caso extremo de incapacidade extrema de experiência emocional limitada e indiferenciada, o estudo com esta população clínica demonstrou que as capacidades de experiência e diferenciação emocionais se constituem como competências inerentes a todos os indivíduos, mas que diferem ao longo de um *continuum*, entre o normal e o patológico.

Em conclusão, o ser humano não só simboliza a sua experiência emocional, como a cria, expande e comunica. É através da linguagem que constrói as emoções, na interação com o meio sócio-cultural e histórico em que se situa (Lupton, 1998 *cit in* Greenberg, 2002).

2.1.2. Investigação em diferenciação emocional

In the absence of an objective, external way to measure emotional experience, the best place to start is to offer evidence for what people feel by examining how they represent their feelings
(Barrett, 2004, p. 279)

A melhor forma de avaliar as características de uma experiência (bem como a sua complexidade) é através do questionamento dos indivíduos acerca do que experienciaram (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006).

Diversas metodologias de avaliação da diferenciação emocional foram desenvolvidas: (1) auto-relatos, através dos quais os indivíduos verbalmente representam a experiência da emoção; (2) auto-relatos do conhecimento conceptual acerca das diversas emoções e (3) auto-caracterização, onde os indivíduos são inquiridos directamente acerca da sua capacidade para diferenciar as suas emoções.

Uma das formas de avaliar a diferenciação emocional através de medidas de auto-relato da experiência emocional consiste na avaliação da capacidade do indivíduo caracterizar tais experiências com precisão, definido como capacidade de diferenciação emocional (Barrett 1998; 2004). Os indivíduos com uma capacidade de diferenciação emocional desenvolvida utilizam adjectivos emocionais (como “tristeza”, “raiva”) para representar experiências discretas e qualitativamente diferenciadas. Os indivíduos com reduzida capacidade de diferenciação emocional utilizam os mesmos conceitos emocionais mas de uma forma menos precisa e mais vaga para representar estados emocionais globais e pouco diferenciados (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006).

Uma outra forma de avaliação da diferenciação emocional consiste no fornecimento aos indivíduos de um conjunto de adjectivos emocionais que devem ser avaliados com base numa escala de Likert, que traduz o grau em que cada adjectivo descreve o estado emocional do indivíduo num determinado momento. Esta avaliação é realizada em diversos momentos, avaliando-se posteriormente a correlação entre os valores obtidos nos diferentes momentos. Uma correlação positiva significativa entre os relatos constitui uma evidência de baixa capacidade de diferenciação emocional, o que significa que o indivíduo utiliza as palavras emocionais de uma forma não específica para representar dois estados emocionais diferenciados entre si (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006). Uma correlação próxima de zero ou uma correlação negativa indica uma elevada capacidade de diferenciação emocional, indicando que o

indivíduo utiliza duas palavras diferentes para dois construtos emocionais diferentes (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006).

Diferentes escalas de auto-relato também têm sido desenvolvidas e pretendem avaliar as concepções que os indivíduos possuem acerca da sua própria capacidade de diferenciação emocional, onde é requerido que os indivíduos caracterizem até que ponto estão conscientes dos seus estados emocionais, bem como o grau em que estão atentos e conseguem distinguir e reparar esses mesmos estados emocionais (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006). A relação entre uma maior diferenciação emocional e uma maior diferenciação na auto-caracterização que o indivíduo faz de si próprio é ainda do domínio especulativo, contudo existem fortes evidências que demonstram essa correlação. Quando os indivíduos completam medidas de auto-caracterização da diferenciação emocional, são normalmente inquiridas para avaliar a frequência, intensidade ou capacidade de diferenciação emocional com que normalmente experienciam as suas emoções discretas. Para que os indivíduos se possam descrever nesses questionários, têm que recordar, resumir e integrar a sua experiência passada num conjunto consistente de respostas. (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau, & Russell, 2006).

Talvez o melhor exemplo de uma boa medida de auto-caracterização da diferenciação emocional seja o *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) que avalia o grau no qual o indivíduo acredita que experiencia estados emocionais diversos e diferenciados (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006). Outro dos instrumentos de avaliação mais utilizado na compreensão da capacidade de diferenciação emocional foi desenvolvido por Lane, Quinlan, Schwartz, Walker e Zeitlin (1990 *cit in* Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006) denominado de *Levels of Emotional Awareness Scale*. Apesar do modelo desenvolvimental de Lane e Schwartz se constituir como potencialmente útil, os dados resultantes de um amplo estudo com vários grupos etários (Lane, Sechrest & Riedel, 1998 *in* Kang, S., & Shaver, P., 2004) demonstrou uma correlação negativa entre a idade e os níveis de conhecimento emocional, o que demonstrou que um dos pressupostos estruturais deste modelo não é empiricamente suportado.

Apesar das medidas de auto-relato terem limitações óbvias para avaliarem processos que podem estar envolvidos na complexidade emocional, podem fornecer aos investigadores informação fundamental sobre o que os indivíduos experienciam (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006).

2.2. Regulação emocional

If emotions are an organizing force in people's lives, the why can they be so disorganizing and painful? (Greenberg, 2002 p.19)

2.2.1. Definição conceptual

Falar de emoções conduz-nos, quase inevitavelmente, a falar de um conceito muito próximo, ou mesmo intrínseco à própria emoção e largamente abordado na literatura nos últimos anos: a regulação emocional.

As emoções surgem quando ocorre um estímulo que é avaliado pelo indivíduo como significativo. Por vezes, a emoção é activada automaticamente (LeDoux, 1995 *cit in* Gross, 2002) mas na maioria das vezes, as emoções são activadas apenas após a atribuição de um significado (Fridja, 1988). Em ambos os casos, as emoções implicam um conjunto coordenado de mecanismos comportamentais, fisiológicas e experienciais que, em conjunto, influenciam o modo como o indivíduo percebe os desafios e as oportunidades (Gross, 2002) e, conseqüentemente, implementa estratégias de regulação para lidar com a situação.

As emoções variam assim consoante a situação em que ocorrem e frequentemente são úteis na resolução de dificuldades. Contudo também podem ser geradoras de elevado mal-estar, particularmente quando o contexto físico e social onde o indivíduo se insere é dramaticamente diferente daquele que seria esperado. Nestes momentos em que as emoções não são congruentes com a situação, o indivíduo tenta regular as suas respostas emocionais de modo a que estas sejam adaptadas às suas necessidades e permitam uma adequação à situação presente e aos seus objectivos pretendidos.

Deste modo, para actuar de forma emocionalmente adaptada, os indivíduos necessitam de aprender a regular quer a sua experiência emocional, quer a sua expressão emocional. (Fridja, 1986; Gross, 1999 *cit in* Greenberg, 2002). Ser capaz de diferenciar as emoções, compreender a sua função e reflectir sobre as mesmas são competências fundamentais para uma boa regulação emocional, permitindo aos indivíduos decidir o que querem expressar ou suprimir (Gross, 2002).

Nas últimas três décadas, renasceu uma nova discussão acerca do modo como os indivíduos devem regular as suas emoções e a investigação no âmbito da psicologia começou a centralizar-se especificamente na regulação emocional.

A investigação no âmbito da regulação emocional teve um especial avanço com os estudos da psicologia do desenvolvimento (Gaensbauer, 1982 *cit in* Gross, 1998) e mais actualmente têm-se desenvolvido como campo de estudo específico no domínio da regulação emocional na infância e na idade adulta (e.g. Campo, Campos, & Barrett, 1989; Gross, 1998).

Mais recentemente, a investigação no âmbito da regulação emocional teve um desenvolvimento significativo com a teoria da vinculação (Bowlby, 1988) e as teorias da emoção (Fridja, 1986). Apesar de o estudo específico no domínio da regulação emocional ainda ser muito recente (ex. em 1990 a PsycINFO listava apenas quatro citações com a expressão “regulação emocional”), verificou-se um crescimento exponencial na investigação dos processos de regulação emocional, sendo que em 2005, apenas nove anos depois, a PsycINFO listava já 650 citações com a expressão “regulação emocional” (Gross, 2008) e em Janeiro de 2009, já é possível encontrar 1510 citações.

Actualmente, apesar de os investigadores ainda conceptualizarem as dificuldades de regulação emocional como centrais à psicopatologia (Cicchetti, Ackherman & Izard, 1995; Gross & Munoz, 1995), existe uma maior focalização na compreensão dos processos de regulação emocionais adaptativos.

Em síntese, apenas nas duas últimas décadas o campo de estudo da regulação emocional começou a emergir como uma área de investigação independente.

Actualmente, a regulação emocional é definida como um conjunto de processos através dos quais o indivíduo influencia as emoções que experiencia, o momento da sua ocorrência e a sua expressão (Gross, 1998). Como as emoções são processos multicomponenciais que se modificam ao longo do tempo, também a regulação emocional envolve alterações em diversos componentes, nomeadamente na dinâmica da emoção (Thompson, 1990 *cit in* Gross, 2002), na respectiva latência, tempo de activação, magnitude, duração e tipo de respostas nos domínios comportamental, experiencial e fisiológico (Gross, 1998). A regulação emocional também envolve modificações na forma como os componentes do processo emocional estão relacionados.

O processo de regulação emocional engloba assim um conjunto de estratégias que o indivíduo utiliza para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma determinada resposta emocional e pode ocorrer em todas as dimensões do

processamento emocional, nomeadamente a nível fisiológico, cognitivo, comportamental, experiencial e social (Gross, 1999).

A nível fisiológico, de acordo com Cichetti, Ackerman e Izard (1995), o processo de regulação emocional permite que a activação emocional seja redireccionada, controlada e modelada de modo a permitir ao indivíduo funcionar de forma adaptativa em situações emocionalmente elicitoras, mantendo expressões afectivas adaptativas e flexíveis necessárias a um funcionamento adequado ao longo do percurso de vida (Cichetti & Schneider-Rosen; Izard, *cit in* Cichetti, Ackerman e Izard, 1995).

A nível cognitivo, a regulação emocional permite a modificação do significado atribuído à activação fisiológica experienciada. O indivíduo revê a situação e modifica o significado das suas emoções de modo a transformar ou regular as suas reacções emocionais. Esta forma de regulação emocional, através da modificação da construção de significado, permite ao indivíduo lidar de forma eficaz ao reavaliar as situações, criando novos significados (Greenberg, 2002). Além das emoções serem activadas por estímulos externos, também podem ser produzidas por sequências auto-geradas por emoções prévias, memórias, imagens ou pensamentos. Como estratégia de regulação emocional, as pessoas podem negar a realidade, negar as suas emoções ou podem permitir e aceitar a sua experiência e daí construir novos significados para os ajudar lidar e transformar o que experienciam (Greenberg, 2002). Uma estratégia de regulação emocional alternativa consiste em transformar as emoções ao enfatizar diferentes aspectos do que está a ocorrer: podem atribuir diferentes razões para explicar o que aconteceu, projectar diferentes consequências, focalizar no acesso a recursos internos e externos diferentes e desenvolver estratégias de coping diferentes. Todas estas estratégias cognitivas irão transformar de modo significativo a experiência emocional (Greenberg, 2002).

A nível comportamental, de forma mais superficial, os indivíduos podem controlar o que pretendem expressar e o que pretendem suprimir ou optar por gerirem as emoções, através da gestão das situações às quais se decidem expor, isto é, evitamento ou procura de determinado estímulo que evoque as emoções (Greenberg, 2002). Uma outra forma de regulação emocional, poderá ocorrer através da modificação da emoção actual (após a sua activação) com outra emoção. Uma vez que as emoções são activadas, podem ser passíveis de serem modificadas com outras emoções. A exposição de estruturas emocionais a novas experiências, neste caso emocionais, podem conduzir

à sua modificação (Greenberg, 2002). Tal como Spinoza referiu (1967 *cit in* Greenberg, 2002), apenas emoções opostas com igual intensidade podem modificar as emoções activadas.

Uma regulação emocional ineficaz resulta em consequências emocionais, cognitivas e comportamentais desadaptativas, que podem colocar em risco a capacidade do indivíduo de adaptação à situação (Garber & Dodge, 1991 *cit in* Cichetti, Ackerman e Izard, 1995).

Contudo, nem sempre a definição da regulação emocional tem sido consensual e são vários os construtos relacionados com a regulação emocional, nomeadamente coping, regulação de humor, reparação do humor, defesas e regulação do afecto. Com o objectivo de criar uma plataforma conceptual única de compreensão e especificação dos processos frequentemente associados à regulação emocional, apresentamos em seguida uma breve descrição de cada um deles, com especial ênfase para as diferenças entre estes e o processo de regulação emocional.

O coping é diferente da regulação emocional porque o seu objectivo primário é a diminuição de experiências emocionais negativas e pela selecção como unidade de análise, as interacções do indivíduo com o meio.

O humor é um estado diferente de uma emoção porque apresentam tendências de resposta de acção menos definidas. Quando comparada com regulação emocional, a regulação do humor tem como principal objectivo a modificação da experiência emocional e não o comportamento decorrente da emoção (Parkinson, 1996 *cit in* Gross, 1998).

Tal como as estratégias de coping, também o construto de defesas conceptualiza o processo de regulação como inconsciente, que se caracteriza por uma diminuição das experiências emocionais negativas.

Por último, o construto de regulação do afecto é conceptualizado por Gross (1998) como uma supracategoria, que inclui não só a regulação emocional, mas também a regulação de todas as formas de afecto.

2.2.2. Investigação em regulação emocional

Actualmente, o estudo da regulação emocional é transversal a múltiplas disciplinas da psicologia, como sejam a psicofisiologia, psicologia cognitiva, desenvolvimental, social, clínica ou psicologia da saúde, contribuindo cada um dos campos de investigação para a compreensão da regulação emocional (Gross, 1998).

A psicofisiologia e o estudo dos processos biológicos subjacentes à regulação emocional são especialmente importantes para clarificar os substratos neuronais subjacentes ao processo de regulação emocional. Actualmente, os estudos demonstram que a relação bidireccional ente o córtex pré-frontal e as estruturas emocionais subcorticais modelam a actividade subcortical (LeDoux, 1987; Ploog, 1992 *cit in* Gross, 1998) e fundem o processamento da informação cortical com o significado emocional (Damásio, 1994 *cit in* Gross, 1998). Contudo, a investigação dos mecanismos biológicos de regulação emocional encontra-se ainda no início e é fundamental aprofundar a influência exacta dos mecanismos centrais e periféricos que medeiam este processo emocional.

A psicologia cognitiva tem sido uma área de investigação com uma especial destaque na compreensão da regulação emocional, ao demonstrar a dependência complexa entre os processos cognitivos e emocionais em situações de resolução de problemas (e.g., Clore, 1994; Daubman, & Nowicki, 1987 *cit in* Gross, 1998), aprendizagem (Mineka, Davidson, Cook, & Keir, 1984; Ohman, 1986 *cit in* Gross, 1998) e memória (Blaney, 1986; Cahill, Prins, Weber, & McGaugh, 1994; Chdstianson, 1992 *cit in* Gross, 1998).

A psicologia do desenvolvimento também tem reconhecido a importância dos processos de regulação emocional (ex. Sroufe, 1996), principalmente através da investigação da influência da regulação emocional dos pais nas estratégias de regulação utilizadas pelas crianças, no domínio dos estudos da vinculação. Ao mesmo tempo, diversas investigações no domínio da psicologia do desenvolvimento exploraram o desenvolvimento das concepções e capacidades das crianças para a regulação emocional (ex. Meerum, Terwogt & Stegge, 1995 *cit in* Gross, 1998). Estas investigações focalizaram-se inicialmente na infância mas actualmente estenderam-se para todo o ciclo desenvolvimental. Por exemplo, Carstensen (1995 *cit in* Gross, 1998) demonstrou que a regulação emocional se torna mais adaptativa com a idade e que o controlo emocional evolui com a idade.

A psicologia social pode inicialmente parecer irrelevante para o estudo da regulação emocional na medida em que este processo se centraliza principalmente em tendências de acção internas. Contudo, as estratégias de regulação emocional estão implicitamente relacionadas com o contexto social em que são implementadas e com comportamentos sociais fundamentais ao indivíduo como ajuda ao próximo, interacção marital e redução da dissonância (Gross, 1998).

Os estudos de psicologia no domínio da personalidade, constituem-se também como uma área de especial relevo para a regulação emocional, nomeadamente com o estudo das diferenças individuais na expressão emocional (Gross & John, 1998; Kring, Smith & Neale, 1994 *cit in* Gross 1998) e experiência emocional (Barrett, 2004).

A compreensão dos processos de regulação emocional também é central na saúde mental, assumindo, por isso, um especial relevo no domínio da psicologia clínica (Gross, 1998). De facto, dificuldades de regulação emocional estão presentes em quase todas as perturbações do DSM-IV, do Eixo I e algumas do Eixo II (Gross & Levenson, 1997 *cit in* Gross, 1998). Em adultos, dificuldades de regulação emocional estão associadas a problemas clínicos como perturbações de ansiedade e perturbações de humor (Barlow, 1986 *cit in* Gross, 1998), abuso de álcool (Sayette, 1993 *cit in* Gross, 1998) e ingestão compulsiva de alimentos (Lingswiler, Crowther & Stephens, 1989 *cit in* Gross, 1998). Em crianças, dificuldades de regulação emocional estão presentes em perturbações internalizadoras, como ansiedade ou depressão e em perturbações externalizadoras (Rubin et al., 1995 *cit in* Gross, 1998). Mesmo no âmbito de um funcionamento mais adaptativo, dificuldades de regulação emocional são preditivas de uma menor competência social e de menor aceitação pelos pares (Eisenberg & Fabes *cit in* Gross, 1998).

No domínio da psicologia clínica, a regulação emocional assume um especial destaque em psicoterapia, constituindo-se como uma variável determinante para a obtenção de bons resultados psicoterapêuticos.

Por último, com o objectivo de evitar um constrangimento teórico limitativo da compreensão da regulação emocional, Gross, (1998) integrou os dados de toda a investigação previamente realizada e demonstrou que, independentemente da área da psicologia utilizada na compreensão da regulação emocional, os seguintes pressupostos são comuns a todas as áreas: (1) os indivíduos aumentam, mantêm e diminuem não só as suas emoções desadaptativas mas também as adaptativas; (2) os processos envolvidos na regulação emocional não são iguais para todas as emoções, mas sim diferenciados

consoante a emoção experienciada; (3) a regulação emocional tem como objectivo a regulação do próprio indivíduo e não a regulação dos outros; (4) as estratégias de regulação emocional desenvolvem-se num continuum entre processos conscientes e controlados e processos inconscientes e automáticos; (5) a regulação emocional pode ser adaptativa ou desadaptativa consoante os recursos do indivíduo para lidar com a situação activadora.

Com base nos pressupostos apresentados, Gross (1998) desenvolveu o modelo processual que distingue as diferentes estratégias de regulação emocional com base no momento em que exercem o seu impacto no processo emocional: estratégias de regulação emocional antecedentes à emoção e estratégias que ocorrem após activação emocional. As estratégias de regulação emocional antecedentes à emoção surgem antes das tendências de resposta emocionais estarem totalmente activadas e antes de modificarem o comportamento e a resposta do sistema fisiológico periférico. As estratégias de regulação emocional focalizadas na resposta ocorrem após a emoção já ter sido activada e as tendências de resposta já terem sido geradas.

Cinco estratégias de regulação podem ser localizadas no decorrer do processo emocional: selecção da situação, modificação da situação, modificação do foco atencional, modificação cognitiva e modelação da resposta.

Os processos de selecção e modificação da situação, modificação do foco atencional e modificação cognitiva são antecedentes à resposta emocional enquanto a modelação de resposta ocorre após a resposta emocional (Gross & Munoz, 1995).

A primeira a ocorrer no processo emocional é a selecção da situação. Este tipo de regulação emocional consiste na implementação de esforços para a ocorrência (ou não), de uma situação que irá dar origem a uma determinada emoção. A selecção da situação ocorre no início do processo emocional e afecta a situação à qual a pessoa se expõe. Para além disso, requer uma compreensão das especificidades da situação que irá ocorrer e das respostas emocionais prováveis a essa situação. Uma limitação para uma selecção eficaz da situação é a capacidade do indivíduo em avaliar os benefícios a curto e a longo prazo da situação. Devido à complexidade de compreensão das consequências, a selecção da situação requer frequentemente a perspectiva de outros, para que se torne numa estratégia de regulação eficaz (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008).

Outra estratégia de regulação emocional amplamente utilizada e com efeitos duradouros é a modificação da situação, ou seja, a implementação de esforços para

modificar directamente a situação e conseqüentemente modificar o seu impacto emocional no indivíduo (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008).

A regulação emocional através da selecção da situação ou da sua modificação constitui-se como uma estratégia que ajuda o indivíduo a implementar alterações na situação que poderá ser emocionalmente activadora. Contudo, é possível regular as emoções sem modificar efectivamente o ambiente ou a situação, através da modificação do foco atencional (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007).

A modificação do foco atencional pode ser considerada a versão internalizadora da selecção da situação e é especialmente importante quando não é possível alterar a situação em que o indivíduo se encontra (Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008).

As duas estratégias de modificação do foco atencional mais utilizadas são a distracção e a concentração. A distracção consiste na focalização da atenção em dimensões não emocionais e activadoras da situação ou até na não atenção a toda a situação. A distracção pode também envolver a modificação do focus interno como, por exemplo, quando os indivíduos evocam pensamentos ou emoções que são inconsistentes com o estado emocional indesejado (Watts, 2007 *cit in* Gross & Thompson, 2007; Gross, 2008). Contrariamente à distracção, a concentração dirige a atenção para a dimensão emocional da situação. Quando este processo ocorre frequentemente, pode tornar-se desadaptativo e conduzir à ruminação. A ruminação acerca de acontecimentos dolorosos aumenta a durabilidade e gravidade da sintomatologia depressiva (Just & Ally, 1997 *cit in* Gross & Thompson, 2007).

A modificação da cognição também se constitui como uma estratégia de regulação emocional, que ocorre posteriormente no processo emocional, após a situação ter sido seleccionada e eventualmente modificada. A modificação da cognição consiste na mudança do significado que o indivíduo atribuiu à situação, quer através da alteração da cognição acerca da própria situação, quer através da modificação das crenças acerca da capacidade que o indivíduo tem para lidar com as exigências da própria situação. Na medida em que os estímulos ou situações emocionalmente relevantes e activadoras podem ser internas ou externas, a modificação da cognição também pode ser utilizada como estratégia na experiência subjectiva do acontecimento. Os indivíduos que interpretarem a sua activação fisiológica antes de um acontecimento como um potencial para um melhor desempenho e não como debilitante, têm uma maior probabilidade de regular eficazmente as suas emoções (Gross & Thompson, 2007).

No âmbito das estratégias de regulação emocional através da modificação cognitiva, a investigação tem atribuído um especial destaque à reavaliação cognitiva (Gross, 2002; John & Gross, 2007), a qual envolve a modificação do significado atribuído à situação, com impacto na emoção experienciada pelo indivíduo.

A interpretação da situação através da reavaliação cognitiva pode influenciar profundamente a qualidade bem como a intensidade da resposta emocional subsequente. Estudos providenciam evidências que a reavaliação cognitiva conduz a uma diminuição da experiência e expressão emocional negativa (Gross, 1998 *cit in* Gross, 2008). A investigação neste domínio também demonstrou que a reavaliação diminui a resposta neuroendócrina (Abelson, Liberzon, Young & Khan, 2005 *cit in* Gross, 2008) e a activação nas regiões sub-corticais que operam nas emoções (ex. ínsula e amígdala), e aumenta a activação nas regiões pré-frontais dorsolaterais e medial associadas ao controle cognitivo (Ochsner, 2004 *cit in* Gross, 2008).

Contrariamente aos outros processos de regulação emocional, a modelação da resposta ocorre tardiamente no processo emocional, após as tendências de resposta já terem sido iniciadas (Gross & Thompson, 2007). A modelação da resposta como estratégia de regulação emocional tem como objectivo modificar a dimensão fisiológica, experiencial e comportamental da emoção experienciada.

Uma das estratégias de modelagem da resposta emocional mais investigadas é a supressão emocional, que consiste nas tentativas para diminuir o comportamento de expressão emocional (Gross, 2002 *cit in* Gross, 2008). Em contraste com a reavaliação cognitiva da situação, a supressão emocional tem consequências cognitivas e sociais negativas. A supressão emocional, que ocorre posteriormente no processo emocional tem como objectivo a modificação da componente comportamental, mas sem reduzir a experiência emocional negativa experienciada. Como ocorre tardiamente no processo emocional, a supressão requer que o indivíduo implemente esforços contínuos e geradores de um maior mal-estar para si próprio.

A investigação para compreensão das diferenças individuais da regulação emocional e consequências da implementação de diferentes estratégias tem-se centralizado principalmente no estudo de duas estratégias de regulação emocional temporalmente distintas a nível do processo emocional: reavaliação cognitiva (estratégia de regulação emocional antecedente) e da supressão emocional (estratégia de regulação emocional centrada na resposta). (Gross & John, 2002; 1998), através de diversas

investigações laboratoriais e da utilização do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003).

Para compreender as implicações da utilização da reavaliação cognitiva e da supressão emocional, Gross e John (2002) desenvolveram diversas investigações laboratoriais.

A nível afectivo, os resultados demonstraram que a supressão emocional e a reavaliação cognitiva têm consequências afectivas diferentes. A supressão diminui a expressão de emoções desadaptativas e aumenta a activação simpática dos sistemas cardiovascular e electrodermal. Ao mesmo tempo, a supressão cria um sentimento de discrepância entre o que foi experienciado e o que o indivíduo mostra aos outros, conduzindo a emoções negativas acerca de si próprio, aumentando a alienação do indivíduo perante os outros e impedindo o desenvolvimento de relações emocionalmente próximas (John & Gross, 2004 *cit in* John & Gross, 2007).

Tal como a supressão, também a reavaliação diminui a expressão emocional, mas contrariamente à supressão, a reavaliação cognitiva não tem qualquer efeito a nível cardiovascular ou electrodermal (Gross & John, 2002).

Ao mesmo tempo, a supressão emocional também está associada a níveis reduzidos de experiência e expressão emocionais positivas. Pelo contrário, a utilização da reavaliação cognitiva está associada a experiência e expressão emocionais positivas. Estes resultados constituem-se como uma evidência empírica forte de que a reavaliação cognitiva e a supressão emocional têm consequências a nível afectivo muito diferentes. (Gross & John, 2002).

Quando comparadas as duas estratégias de regulação emocional, os resultados evidenciam que os indivíduos com valores mais elevados na supressão emocional apresentavam uma pior memória. A supressão, quando comparada com a não utilização de qualquer estratégia de regulação emocional, conduz a uma memória mais reduzida para os conteúdos em que a supressão emocional foi implementada (Richards & Gross, 2000 *cit in* Gross, 2008). Pelo contrário, a utilização da reavaliação cognitiva não teve quaisquer efeitos na memória.

A nível social, a supressão emocional diminui quer a expressão de emoções positivas, quer a utilização de emoções negativas. Deste modo, compromete a responsividade social, ao impedir o acesso à memória (Richards & Gross, 2002), ao mesmo tempo que impede o indivíduo de partilhar as suas emoções, o que resulta num baixo suporte social e uma menor integração no grupo de pares. A nível de relações de

intimidade, parceiros de indivíduos que utilizam a supressão emocional relatam um menor conforto na interação (Butler et al., 2003 *cit in* Gross, 2008). Pelo contrário, as investigações realizadas demonstraram que a reavaliação aumenta a experiência e expressão emocional positivas.

A regulação emocional desempenha assim um papel fundamental no estabelecimento, motivação e organização do comportamento adaptativo, prevenindo níveis de stress elevados e um comportamento desadaptativo aquando a experiencição de emoções desadaptativas.

Sendo este um processo de origem desenvolvimental, poderá constituir-se como uma grelha de leitura que permite a análise das diferentes trajectórias humanas (Soares, 2000), quer estas se situem num espectro dito normal (adaptativo), quer se situem num espectro dito patológico (desadaptativo) (Cole, Martin, & Dennis, *in press*; Dodge & Garber, 1991 *cit in* Cichetti, Ackerman e Izard, 1995).

Em conclusão, para actuar de forma adaptativa, os indivíduos necessitam de desenvolver a capacidade de diferenciar as emoções e conhecer a sua função para aprenderem a regular quer a sua experiência emocional, quer a sua expressão emocional (Fridja, 1986; Gross, 1999 *cit in* Greenberg, 2002).

2.3. Relação entre a Diferenciação e Regulação emocional da idade adulta

Knowing how we feel helps to inform us about the significance of the immediate situation, to work out what we should do next, and to indicate what, if anything, we should do about changing how we feel. At other times, however, our feelings are a hopeless muddle.

(Barrett, Gross & Benvenuto, 2001, p.714)

Estudos recentes sublinham a necessidade de aprofundar a relação entre a capacidade de diferenciação emocional e a eficácia das estratégias de regulação emocional utilizadas (Barrett & Gross, 2001).

Sabermos com exactidão o que estamos a sentir permite o acesso não só a informação sobre a significância da situação mas também a estratégias de coping a utilizar. Ou seja, se uma maior capacidade de diferenciação emocional está relacionada com uma maior activação do conhecimento relativo às emoções, esta, por sua vez, está relacionada com a capacidade para regular as emoções: os conceitos que possuímos relativamente às emoções providenciam uma variedade de informação relativa ao repertório comportamental para lidar com a experiência emocional actual (Barrett, Gross, & Benvenuto, 2001).

O conhecimento das categorias emocionais e dos processos de avaliação associados providenciam uma compreensão aprofundada da experiência emocional que consequentemente irá influenciar a capacidade do indivíduo em regular as suas emoções com estratégias consideradas apropriadas para cada situação.

Existe um amplo consenso que um conhecimento elaborado acerca das emoções está relacionado com uma melhor regulação emocional em adultos. Por exemplo, um conjunto de estudos de Philippot e colaboradores (Philippot, Baeyens, Douliez & Francart, 2004 *cit in* Barret & Salovey, 2007) sugere que um processamento de informação emocional mais global e menos diferenciado conduz a estados emocionais intensos e altamente activadores, enquanto a elaboração específica e posterior focalização em informação emocional relevante para o indivíduo conduz a uma menor activação fisiológica. Por outras palavras, um conhecimento emocional específico e orientado influencia positivamente o desenvolvimento e a regulação da emoção.

Resultados de investigações recentes demonstraram também que indivíduos com uma maior capacidade de diferenciação emocional apresentavam uma maior diversidade e adequabilidade de estratégias de regulação emocional (Barrett, Gross, Conner & Benvenuto, 2001). Para além disso, se uma diferenciação altamente específica de

episódios emocionais negativos facilita a implementação de estratégias de regulação emocional mais adaptativas e consistentes entre os episódios, uma diferenciação altamente específica de episódios emocionais positivos facilita uma regulação emocional mais exploratória. Especificamente, indivíduos que se descrevem a si próprios com uma elevada diferenciação emocional, definida como a capacidade de ter uma grande diversidade de experiências emocionais bem diferenciadas, são mais atentos aos seus sentimentos, mais abertos à experiência e mais empáticos em relação aos outros, mostrando uma maior adaptabilidade interpessoal (Kang & Shaver, 2004).

Assim, a capacidade de regulação emocional é altamente influenciada pelo conhecimento emocional que o indivíduo possui.

A capacidade de diferenciação e regulação emocional estão positivamente correlacionadas, principalmente nas experiências emocionalmente desadaptativas, onde há uma maior necessidade de regulação emocional (Barrett, 1998), na medida em que, sendo experiências que exigem uma maior activação emocional, implicam obrigatoriamente uma maior utilização das capacidades para lidar com as emoções.

As experiências desadaptativas têm um maior valor informativo na sinalização da necessidade de mudança ou ajustamento do sujeito a um determinado estado ou situação (Pratto & John, 1991 *cit in* Barrett, Gross, & Benvenuto, 2001) e uma incapacidade de responder a um estímulo negativo pode ter elevados custos, na medida em que o indivíduo pode não tomar precauções para evitar o potencial perigo (Barrett & Russell 1999). Devido à elevada necessidade de regulação emocional durante as experiências desadaptativas, indivíduos com uma maior capacidade de diferenciação emocional reportariam mais eficácia de regulação emocional. Concomitantemente, estas diferenças individuais na capacidade de diferenciação emocional determinarão também o tipo de estratégias de regulação emocional a serem utilizadas. Provavelmente, um significado emocional negativo constitui-se como a base para o controle emocional, enquanto um significado positivo pode aumentar a sua expressão (Fridja & Mesquita, 1998 *cit in* Barrett, Gross, & Benvenuto, 2001).

Uma contínua vulnerabilidade na capacidade de diferenciação emocional e consequentemente de regulação emocional, pode levar à deterioração das estratégias de coping para lidar com as situações emocionalmente negativas e por sua vez, ao desenvolvimento de psicopatologia. A maioria das perturbações psicológicas reflecte assim uma disrupção em um ou mais dos componentes do processamento emocional, que interferem posteriormente com a função adaptativa das emoções e problemas em

um ou mais dos componentes do processamento emocional impedirão o funcionamento normativo das emoções (Kring & Bachorowski, 1999).

Concluindo, o conhecimento acerca das emoções desenvolvido com base em experiências emocionais prévias influencia os episódios emocionais seguintes, no domínio da capacidade de identificação, diferenciação e regulação emocional. Assim, a capacidade de regulação emocional é altamente influenciada pelo conhecimento emocional que o indivíduo possui. Este conhecimento emocional está na etiologia da avaliação da acção e da percepção e permitirá ao indivíduo decidir quando e como regular as suas emoções de uma forma adaptativa.

Parte II

Diferenciação e regulação emocional na idade adulta: validação de dois instrumentos para a população portuguesa e estudo da relação entre diferenciação e regulação emocional

Capítulo 3 – Metodologia

3.1. Introdução

Investigação recente no âmbito dos processos emocionais tem salientado a necessidade de aprofundar o estudo rigoroso da capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta (Fridja, 1986; Gross, 1999 *cit in* Greenberg, 2002).

Em Portugal, os estudos no domínio dos diversos processos emocionais têm sido escassos, apesar de a nível internacional se ter verificado um crescimento significativo nos últimos anos (e.g. Sloan & Kring, 2008). Sobretudo a nível de instrumentos de avaliação, regista-se uma escassez de medidas validadas para a população portuguesa, dificultando a obtenção de dados no âmbito dos processos emocionais.

A presente dissertação é constituída por dois estudos.

O primeiro estudo, pretendeu traduzir e validar para a população portuguesa dois instrumentos de avaliação de dois processos emocionais: o *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) orientado para a avaliação do repertório e diferenciação emocional e o *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) que avalia a capacidade de regulação emocional.

Com base na investigação que demonstra a relação entre a capacidade de diferenciação e de regulação emocional (Barrett & Gross, 2001), esta dissertação pretendeu ainda aprofundar a relação entre estes dois processos na idade adulta. Neste sentido, foi implementado um segundo estudo para avaliar a relação entre o repertório emocional, a capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação emocional implementadas.

O presente capítulo começa por descrever os objectivos que orientaram a investigação, centrando-se, de seguida, no método, detalhando os participantes, instrumentos utilizados e procedimentos implementados.

3.2. Objectivos

O objectivo geral do nosso estudo empirico foi contribuir metodologicamente e teoricamente para a compreensão da capacidade de diferenciação e regulação emocional na idade adulta através de dois estudos relacionados.

Concretamente, o Estudo 1 teve como objectivo primordial a tradução e avaliação das características psicométricas da versão portuguesa de um instrumento de avaliação do repertório e capacidade de diferenciação emocional (*Range and*

Differentiation of Emotional Experience Scale; Kang & Shaver, 2004) e de um instrumento de avaliação da capacidade de regulação emocional (*Emotion Regulation Questionnaire*; Gross & John, 2003), assumindo os seguintes objectivos específicos:

a) Avaliação das características psicométricas numa amostra de adultos e jovens adultos da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004), em termos da sensibilidade, validade de constructo e fidelidade da versão portuguesa do instrumento;

b) Avaliação das características psicométricas numa amostra de adultos e jovens adultos do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) em termos da sensibilidade, validade de constructo e fidelidade da versão portuguesa do instrumento.

c) Exploração da existência de diferenças de género e habilitações académicas no repertório e capacidade de diferenciação emocional e na utilização de estratégias de regulação emocional específicas

O Estudo 2 assumiu como principal objectivo a compreensão da relação entre o repertório e capacidade de diferenciação emocional do indivíduo e as suas competências no âmbito da regulação emocional. Assim, teve como objectivos específicos:

a) Exploração da relação entre o repertório emocional do indivíduo e a sua capacidade de diferenciação emocional;

b) Avaliação da relação entre o repertório emocional do indivíduo e a sua capacidade de diferenciação emocional com a utilização específica de duas estratégias de regulação emocional – a reavaliação cognitiva e a supressão emocional;

Ambos os estudos partilharam a mesma amostra, na medida em que os dados foram recolhidos simultaneamente com os mesmos indivíduos.

3.3. Participantes

A selecção dos participantes para esta investigação foi realizada com o objectivo de obter uma amostra representativa para validação dos instrumentos de avaliação e permitir a implementação do reteste. Simultaneamente, a recolha dos dados foi implementada com o objectivo de obter uma amostra com características semelhantes às amostras utilizadas pelos autores na construção dos instrumentos, nomeadamente ao nível da idade, género e habilitações literárias (cf. ponto 3.4. deste capítulo). Houve, no entanto, o cuidado de recolher dados junto de adultos com poucas habilitações académicas (desde o 4ºano de escolaridade, até ao 12º ano) para que a amostra fosse mais heterogénea que a original.

A amostra é constituída por 851 indivíduos, 383 do sexo feminino (45.0%) e 468 do sexo masculino (55.0%) com idades compreendidas entre os 18 e os 65 anos ($M = 27.66$; $DP = 8.32$) (Tabela 2). A maioria dos participantes no estudo é solteira (67.5%, $N=573$), existindo também casados (27.5%, $N=234$) indivíduos a viver em união de facto (0.2%, $N=2$), divorciados (4.1%, $N=35$) e viúvos (0.7%, $N=6$).

Tabela 2 – Características sócio-demográficas da amostra no teste e no reteste

		Amostra Total (N=851)		Subamostra Reteste (N=238)		
Idade		M= 27.66 (DP =8.32)		M = 25.20 (DP =6.63)		
		N	(%)	N	(%)	
Sexo	Masculino	468	(55.0)	142	(59.7)	
	Feminino	383	(45.0)	96	(40.3)	
Estado civil	Solteiro	573	(67.5)	191	(80.3)	
	Casado	234	(27.5)	42	(17.6)	
	União de facto	2	(0.2)	---	---	
	Divorciado	35	(4.1)	5	(2.1)	
	Viúvo	6	(0.7)	---	---	
Escolaridade	1º Ciclo Ensino Básico	9	(1.1)	---	---	
	2º Ciclo Ensino Básico	46	(5.4)	---	---	
	3º Ciclo Ensino Básico	110	(12.9)	7	(2.9)	
	A frequentar o Ensino Superior	582	(68.4)	228	(95.8)	
	Ensino Superior Completo	88	(10.3)	3	(1.3)	
	Ensino pós-graduado	16	(1.9)	---	---	
Distribuição profissional de acordo com o Instituto de Emprego e Formação Profissional	Quadro Superiores, administração pública, empresas e dirigentes	28	(3.3)	9	(3.8)	
	Especialistas de profissões intelectuais e científicas	42	(4.9)	9	(3.8)	
	Técnicos e profissionais de nível intermédio	184	(21.6)	40	(16.8)	
	Pessoal administrativo e similares	60	(7.1)	26	(10.9)	
	Pessoal dos serviços e vendedores	48	(5.6)	21	(8.8)	
	Operários, artífices e trabalhadores similares	13	(1.5)	1	(0.4)	
	Operadores de instalações e máquinas	18	(2.1)	2	(0.8)	
	Trabalhadores não qualificados	27	(3.2)	1	(0.4)	

Dos participantes a estudar, a amostra encontra-se distribuída por todos os níveis de escolaridade, sendo que 19.4% (N=165) tinham até o Terceiro Ciclo do Ensino Básico, 68.4% (N=582) tinham o Ensino Secundário, 10.3% (N=88) o Ensino Superior e 1.9% (N=16) o Ensino Pós-graduado.

Os participantes a trabalhar distribuem-se por todos os grupos profissionais (de acordo com a Classificação Nacional das Profissões editada pelo Instituto de Emprego e

Formação Profissional) estando maioritariamente representados os grupos de Técnicos e profissionais de nível intermédio (21.6%, N=184) e Pessoal Administrativo e similares (7.1%, N=60).

Para avaliação da estabilidade temporal dos resultados obtidos, os instrumentos foram implementados, aplicando o mesmo procedimento a 238 participantes (27.9% da amostra total) com seis semanas de intervalo. Esta subamostra é constituída por 96 indivíduos do sexo feminino (40.3%) e 142 do sexo masculino (59.7%) com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos ($M = 25.20$; $DP = 6.63$). A maioria dos participantes desta sub-amostra é solteira (80.3%, N=191), sendo os restantes casados (317.6%, N=42) ou divorciados (2.1%, N=5). A nível profissional, 46.6% (N=111) dos participantes são trabalhadores e 52.9% (N=126) estudantes do Ensino Superior. Os participantes a trabalhar distribuem-se por todos os grupos profissionais (de acordo com a Classificação Nacional das Profissões editada pelo Instituto de Emprego e Formação Profissional) estando, no entanto, maioritariamente integrados no grupo de Técnicos e profissionais de nível intermédio (16.8%, N=40) e Pessoal administrativo e similares (10.9%, N=26).

3.4. Instrumentos

3.4.1. Questionário sócio-demográfico

Para obtenção das características sócio-demográficas da população em estudo, foi desenvolvido um *Questionário Sócio-Demográfico*, com o objectivo de avaliar variáveis como o sexo, idade, estado civil, habilitações académicas, frequência do Ensino Superior e profissão dos participantes.

3.4.2. Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional (*Range and Differentiation of Emotional Experience Scale*, Kang & Shaver, 2004)

A *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale (RDEES*; Kang & Shaver, 2004) é uma medida de auto-relato que foi desenvolvido com o objectivo de avaliar a natureza e as características dos indivíduos no âmbito da complexidade emocional.

De acordo com Kang e Shaver (2004), a complexidade emocional é constituída por duas dimensões associadas entre si: (1) capacidade para fazer distinções subtis entre diferentes categorias emocionais, isto é, capacidade do indivíduo em avaliar diferenças subtis entre emoções similares e (2) variedade ou repertório de diferentes emoções experienciadas pelo indivíduo.

No processo de desenvolvimento do instrumento e estudo das suas características psicométricas, Kang e Shaver (2004) implementaram dois estudos. O primeiro estudo teve como principal objectivo **desenvolver a RDEES** e avaliar a **validade de construto** subjacente ao instrumento, enquanto o segundo estudo explorou a relação deste instrumento com medidas de avaliação da capacidade de complexidade emocional, alexitimia, inteligência emocional, expressão e intensidade emocional de modo a colocar a complexidade emocional numa rede nomológica de construtos emocionais.

No primeiro estudo, a *RDEES* foi concebida com dezasseis itens (oito avaliavam o repertório emocional e oito avaliavam a capacidade de diferenciação emocional) cotados numa escala de *Likert*, em que cada indivíduo deveria responder até que ponto o item o caracterizava (desde 1 “Nada característico” a 5 “Extremamente característico”). Este estudo, dividido em três etapas com objectivos específicos, foi implementado junto de 1129 estudantes (64% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 17 e 51 anos ($M = 19.60$, $DP = 2.38$). A maioria dos participantes era de nacionalidade

americana (95%). Inicialmente, foram eliminados três itens devido à baixa correlação de cada item com o total. Posteriormente, as respostas aos restantes treze itens foram sujeitas a uma análise factorial, tendo sido extraídos dois factores representando os construtos de *variedade* e de *diferenciação emocional*. Cinco itens foram eliminados porque saturavam em ambos os factores e porque apresentavam valores abaixo de .40. O *alpha* da primeira versão de *RDEES* foi de .75 e apesar de ser elevado, foram incluídos mais seis itens para aumentar a consistência interna do instrumento de avaliação.

Os dois factores foram denominados de *Repertório Emocional* (RE) e *Diferenciação Emocional* (DE) (Tabela 3) e serviram como base para a construção das duas escalas. O *alpha* da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* de catorze itens é de .85 (.82 para a sub-escala de Repertório e .79 para a sub-escala de Diferenciação) e as correlações entre as duas sub-escalas variam nas três amostras entre .30 e .47.

Tabela 3 – Distribuição dos itens de acordo com as escalas e respectiva correlação com o total da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004)

Itens	FI	FII	M	(DP)	Correlação item-total
7. Experiencio uma grande variedade de emoções (RE)	.74	.08	3.95	(1.05)	.67
5. Normalmente experiencio uma variedade limitada de emoções (i) (RE)	.71	-.15	3.84	(1.16)	.46
1. Não experiencio muitos sentimentos diferentes no meu dia a dia. (i) (RE)	.70	-.18	3.94	(.98)	.43
9. Não experiencio uma variedade de sentimentos no meu dia-a-dia. (i) (RE)	.70	-.04	3.78	(1.09)	.52
13. Costumo experienciar uma grande variedade de diferentes sentimentos. (RE)	.64	.19	3.54	(1.02)	.67
3. Durante a minha vida, experienciei uma grande variedade de emoções (RE)	.53	.12	3.95	(.93)	.52
11. Sentir-me bem ou mal – estes termos são suficientes para descrever a maioria dos meus sentimentos no dia-a-dia. (i) (RE)	.44	.06	3.84	(1.20)	.41
14. Tenho consciência das subtilezas entre os sentimentos que experiencio (DE)	-0.1	.84	3.36	(.92)	.65
10. Sou bom a distinguir diferenças subtis no significado de palavras emocionais muito relacionadas. (DE)	.02	.67	3.26	(.92)	.55
8. Estou consciente que cada emoção tem um significado completamente diferente. (DE)	-.12	..60	3.55	(.97)	.38
12. Se as emoções fossem cores, eu era capaz de notar até pequenas variações dentro de cada cor (emoção) (DE)	.14	.59	3.09	(1.13)	.59
6. Considero que cada emoção tem um significado muito distinto e único para mim (DE)	-.08	.53	3.44	(1.06)	.39
4. Tenho consciência das diferentes nuances ou subtilezas de uma determinada emoção (ex. deprimido e triste; aborrecido e irritado) (DE)	.05	.54	3.42	(0.94)	.48
2. Costumo estabelecer distinções minuciosas entre sentimentos semelhantes (ex. deprimido e triste; aborrecido e irritado). (DE)	-.04	.45	3.12	(1.19)	.33

(i) Itens invertidos

FI – Factor I – Repertório emocional (RE)

FII – Factor II – Diferenciação emocional (DE)

Num segundo estudo, Kang e Shaver (2004) avaliaram a **validade concorrente** do construto da *RDEES* recorrendo, para o efeito, a diversos instrumentos de avaliação de diferentes variáveis. Os instrumentos de avaliação, respectivas escalas, variáveis estudadas e os resultados de correlação obtidos com a *RDEES* encontram-se resumidos na tabela que se segue.

Tabela 4 – Resultados da avaliação da validade concorrente da *Range and Emotional Differentiation Scale* (Kang & Shaver, 2004)

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados
<i>Sommer's Emotional Range Test</i> (Sommers, 1981)	Repertório emocional	<ul style="list-style-type: none"> • r = .20 com RDEES • r = .21 com RE • r = .10 com DE
<i>Levels of Emotional Awareness Scale</i> (LEAS; Lane et al., 1990)	Conhecimento emocional	<ul style="list-style-type: none"> • r = .30 com RDEES • r = .27 com RE • r = .22 com DE

Os resultados evidenciam uma correlação positiva, ainda que reduzida, entre a *RDEES* e respectivas escalas e o *Sommer's Emotional Range Test* e a *Level of Emotional Awareness Scale*, o que demonstra que a capacidade de reconhecer emoções engloba ambas as dimensões avaliadas pela *RDEES* (Kang & Shaver, 2004). Contudo, os autores levantam a hipótese de a baixa correlação da *RDEES* com o *Sommer's Emotional Range Test* e o *Level of Emotional Awareness Scale* se dever, em parte, aos diferentes métodos de resposta dos instrumentos, na medida em que os dois instrumentos requerem respostas abertas e a *RDEES* é um questionário com respostas tipo *Likert* (Kang & Shaver, 2004).

Concomitante à avaliação da validade concorrente, com o objectivo de explorar a relação entre a complexidade emocional e outros construtos emocionais, e deste modo, colocar a complexidade emocional numa rede nomológica, Kang e Shaver (2004) utilizaram quatro instrumentos de avaliação: (1) *Emotional Expressiveness Questionnaire* (King & Emmons, 1990), (2) *Trait Meta Mood Scale* (Salovey, Mayer & Goldman, 1995), (3) *Affect Intensity Measure* (Larsen et al., 1986) e a (4) *Toronto Alexithymia Scale* (Babgy, Parker & Taylor, 1994) (ver Tabela 5).

Tabela 5 – Resultados da avaliação da validade discriminativa da *Range and Emotional Differentiation Scale* (Kang & Shaver, 2004).

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados
<i>Emotional Expressiveness Questionnaire</i>	Expressão emocional	$r = .42$ com RDEES
<i>Trait Meta-Mood Scale</i>	Capacidade de monitorizar os estados emocionais	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .47$ com RDEES • $r = .36$ com RE
<i>Affect Intensity Measure</i>	Intensidade da experiência emocional	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .25$ com RDEES • $r = .25$ com RE • $r = .14$ com DE
<i>Toronto Alexithymia Scale</i>	Alexitimia ou incapacidade de experienciar emoções	• $r = -.38$ com RDEES

Tal como é possível verificar na tabela 5, a *Trait-Meta Mood Scale* apresenta uma elevada correlação com a *RDEES*, o que evidencia que as diferenças individuais no repertório e diferenciação das experiências emocionais estão relacionadas com a identificação eficaz das próprias emoções (Kang & Shaver, 2004).

A correlação com a *Toronto Alexithymia Scale* foi negativa ($r = -.38$), o que demonstra que os construtos avaliados por estas duas medidas se sobrepõem.

Por último, Kang e Shaver (2004) examinaram as relações da *RDEES* com *Emotional Expressiveness Questionnaire* e com *Affect Intensity Measure* e obtiveram correlações elevadas. A magnitude destas relações indica que a *RDEES* não é uma medida de avaliação redundante de expressão e intensidade emocional.

3.4.3. Questionário de Regulação Emocional (*Emotion Regulation Questionnaire*, Gross & John, 2003)

Gross e John (2003), investigadores de referência no domínio da regulação emocional, desenvolveram o *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* com o objectivo de criar um método de avaliação de estratégias de regulação emocional e de compreensão das diferenças individuais na utilização destas estratégias em situações específicas. Para além disso, os autores pretendiam também compreender as implicações da utilização de diferentes estratégias de regulação emocional em indivíduos com percursos adaptativos e desadaptativos.

Para criação de um instrumento de avaliação da capacidade de regulação emocional e obtenção das suas características psicométricas Gross e John (2003) implementaram cinco estudos com os seguintes objectivos: (1) Criação de um instrumento de avaliação da capacidade de regulação emocional, (2) Estabelecimento de uma rede nomológica, para compreensão da relação da capacidade de regulação emocional com outros construtos, (3) Compreensão da influência da capacidade de regulação emocional nas respostas emocionais, (4) Aprofundamento das implicações da capacidade de regulação emocional no funcionamento social e (5) Conhecimento da influência da regulação emocional no bem-estar.

O primeiro estudo teve como principal objectivo criar o *ERQ* (Gross & John, 2003) e avaliar a validade de construto do instrumento. Na elaboração dos itens, os autores tiveram especial cuidado em avaliar apenas uma estratégia de regulação emocional específica por item. Para além disso, optaram pelo desenvolvimento de itens de carácter geral, desenvolvendo pelo menos um item relativo à regulação de emoções desadaptativas e um item relativo à regulação de emoções mais adaptativas.

O estudo instrumental de validação do instrumento foi implementado numa amostra de 1483 participantes, dividida em quatro amostras, tendo os autores realizado uma Análise Factorial em Componentes Principais, com rotação *Varimax*. Em todas as amostras, os resultados evidenciaram a existência de dois factores (Tabela 8). O primeiro factor constituído por itens de *Reavaliação Cognitiva (RC)* da situação e o segundo factor constituído por itens que avaliam a *Supressão Emocional (SE)*. Estes dois factores contribuem para mais de 50% da variância nas quatro amostras. Os itens de regulação emocional para emoções adaptativas ou desadaptativas foram integrados no mesmo factor, na escala de reavaliação cognitiva e de supressão emocional.

Tabela 6 – Resultados obtidos nas quatro amostras de construção do *ERQ* (Gross & John, 2003)

	Itens	Amostras			
		1 (n= 791)	2 (n= 336)	3 (n= 240)	4 (n= 116)
Reavaliação cognitiva	1. Quando quero sentir emoções mais positivas (como alegria ou contentamento), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	.66	.76	.73	.82
	3. Quando quero sentir menos emoções <i>negativas</i> (como tristeza ou raiva) <i>mudo o que estou a pensar.</i>	.83	.73	.82	.85
	5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo	.83	.77	.80	.84
	7. Quando quero sentir mais emoções <i>positivas</i> , eu <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação	.71	.75	.55	.49
	8. Eu controlo as minhas emoções modificando a minha forma de pensar acerca da situação em que me encontro	.68	.76	.62	.67
	10. Quando quero sentir menos <i>emoções negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação	.55	.32	.48.	.71
	Consistência interna (alpha)	.80	.77	.75	.82
Supressão emocional	2. Guardo as minhas emoções para mim próprio	.83	.78	.85	.89
	4. Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , tenho cuidado para não as expressar.	.76	.73	.73	.69
	6. Eu controlo as minhas emoções <i>não as expressando.</i>	.81	.77	.84	.87
	9. Quando estou a experienciar <i>emoções negativas</i> , faço tudo para não as expressar	.54	.56	.54	.57
	Consistência interna (alpha)	.73	.68	.75	.76

Tal como é possível verificar na tabela, a escala de *Reavaliação Cognitiva* apresenta uma média do *alpha* para as quatro amostras de .79 e a de *Supressão Emocional* um *alpha* de .73. A fidelidade teste-reteste com um intervalo de seis meses foi de .69 para ambas as escalas. Os valores obtidos nas diferentes amostras, demonstram que os resultados se replicam nas quatro amostras e são consistentes.

Com base nas quatro amostras anteriormente descritas, (N=1483) Gross e John (2003) desenvolveram um segundo estudo onde avaliaram também a validade concorrente do construto do *ERQ* relativamente aos seguintes construtos: 1) sucesso percebido na capacidade de regulação emocional, 2) falta de autenticidade, 3) estratégias de coping e 4) regulação de humor. Os resultados do primeiro estudo apresentam-se na tabela 9.

Tabela 7 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da validade de construto das escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* (Gross & John, 2003)

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados
<i>Escala de Falta de Autenticidade</i>	Avalia as tentativas do indivíduo em modificar a expressão emocional devido à preocupação com a exposição aos outros.	• r = .47 com <i>SE</i>
COPE (Carver et al., 1989)	Utilização das escalas de <i>reinterpretação e análise emocional</i>	• r = .43 entre <i>RC</i> e a escala de <i>Reinterpretação</i> • r = -.43 entre <i>SE</i> e a escala de <i>Análise Emocional</i>
<i>Trait Meta-Mood Scale</i>	Capacidade de monitorizar os estados emocionais	• r = -.41 entre <i>SE</i> e a escala de <i>Atenção às Emoções</i> • r = -.30 entre <i>SE</i> e a escala de <i>Compreensão das Emoções</i> • r = -.26 entre <i>SE</i> e a escala de <i>Reparação do Humor</i> • r = .36 entre <i>RC</i> e a escala de <i>Reparação do Humor</i>
<i>Negative Mood Regulation Scale</i> (30 itens da escala)	Intensidade da experiência emocional	• r = .30 entre <i>RC</i> e a <i>Negative Mood Regulation Scale</i> • r = -.22 entre <i>SE</i> e a <i>Negative Mood Regulation Scale</i>
Escala de 6 itens de avaliação da Ruminação (Trapnell & Campbell, 1999)	Ruminação	• r = -.29 com <i>RC</i> • r = .19 com <i>SE</i>

Tal como é possível verificar na tabela 7, a *Supressão Emocional* apresentou uma correlação positiva com a falta de autenticidade ($r = .47$) mas não com a reavaliação. Este resultado demonstra que os indivíduos que utilizam frequentemente a supressão estão conscientes da sua falta de autenticidade e enganam de forma intencional os outros acerca das suas verdadeiras emoções, atitudes e crenças. (Gross & John, 2003).

Relativamente às estratégias de coping utilizadas, a *Reavaliação Cognitiva* apresentou uma correlação positiva com a estratégia de coping de *Reinterpretação* ($r=.43$) enquanto que a *Supressão Emocional* apresentou uma correlação negativa com escala de *Análise Emocional* ($r = - .43$).

Relativamente às três escalas do *Trait Meta-Mood*, a *Reavaliação Cognitiva* apresentou uma correlação positiva com reparação do estado de humor enquanto a *Supressão Emocional* apresentou uma correlação negativa com as três escalas da *Trait Meta-Mood* (*Atenção às Emoções, Comparação das Emoções e Reparação do Humor*), o que de acordo com Gross & John (2003) sugere que a supressão emocional envolve também o desactivar das emoções de uma forma que interfere com a capacidade de atenção das emoções, conduzindo a uma menor consciência, compreensão emocional e consequentemente ausência de esforços para lidar com as emoções.

Consistentemente com estes resultados a eficácia na regulação do humor negativo estava positivamente relacionada com a *Reavaliação Cognitiva* mas negativamente relacionada com a *Supressão Emocional*.

Por último, os resultados evidenciaram também que a ruminação estava negativamente relacionada com a *Reavaliação Cognitiva* mas positivamente relacionada com a *Supressão Emocional*.

Para compreensão da influência da capacidade de regulação emocional nas respostas emocionais do indivíduo, Gross e John (2003) implementaram um terceiro estudo, baseando-se nos estudos experimentais prévios que sugerem que a reavaliação como estratégia de regulação emocional tem como consequência a experiência e expressão de emoções mais positivas e menos experiência e expressão de emoções negativas. Pelo contrário, a supressão está relacionada com uma menor experiência e expressão de emoções positivas e não reduz a experiência de emoções negativas, mantendo intacto o nível de emocionalidade negativa que o indivíduo experiencia.

Para este estudo, os autores relacionaram o *ERQ* com auto-relatos das experiências emocionais do indivíduo, através do *Positive and Negative Affect Schedule*

(Watson & Clark, 1994) e com avaliação dos pares sobre a expressão emocional. Os autores utilizaram a avaliação pelos pares com base na premissa que a expressão emocional não só ocorre em situações sociais, mas é, na realidade, activada por essas mesmas situações. Os investigadores incluíram também o *ERQ* para testar se, de facto, os pares conseguem observar a utilização destas estratégias nos outros. Para este estudo, os autores utilizaram uma amostra de 50 jovens, cujas estratégias de regulação emocional foram avaliadas por 147 pares seleccionados pelos próprios participantes.

Tabela 8 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e medidas de auto-relato dos pares (Gross & John, 2003)

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados
<i>Positive and Negative Affect Schedule</i>	Avaliação da experiência emocional positiva	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .42$ com <i>RC</i> • $r = -.33$ com <i>SE</i>
	Avaliação da experiência emocional negativa	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .42$ com <i>RC</i> • $r = .47$ com <i>SE</i>
Expressão emocional de emoções positivas	Auto-relato	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .37$ com <i>RC</i> • $r = -.62$ com <i>SE</i>
	Relato dos pares	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .44$ com <i>RC</i> • $r = -.30$ com <i>SE</i>
Expressão emocional de emoções negativas	Auto-relato	<ul style="list-style-type: none"> • $r = -.59$ com <i>RC</i> • $r = -.12$ com <i>SE</i>
	Relato dos pares	<ul style="list-style-type: none"> • $r = -.29$ com <i>RC</i> • $r = -.05$ com <i>SE</i>

Tal como esperado, a *Reavaliação Cognitiva* estava relacionada com uma maior experiencição de emoções positivas e com uma maior expressão de emoções positivas quer avaliada nos auto-relatos quer nos relatos dos pares. Relativamente às emoções negativas, a reavaliação traduz-se em uma menor experiencição de emoções negativas. Estes resultados sugerem um perfil afectivo positivo: os indivíduos que utilizam a reavaliação como estratégia de regulação emocional experienciam e expressam mais emoções positivas e podem também experienciar e expressar menos emoções negativas

que os indivíduos que utilizam menos frequentemente a reavaliação (Gross & John, 2003).

Contrariamente, a supressão obteve uma correlação negativa com a experiência emocional: os indivíduos que frequentemente utilizam a supressão como estratégia de regulação emocional experienciam menos emoções positivas. Relativamente à expressão emocional, os resultados obtidos através de auto-relato e de relato dos pares demonstram que estes indivíduos tendem a expressar menos emoções positivas. No que concerne as emoções negativas, os indivíduos que utilizam a supressão, apresentam uma maior probabilidade de experienciar mais emoções negativas que os participantes que não utilizam a supressão.

Os resultados demonstraram que os indivíduos que utilizam a supressão emocional experienciam mais emoções negativas que aqueles que não utilizam a supressão, mas essa diferença não era manifestada na expressão emocional, tal como referenciado pelos pares ou pelos próprios. Contudo, a avaliação pelos pares indicara que os pares eram capazes de avaliar quando os participantes utilizavam a supressão para regular as suas emoções (Gross & John, 2003).

Posteriormente, Gross e John (2003) implementaram um quarto estudo para aprofundar as implicações da capacidade de regulação emocional no funcionamento interpessoal. Partindo do pressuposto que as interações com os outros são potenciais activadoras das emoções e os indivíduos frequentemente regulam as suas emoções para conseguirem alcançar os seus objectivos sociais e manter boas relações com outros significativos, os autores hipotetizaram que a utilização frequente da reavaliação ou da supressão teria importantes e diferentes consequências para o funcionamento interpessoal.

Duas medidas de evitamento da vinculação foram utilizadas: 1) *Attachment avoidance scale* (Brennan, Clark & Shaver, 1998), que avalia a forma como os indivíduos se sentem nas relações românticas e 2) Medida de avaliação baseada no questionário de Bartholomew e Horowitz's (1991 *cit in* Gross & John, 2003) na qual os indivíduos avaliam, em quatro parágrafos, o grau em que descrevem as suas emoções e atitudes perante relações próximas. Para avaliar a proximidade relacional, os pares avaliavam a afirmação: "X tem relações próximas com os outros".

As medidas de avaliação utilizadas e os resultados obtidos encontram-se na tabela que se segue.

Tabela 9 – Variáveis e instrumentos utilizados no estudo de avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003)

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados
Auto-avaliação da partilha social das emoções	Partilha social das emoções positivas	• $r = .24$ com <i>RC</i> • $r = -.37$ com <i>SE</i>
	Partilha social das emoções negativas	• $r = .13$ com <i>RC</i> • $r = -.36$ com <i>SE</i>
<i>Attachment Avoidance Scale</i> (Brennan, Clark, & Shaver, 1998)	Evitamento de vinculação	• $r = -.05$ com <i>RC</i> • $r = .47$ com <i>SE</i>
Avaliação pelos pares	Proximidade relacional	• $r = .26$ com <i>RC</i> • $r = -.25$ com <i>SE</i>
COPE (utilização das escalas de <i>Suporte Emocional</i> e <i>Suporte Instrumental</i>)	Suporte Emocional	• $r = .02$ com <i>RC</i> • $r = -.48$ com <i>SE</i>
	Suporte Instrumental	• $r = .10$ com <i>RC</i> • $r = -.37$ com <i>SE</i>
Interpersonal Support Evaluation List (Cohen, Mermelstein, Kamarck, & Hoberman, 1985)	Suporte social percebido	• $r = .12$ com <i>RC</i> • $r = -.26$ com <i>SE</i>

Tal como previsto por Gross & John (2003), a reavaliação está positivamente correlacionada com a partilha das emoções, quer positiva, quer negativa. A reavaliação não obteve qualquer relação com as medidas de avaliação do evitamento da vinculação, nem com qualquer medida de avaliação do suporte social. Contudo, os indivíduos que utilizam a reavaliação têm relações mais próximas (relatadas pelos pares) e eram mais estimados pelos outros.

A supressão apresentou resultados muito diferentes. Os indivíduos que habitualmente utilizam a supressão têm menos probabilidade de partilhar com os outros não só as suas emoções negativas mas também as positivas. Estes indivíduos também relatam um maior evitamento nas relações íntimas (desconforto com a proximidade e a partilha), resultados confirmados pelas medidas de avaliação da vinculação. Esta falta

de proximidade emocional com os outros também é evidente nos resultados obtidos pela avaliação dos pares.

Apesar da distância emocional ser facilmente perceptível pelos pares, estes indivíduos não são particularmente rejeitados pelos outros: os seus pares sentem apenas uma neutralidade perante os mesmos. No domínio do suporte social, contudo, o custo de utilizar a supressão emocional era aparente: menor suporte social em todas as formas de suporte. Este efeito foi ainda maior no suporte emocional.

Por último, os autores pretenderam avaliar a influência da regulação emocional no bem-estar (Tabela 10).

Tabela 10 – Variáveis e instrumentos utilizados na avaliação da relação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva (RC)* e *Supressão Emocional (SE)* e funcionamento interpessoal (Gross & John, 2003)

Instrumento de avaliação	Variável avaliada	Resultados	
<i>Beck Depression inventory</i> (Beck, Ward, Mendelsohn, Mock & Erbaugh, 1961)	Depressão	<ul style="list-style-type: none"> • $r = -.23$ com <i>RC</i> • $r = .25$ com <i>SE</i> 	
<i>Center for Epidemiological Studies Depression Scale</i> (Radloff, 1977)	Depressão	<ul style="list-style-type: none"> • $r = -.25$ com <i>RC</i> • $r = .23$ com <i>SE</i> 	
<i>Self-rating Depression Scale</i> (Zung, 1965)	Depressão	<ul style="list-style-type: none"> • $r = -.29$ com <i>RC</i> • $r = .34$ com <i>SE</i> 	
Escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen Griffin, 1985)	Satisfação com a vida	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .30$ com <i>RC</i> • $r = -.34$ com <i>SE</i> 	
<i>The Rosenberg Self-esteem scale</i>	Auto-estima	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .30$ com <i>RC</i> • $r = -.39$ com <i>SE</i> 	
<i>Life orientation test</i> (Scheier & Carver, 1985)	Optimismo	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .25$ com <i>RC</i> • $r = -.25$ com <i>SE</i> 	
Seis escalas (Ryff e Keyes, 1995)	Bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .30$ com <i>RC</i> • $r = -.39$ com <i>SE</i> 	
	Capacidade de adaptação	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .41$ com <i>RC</i> • $r = -.23$ com <i>SE</i> 	
	Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .29$ com <i>RC</i> • $r = -.22$ com <i>SE</i> 	
	Desenvolvimento pessoal	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .27$ com <i>RC</i> • $r = -.28$ com <i>SE</i> 	
	Objectivos de vida	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .25$ com <i>RC</i> • $r = -.34$ com <i>SE</i> 	
	Auto-aceitação	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .35$ com <i>RC</i> • $r = -.38$ com <i>SE</i> 	
	Relações positivas com os outros	<ul style="list-style-type: none"> • $r = .23$ com <i>RC</i> • $r = -.46$ com <i>SE</i> 	

Os resultados obtidos demonstram que os indivíduos que frequentemente utilizam a reavaliação demonstram menos sintomas de depressão, resultados que se mantêm nas três medidas de avaliação da depressão. Ao mesmo tempo, a reavaliação está positivamente relacionada com todos os indicadores de um funcionamento positivo.

Assim, os indivíduos que utilizam a reavaliação como estratégia de regulação emocional estavam mais satisfeitos com as suas vidas, mais otimistas e com maior auto-estima, demonstrando maior adequabilidade aos desafios ambientais, maior maturidade, auto-aceitação e objectivos de vida mais definidos. Estes indivíduos também apresentaram correlações positivas nas relações com os outros.

A supressão obteve correlações negativas com o bem-estar. Mais especificamente, os indivíduos que frequentemente suprimem as emoções, relataram mais sintomas depressivos nas três medidas de avaliação, sentem-se menos satisfeitos com a vida, têm uma auto-estima mais baixa e eram menos otimistas.

Os resultados destes cinco estudos desenvolvidos por Gross & John (2003) sugerem importantes implicações nas diferenças individuais da reavaliação e da supressão como estratégias de regulação emocional.

Os indivíduos que utilizam a reavaliação como estratégia de regulação emocional habitualmente utilizam uma estratégia de regulação emocional que actua precocemente no processo emocional, podendo desta forma modificar não só a expressão comportamental mas também o que experienciam e desta forma partilhar com alguém que é próximo. Consistentemente estes indivíduos lidam situações stressantes assumindo uma atitude optimista, reinterpretando o que consideram stressante e implementando esforços para reparar os estados de humor negativos. Afectivamente, os indivíduos que utilizam a reavaliação como estratégia de regulação emocional experienciam e expressam mais emoções positivas e menos emoções negativas, do que aqueles que reavaliam com menor frequência. Socialmente, têm uma maior probabilidade de partilhar com os outros as suas emoções, quer as positivas quer as negativas e têm relações de amizade mais próximas. Relativamente ao bem-estar, os indivíduos que utilizam a reavaliação como estratégia de regulação emocional, têm menos sintomas depressivos, maior auto-estima e satisfação com vida.

Através desta investigação, Gross e John (2003) demonstraram que a utilização da supressão implica a utilização de um estratégia de regulação emocional que apenas é utilizada no final do processo emocional e que consequentemente, apenas poderá

modificar a expressão comportamental do indivíduo, com custos consideráveis para o funcionamento. Consistente com esta conclusão, os autores (Gross & John, 2003) descobriram que os indivíduos que utilizam a supressão emocional como estratégia de regulação emocional descrevem-se como pouco autênticos, enganam-no os outros acerca das emoções que estão a experienciar. São menos claros acerca do que estão a sentir, têm menos sucesso na regulação de humor e conceptualizam as suas emoções como pouco favoráveis ou inaceitáveis, ruminando acerca dos acontecimentos que lhes provocam mal-estar. Nas situações geradoras de stress, estes indivíduos optam por não expressar as emoções e socialmente são relutantes em partilhar com os outros não só as emoções negativas mas também as positivas, evitando o estabelecimento de relações de proximidade. O esforço de supressão de expressão emocional tem como consequência experienciar menos emoções positivas e mais emoções negativas, incluindo emoções dolorosas de falta de autenticidade.

Estes resultados revelam não só os efeitos a curto prazo da utilização de diferentes estratégias de regulação emocional mas são também inovadores na compreensão das consequências a longo prazo.

Os autores optaram por centrar a sua investigação em duas estratégias de regulação emocional porque consideram que o conhecimento sobre estas competências será mais específico e aprofundado.

3.5. Procedimento

O consentimento para a tradução e validação da versão portuguesa de ambos os instrumentos – *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) e *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) – foi obtido junto dos seus respectivos autores em Outubro de 2006.

No desenvolvimento da versão portuguesa de ambos os instrumentos foram seguidos todos os procedimentos metodológicos relativos à tradução e retroversão dos itens e reflexão falada da versão inicial. O estudo da estrutura factorial e da consistência interna dos dois instrumentos foi implementado junto de uma amostra de adultos e jovens adultos em doze instituições de ensino superior, instituições de ensino profissional e centros de reconhecimento e validação de competências em várias zonas de Portugal Continental.

No momento da recolha de dados, foram explicitados os objectivos do estudo e garantida a confidencialidade de todos os dados recolhidos. A administração dos instrumentos foi colectiva. Num segundo momento, seis semanas após a primeira aplicação, foi contactada uma subamostra para a aplicação do reteste.

Os dados recolhidos foram posteriormente submetidos a diversas análises estatísticas com recurso ao software estatístico SPSS (versão 15.0) com o objectivo de estudar as características psicométricas da versão portuguesa dos instrumentos, nomeadamente a sensibilidade, validade factorial de constructo e fidelidade bem como de analisar a relação entre repertório e diferenciação emocional e estratégias de regulação emocional.

Capítulo 4 – Resultados

4.1. Introdução

No presente capítulo apresentam-se os resultados obtidos nos dois estudos realizados no âmbito deste projecto de investigação.

Inicialmente descrevem-se os resultados do Estudo 1, o qual teve como objectivo primordial avaliar as características psicométricas da versão portuguesa da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) bem como da versão portuguesa do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003). A apresentação dos resultados do Estudo 1 está dividida em três partes:

1. Avaliação da sensibilidade, validade e fidelidade da versão portuguesa da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004), cuja designação passou a ser *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*;

2. Avaliação da sensibilidade, validade e fidelidade da versão portuguesa do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003), que adoptou agora a designação de *Questionário de Regulação Emocional*.

3. Avaliação da existência de diferenças de género e habilitações académicas no repertório emocional, capacidade de diferenciação emocional e estratégias de regulação emocional.

Os procedimentos estatísticos utilizados para o estudo das propriedades psicométricas dos instrumentos, junto de uma amostra portuguesa, seguiram, os procedimentos de análise referidos nos estudos originais.

Posteriormente apresentam-se os resultados referentes ao Estudo 2, de análise da relação entre repertório e diferenciação emocional e duas estratégias de regulação emocional: reavaliação cognitiva da situação e supressão emocional.

Para a análise dos dados foi utilizado o *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), na versão 15.0.

4.2. Estudo 1 – Características psicométricas das versões portuguesas dos dois instrumentos de avaliação

4.2.1. Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional

4.2.1.1. Sensibilidade dos Resultados

Para avaliação da sensibilidade dos resultados, procedeu-se à análise de frequências para todos os itens, no sentido de verificar se todas as categorias de resposta estavam representadas na nossa amostra (Tabela 11).

Tabela 11 – Análise das frequências dos itens na versão portuguesa da Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional (EARCDE)

Itens	Escala de resposta						
	1	2	3	4	5	6	7
1	11	39	79	276	164	146	136
2	75	152	208	184	121	77	31
3	5	17	45	150	189	285	160
4	14	43	98	204	220	208	64
5	10	40	109	212	182	176	112
6	11	48	97	165	242	196	92
7	15	65	98	227	193	180	73
8	19	33	66	162	253	227	91
9	15	22	48	158	158	188	254
10	12	57	147	305	176	117	32
11	22	61	126	185	117	163	176
12	33	78	154	215	189	132	47
13	16	79	142	229	182	155	44
14	6	43	118	273	227	148	35

Esta análise revelou que todas as categorias de resposta se encontravam representadas em todos os itens, evidenciando que os itens singulares têm sensibilidade para distinguir os participantes.

Para além disso, a análise de assimetria e curtose do total da escala bem como das respectivas escalas – *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* – revelaram e estas se situavam entre os valores de -1 e +1, atestando a normalidade das distribuições.

Na Tabela 12 é possível verificar a análise descritiva comparativa entre a versão original da *EARCDE* e a versão portuguesa da mesma.

Tabela 12 – Tabela com os dados obtidos na *Escala de Avaliação do Repertório e de Capacidade de Diferenciação Emocional* na versão original (Kang & Shaver, 2004) e na versão portuguesa

	Versão Original			Versão Portuguesa		
	N	Média	(D.P.)	N	Média	(D.P.)
1. Não experiencio muitos sentimentos diferentes no meu dia a dia.	1129	3.94	(.98)	850	4.83	(1.38)
2. Costumo estabelecer distinções minuciosas entre sentimentos semelhantes (ex. deprimido e triste; aborrecido e irritado).	1129	3.12	(1.19)	848	3.56	(1.55)
3. Durante a minha vida, experienciei uma grande variedade de emoções.	1129	3.95	(0.93)	849	5.35	(1.27)
4. Tenho consciência das diferentes nuances ou subtilezas de uma determinada emoção (ex. deprimido e triste; aborrecido e irritado).	1129	3.42	(0.94)	851	4.70	(1.36)
5. Normalmente experiencio uma variedade limitada de emoções.	1129	3.84	(1.16)	851	4.48	(1.39)
6. Considero que cada emoção tem um significado muito distinto e único para mim.	1129	3.44	(1.06)	850	4.80	(1.39)
7. Experiencio uma grande variedade de emoções	1129	3.95	(1.05)	850	4.58	(1.41)
8. Estou consciente que cada emoção tem um significado completamente diferente.	1129	3.55	(.97)	843	4.93	(1.37)
9. Eu não experiencio uma variedade de sentimentos no meu dia-a-dia.	1129	3.78	(1.09)	846	5.45	(1.38)
10. Sou bom a distinguir diferenças subtis no significado de palavras emocionais muito relacionadas	1129	3.26	(.92)	850	4.25	(1.27)
11. Sentir-me bem ou mal – estes termos são suficientes para descrever a maioria dos meus sentimentos no dia-a-dia.	1129	3.84	(1.20)	848	4.87	(1.57)
12. Se emoções fossem cores, eu era capaz de notar até pequenas variações dentro de cada cor (emoção)	1129	3.09	(1.13)	847	4.22	(1.48)
13. Costumo experienciar uma grande variedade de diferentes sentimentos.	1129	3.54	(1.02)	851	4.33	(1.42)
14. Tenho consciência das subtilezas entre os sentimentos que experiencio.	1129	3.36	(.92)	851	4.48	(1.23)

Tal como é possível verificar na Tabela 12, relativamente aos itens verifica-se que os valores obtidos na versão portuguesa da *EARCDE* se enquadram dentro dos valores normativos encontrados por Kang e Shaver (2004).

4.2.1.2. Validade de Constructo

Para avaliar a replicabilidade do modelo de dois factores da versão original da *EARCDE*, procedeu-se a uma Análise de Componentes Principais, seguida de rotação *Varimax*, procedimento adoptado por Kang e Shaver (2004). O teste de esfericidade de Bartlett ($p < .000$) bem como a medida de Kaiser-Meyer-Olkin (0.86), atestaram a factoriabilidade da matriz de correlações. Foram extraídos dois factores explicativos de 45.0% de variância. Na tabela 13, apresentam-se os itens distribuídos pelos dois factores de acordo com os resultados obtidos na população portuguesa.

Tabela 13 – Distribuição factorial dos itens da versão portuguesa da *EARCDE*

	Factores	
	1	2
1. Não experiencio muitos sentimentos diferentes no meu dia a dia	-.045	.678
2. Costumo estabelecer distinções minuciosas entre sentimentos semelhantes (ex. deprimido e triste; aborrecido e irritado)	.557	-.048
3. Durante toda a minha vida experienciei uma grande variedade de emoções	.582	.168
4. Tenho consciência das diferentes nuances ou subtilezas de determinada emoção	.672	-.001
5. Normalmente experiencio uma variedade limitada de emoções	-.028	.654
6. Considero que cada emoção tem um significado muito distinto e único para mim	.702	-.100
7. Experiencio uma grande variedade de emoções	.661	.322
8. Estou consciente que cada emoção tem um significado distinto e único para mim	.653	-.049
9. Eu não experiencio uma variedade de sentimentos no meu dia a dia	.094	.720
10. Sou bom a distinguir diferenças subtis no significado de palavras emocionais muito relacionadas	.669	-.043
11. Sentir-me bem ou mal – estes termos são suficientes para descrever a maioria dos meus sentimentos no dia-a-dia	.070	.574
12. Se as emoções fossem cores, eu era capaz de notar até pequenas variações dentro de cada cor (emoção)	.677	.017
13. Costumo experienciar uma grande variedade de diferentes sentimentos	.696	.268
14. Tenho consciência das subtilezas entre os sentimentos que experiencio	.769	.052
Valor-próprio	4.53	1.88
% Variância	32.37	13.42

Tal como é possível verificar na Tabela 13, o factor 1 explica 32.37% da variância e integra os itens 2,3,4,6, 8, 10,12 e 14, tendo sido designado por *Diferenciação Emocional*. O factor 2, explicativo de 13% da variância, é constituído pelos itens 1,5,7, 9, 11 e 13 e a sua designação passou a ser *Repertório Emocional*.

A tabela que se segue permite estabelecer uma análise comparativa entre os itens de cada escala do instrumento da versão original e da versão portuguesa.

Tabela 14 – Distribuição factorial dos itens pelas escalas na versão original e na versão portuguesa da *EARCDE*

	Escala <i>Repertório emocional</i>	Escala <i>Diferenciação emocional</i>
<i>EARCDE</i> – versão original	1,3,5, 7,9,11 e 13	2,4,6,8,10, 12 e 14
<i>EARCDE</i> – versão portuguesa	1,5,7, 9, 11 e 13	2,3*, 4,6, 8, 10,12 e 14

* Item que na versão portuguesa do instrumento passa a integrar uma escala diferente em relação ao instrumento original

Apenas um item do instrumento na versão portuguesa não é o mesmo da versão original. O item 3 (*Durante toda a minha vida experienciei uma grande variedade de emoções*) pertence na versão original do instrumento à escala *Repertório Emocional* e na versão portuguesa integrará a escala de *Diferenciação Emocional*. Apesar de os itens 7 e 13 saturarem nas duas escalas, optou-se pela sua integração no factor de pertença original.

4.2.1.3. Fidelidade dos resultados

4.2.1.3.1. Consistência interna

A análise de consistência interna, através do cálculo do *alpha* de Cronbach revelou os valores de .82 para a escala *Diferenciação Emocional* e o .63 para a escala *Repertório Emocional*. Relativamente à escala total, o alpha encontrado foi de .80. A Tabela 15 apresenta os valores de consistência interna da escala original e da escala na sua versão portuguesa.

Tabela 15 – Valores de consistência interna das escalas de *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* na versão portuguesa

Escalas	<i>Alpha</i> de Cronbach - versão original -	<i>Alpha</i> de Cronbach - versão portuguesa -
<i>Repertório emocional</i>	.82	.63
<i>Diferenciação emocional</i>	.79	.82
<i>EARCDE</i>	.85	.80

Estes resultados permitem concluir que ambas as escalas apresentam níveis aceitáveis de homogeneidade, com valores próximos dos obtidos no instrumento original.

O mesmo coeficiente foi calculado em função da retirada de cada um dos itens de cada escala. Foi também calculado o valor da correlação de cada item com o total da sua respectiva escala. Na Tabela 16 é possível analisar os resultados obtidos.

Tabela 16 – Correlações dos itens das escalas e *alpha* com a retirada de cada item da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*

Escalas	Itens	Correlação do item com o total	<i>Alpha</i> da escala com a retirada do item
<i>Repertório emocional</i> ($\alpha = 0.63$)	1	.328	.601
	5	.327	.601
	7	.407	.570
	9	.456	.552
	11	.300	.615
	13	.364	.587
<i>Diferenciação Emocional</i> ($\alpha = 0.82$)	2	.454	.821
	3	.428	.821
	4	.594	.800
	6	.589	.800
	8	.547	.806
	10	.578	.803
	12	.566	.804
	14	.665	.792

Tal como é possível verificar, em ambas as escalas todos os itens se encontram correlacionados com o total, com especial relevo para os itens da escala de *Diferenciação Emocional*.

4.2.1.3.2. Estabilidade temporal

Com o objectivo de avaliar a estabilidade temporal dos resultados obtidos, procedeu-se à análise do teste-reteste do instrumento de avaliação com intervalo de seis semanas junto de 238 participantes (Tabela 17).

Tabela 17 – Correlação entre o teste e reteste com seis semanas de intervalo

	Reteste com seis semanas de intervalo		
	<i>Repertório emocional</i>	<i>Diferenciação emocional</i>	<i>EARCDE</i>
<i>Repertório emocional</i>	.520 ***	-----	-----
<i>Diferenciação emocional</i>	-----	.520 ***	-----
<i>EARCDE</i>	-----	-----	.562 ***

*** $p < 0.001$

Os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste com seis semanas de intervalo para ambas as escalas e para o instrumento total foram altamente significativos. Concretamente, obtiveram-se correlações de 0.52 ($p < 0.001$) para as escalas *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* e de 0.56 ($p < 0.001$) para o total da escala.

4.2.2. *Questionário de Regulação Emocional*

4.2.2.1. Sensibilidade dos resultados

Para avaliação da sensibilidade dos resultados obtidos no *Questionário de Regulação Emocional (QRE)*, procedeu-se à análise de frequências para todos os itens, no sentido de verificar se todas as categorias de resposta estavam representadas na nossa amostra (Tabela 18).

Tabela 18 – Análise das frequências dos itens na versão portuguesa do *QRE*

Itens	Escala de resposta						
	1	2	3	4	5	6	7
1	97	63	62	195	176	141	113
2	135	109	101	185	133	107	77
3	96	65	79	187	179	131	106
4	298	158	101	155	58	41	38
5	74	68	72	175	179	121	158
6	184	137	120	221	99	44	42
7	83	54	83	231	183	116	93
8	69	64	97	240	183	107	86
9	94	84	130	202	157	90	89
10	70	49	82	223	205	119	97

Esta análise revelou que todas as categorias de resposta se encontram representadas em todos os itens, evidenciando então que cada item tem sensibilidade para distinguir os participantes.

Para além disso, a análise de assimetria e curtose do instrumento bem como das respectivas escalas – *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* – revelaram os valores de -1 e +1, atestando a normalidade das distribuições.

Na Tabela 19 é possível verificar a análise descritiva de cada item na versão portuguesa do *Questionário de Regulação Emocional*.

Tabela 19 – Tabela com os dados obtidos na versão portuguesa do *QRE*

	Versão Portuguesa	
	Média	Desvio-padrão
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.38	(1.82)
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio.	3.83	(1.87)
3. Quando quero sentir menos emoções <i>negativas</i> (como tristeza ou raiva) <i>mudo o que estou a pensar.</i>	4.31	(1.81)
4. Quando estou a sentir emoções <i>positivas</i> , tenho cuidado para não as expressar.	2.76	(1.77)
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.	4.55	(1.82)
6. Eu controlo as minhas emoções <i>não as expressando.</i>	3.25	(4.30)
7. Quando quero sentir mais emoções <i>positivas</i> , eu <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.30	(1.70)
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.	4.26	(1.65)
9. Quando estou a experienciar <i>emoções negativas</i> , faço tudo para não as expressar.	4.03	(1.76)
10. Quando quero sentir menos <i>emoções negativas</i> , <i>mudo a forma como estou a pensar</i> acerca da situação.	4.41	(1.65)
Escala Reavaliação Cognitiva	21.6	(6.4)
Escala Supressão Emocional	13.8	(4.9)

4.2.2.2. Validade de Constructo

Para avaliar a replicabilidade do modelo de dois factores da versão original, procedeu-se a uma Análise de Componentes Principais, seguida de rotação *Varimax*, procedimento adoptado por Gross & John (2003). O teste de esfericidade de Bartlett ($p < .000$) bem como a medida de Kaiser-Meyer-Olkin (0.80), atestaram a factoriabilidade da matriz de correlações. Foram extraídos dois factores explicativos de 49.64% de variância.

Na tabela 20 apresentam-se os itens distribuídos pelos dois factores de acordo com os resultados obtidos na população portuguesa

Tabela 20 – Distribuição factorial dos itens da versão portuguesa do *QRE*

	Factor	
	1	2
1. Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento) mudo o que estou a pensar	.786	-. 049
2. Guardo as minhas emoções para mim próprio	.037	.712
3. Quando quero sentir menos emoções negativas (como a tristeza ou raiva) mudo o que estou a pensar	.730	.050
4. Quando estou a sentir emoções positivas tenho cuidado para não as expressar	-. 039	.711
5. Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação de uma forma que me ajude a ficar calmo	.180	.272
6. Eu controlo as minhas emoções, não as expressando	.092	.778
7. Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação	.780	.143
8. Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro	.661	.261
9. Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar	.309	.526
10. Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação	.731	.178
Valor-próprio	3.27	1.68
% Variância	32.77%	16.87%

Tal como é possível verificar na Tabela 16, o factor 1 explica 32.77% da variância e integra os itens 1,3, 7, 8 e 10 tendo sido designado de *Reavaliação Cognitiva*. O factor 2, explicativo de 16,78% da variância, integra os itens 2,4,5,6 e 9 e passou a designar-se *Supressão Emocional*. Utilizando o critério de retirada de itens com valores de saturação de 0.20, não foi retirado nenhum item submetido a análise.

A tabela 21 permite estabelecer uma análise comparativa entre os itens de cada escala do instrumento da versão original e da versão portuguesa.

Tabela 21 – Distribuição dos itens pelas escalas na versão original e na versão portuguesa do *QRE*

	Escala <i>Reavaliação cognitiva</i>	Escala <i>Supressão emocional</i>
<i>QRE</i> – versão original	1,3,5,7,8 e 10	2,4,6 e 9
<i>QRE</i> – versão portuguesa	1,3,7,8 e 10	2,4,5*,6 e 9

* Item que na versão portuguesa do instrumento passa a integrar uma escala diferente comparativamente com instrumento original

Na versão portuguesa do questionário, apenas um item não se integra na mesma escala quando comparada com a versão original. O item 5 (*Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação de uma forma que me ajude a ficar calmo*) pertence na versão original à escala de *Reavaliação Cognitiva* mas na versão portuguesa à escala *Supressão Emocional*. Os itens que saturavam em mais de uma escala foram integrados no factor de pertença original.

4.2.2.3. Fidelidade dos resultados

4.2.2.3.1. Consistência interna

A análise de consistência interna, através do cálculo do *alpha* de Cronbach revelou os valores de .76 para a escala *Reavaliação Cognitiva* e o .65 para a escala *Supressão Emocional*. A Tabela 22 apresenta os valores de consistência interna da escala original e da escala na sua versão portuguesa.

Tabela 22 – Valores de consistência interna das escalas na versão original e na versão portuguesa do *QRE*

Escalas	<i>Alpha</i> de Cronbach escala original	<i>Alpha</i> de Cronbach versão portuguesa
<i>Reavaliação Cognitiva</i>	.80	.76
<i>Supressão Emocional</i>	.73	.65

Desta forma, é possível concluir que ambas as escalas apresentam níveis aceitáveis de homogeneidade. O mesmo coeficiente foi calculado em função da retirada de cada um dos itens de cada escala. Foi também calculado o valor da correlação de cada item com o total do seu respectivo grupo. Na Tabela 23 é possível analisar os resultados obtidos.

Tabela 23 – Correlações dos itens das escalas e *alpha* com a retirada de cada item na versão portuguesa do *QRE*

Escalas	Itens	Correlação do item com o total	<i>Alpha</i> da escala com a retirada do item
<i>Reavaliação Cognitiva</i> ($\alpha = 0.76$)	1	.56	.72
	3	.54	.72
	6	.21	.80
	7	.63	.70
	8	.57	.71
	10	.58	.71
<i>Supressão Emocional</i> ($\alpha = 0.65$)	2	.45	.57
	4	.41	.60
	5	.51	.53
	9	.36	.63

Tal como é possível verificar, em ambas as escalas todos os itens se encontram correlacionados com a escala em que se integram.

4.2.2.3.2. Estabilidade temporal

Com o objectivo de avaliar a estabilidade temporal dos resultados obtidos, procedeu-se à análise do teste-reteste do instrumento de avaliação com intervalo de seis semanas junto de 238 participantes. Os resultados encontram-se na tabela 24.

Tabela 24 – Estabilidade temporal do *QRE* (versão portuguesa)

	Reteste com seis semanas de intervalo	
	<i>Reavaliação Cognitiva</i>	<i>Supressão Emocional</i>
<i>Reavaliação cognitiva</i>	.447 ***	-----
<i>Supressão emocional</i>	-----	.531 ***

*** $p < 0.001$

Tal como é possível verificar pela leitura da tabela, os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste com seis semanas de intervalo para ambas as escalas foram altamente significativos, com resultados de 0.44 ($p < 0.001$) para a escala de *Reavaliação Cognitiva* e de 0.53 ($p < 0.001$), para a escala de *Supressão Emocional*. Estes resultados permitem concluir que a estabilidade temporal é aceitável para ambas as escalas.

4.2.3. Diferenciação emocional e Regulação emocional: diferenças em função do género e habilitações literárias dos participantes

4.2.3.1. Diferenciação emocional e Regulação emocional em função do género

Seguidamente, centramo-nos na avaliação de diferenças no repertório emocional, capacidade de diferenciação emocional e na utilização de reavaliação cognitiva e supressão emocional em função do género

No que concerne às diferenças entre género ao nível do *Repertório Emocional e Diferenciação Emocional* os resultados encontram-se na tabela 28.

Tabela 28 – Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional em função do género

	Masculino (N=462)		Feminino (N=377)		t(gl)
	Média	(DP)	Média	(DP)	
<i>Repertório emocional</i>	34.09	(5.76)	34.47	(5.57)	-. 967 (83)
<i>Diferenciação emocional</i>	30.90	(6.78)	31.13	(6.70)	-. 501 (83)

Tal como é possível verificar, não se encontram diferenças estatisticamente significativas ao nível do repertório emocional e capacidade de diferenciação emocional em função do género.

No que concerne às diferenças entre género na implementação de diferentes estratégias de regulação emocional, nomeadamente, *Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional*, os resultados encontram-se na tabela 29.

Tabela 29 – *Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional* em função do género

	Masculino (N=462)		Feminino (N=377)		t(gl)
	Média	(DP)	Média	(DP)	
<i>Reavaliação Cognitiva</i>	24.76	(7.06)	24.98	(7.06)	-. 44(84)
<i>Supressão emocional</i>	14.27	(4.90)	13.34	(5.07)	2.69(83)

O género não tem qualquer impacto ao nível dos diferentes tipos de estratégias de regulação emocionais adoptadas pelos indivíduos para lidar com a situação emocional.

4.2.3.2. Diferenciação emocional e Regulação emocional em função das habilitações literárias

Posteriormente, procurou-se avaliar o impacto das habilitações literárias no repertório emocional e na capacidade de diferenciação emocional. Os resultados obtidos encontram-se na tabela 30.

Tabela 30 – *Repertório e Diferenciação emocional* em função das habilitações literárias

	Ensino Básico (N=154)		Ensino Secundário (N=580)		Ensino Superior (N=104)		F
	Media	(DP)	Media	(DP)	Media	(DP)	
Repertório emocional	26.79	(3.61)	29.45	(5.25)	28.95	(5.40)	17**
Diferenciação emocional	35.87	(7.52)	36.63	(7.23)	35.57	(7.91)	1.30

** p < 0.01

Tal como é possível verificar na tabela 30, há diferenças ao nível do repertório emocional ($F(2, 835)=17.12, p<.01$) mas não ao nível da diferenciação emocional ($F(2, 834)=1.31, n.s.$).

Ao nível do repertório emocional, o teste post-hoc de Scheffé revelou que os indivíduos com o Ensino Básico têm um menor repertório emocional do que os indivíduos do Ensino Secundário ou Superior, os quais não se diferenciam entre si.

Por último, pretendíamos avaliar a influência das habilitações literárias na implementação de estratégias de regulação emocional. Os resultados encontram-se na tabela 31.

Tabela 31 – *Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional* em função das habilitações literárias

	Ensino Básico (N=154)		Ensino Secundário (N=580)		Ensino Superior (N=104)		F
	Media	(DP)	Media	(DP)	Media	(DP)	
Reavaliação Cognitiva	27.39	(7.96)	24.48	(6.61)	24.24	(7.22)	12.47**
Supressão emocional	15.58	(4.74)	13.58	(4.74)	12.64	(5.11)	13.96**

** p < 0.01

Os resultados obtidos permitem verificar que há diferenças ao nível da utilização da supressão emocional ($F(2, 841)=13.96, p<.01$) e ao nível da utilização da reavaliação cognitiva como estratégia de regulação emocional ($F(2, 834)=12.47, p<.01$), consoante o nível de habilitações literárias.

Ao nível da utilização da reavaliação cognitiva, o teste post-hoc de Scheffe revelou que os indivíduos com o ensino básico se diferenciam dos restantes no sentido de utilizarem mais a reavaliação cognitiva, do que indivíduos com o Ensino Secundário e Ensino Superior. O mesmo acontece com a supressão emocional: os alunos do Ensino Básico utilizam mais a supressão emocional do que indivíduos com o Ensino Secundário e Superior.

4.3. Estudo 2 – Relação entre repertório emocional, diferenciação emocional e estratégias de regulação emocional

O segundo estudo teve como objectivo analisar a relação entre o repertório e capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação emocional utilizadas pelos indivíduos. Inicialmente fazemos uma análise *intra*-instrumento, passando, num segundo momento, para uma análise *inter*-instrumentos.

4.3.1. Relação entre escalas de *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* e a *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*

A tabela 25 apresenta as relações obtidas entre as escalas *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* e entre a *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional*.

Tabela 25 – Correlação entre as escalas de *Repertório e Diferenciação Emocional* e a *EARCDE*

	<i>Repertório emocional</i>	<i>Diferenciação emocional</i>	<i>EARCDE</i>
<i>Repertório emocional</i>	---	.365***	.739***
<i>Diferenciação Emocional</i>	.365***	---	.891***

*** $p < 0.001$

A correlação entre a escala de *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* é aceitável (.365, $p < .001$) mas é sobretudo na correlação entre as escalas e a escala total que se obtêm os índices mais elevados. Assim, a *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* tem uma correlação elevada com a escala de *Repertório Emocional* (.73, $p < .001$) mas ainda mais elevada com a escala de *Diferenciação Emocional* (.89, $p < .001$).

4.3.2. Relação entre escalas de *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* do *Questionário de Regulação Emocional*

A tabela 26 apresenta as relações obtidas entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva* e a escala de *Supressão Emocional*.

Tabela 26 – Correlação entre as escalas de *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* do *QRE*

	<i>Supressão Emocional</i>
<i>Reavaliação Cognitiva</i>	.439***

*** $p < 0.001$

Tal como é possível verificar, ambas as estratégias de regulação emocional estão positivamente relacionadas ($r=.43$, $p<.001$).

4.3.3 Relação entre *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* e *Questionário de Regulação Emocional* e respectivas escalas

A relação entre o repertório emocional e a capacidade de diferenciação emocional e as estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) foram também analisadas com o objectivo de avaliar a existência de uma relação entre estas duas dimensões do processo emocional e a utilização de uma determinada estratégia de regulação emocional. A tabela 27 apresenta as relações obtidas entre as escalas dos dois instrumentos de avaliação: *Repertório Emocional*, *Diferenciação Emocional*, *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional*.

Tabela 27 – Correlações entre as escalas de *Repertório e Diferenciação Emocional*, a EARCDE e as escalas de *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* do QRE

	<i>Supressão emocional</i>	<i>Repertório emocional</i>	<i>Diferenciação emocional</i>	<i>EARCDE</i>
<i>Reavaliação cognitiva</i>	.439 **	-.092***	.153***	.062
<i>Supressão emocional</i>	-----	-.254***	-.067	-.176***
<i>Repertório emocional</i>		-----	.365**	.739(***)
<i>Diferenciação emocional</i>			-----	.891***

*** $p < 0.001$

A escala de *Repertório Emocional* apresenta uma correlação negativa com as duas escalas de regulação emocional: *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional* ($r=-.092$, $p<.001$ e $r=-.25$, $p<.001$, respectivamente) Pelo contrário, a escala de *Diferenciação Emocional* apresenta uma correlação positiva com a escala de *Reavaliação Cognitiva* ($r=.15$, $p<.001$) e ausência de correlação com a escala de *Supressão Emocional* ($r=-.07$, n.s.).

Capítulo 5. Discussão de resultados

Neste espaço de discussão, após a apresentação de resultados, surge o momento de sistematizar as principais contribuições desta dissertação e analisar se os objectivos propostos foram alcançados. Cada um dos estudos e respectivos resultados serão analisados com o objectivo de aprofundar e reflectir sobre a validação e utilização de dois instrumentos de avaliação: um instrumento de avaliação do repertório emocional e da capacidade de diferenciação emocional e outro instrumento de avaliação das estratégias de regulação emocional na idade adulta em Portugal. Pretende-se compreender a relação entre estes dois processos emocionais.

Para facilitar a a discussao de resultados, à semelhança do capítulo 4 dos resultados, esta discussão será dividida em duas partes. Na primeira parte discutem-se as questões levantadas pelo Estudo 1, procurando-se reflectir sobre a adequabilidade da utilização da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* e do *Questionário de Regulação Emocional* na população portuguesa em idade adulta. Em seguida, serão analisados os resultados obtidos no Estudo 2, onde se reflecte sobre a relação entre o repertório emocional, a capacidade de diferenciação emocional e a utilização de duas estratégias de regulação emocional: reavaliação cognitiva e supressão emocional.

Por último, serão analisadas as vantagens e limitações de ambos os estudos, bem como direcções futuras para a investigação no domínio da avaliação dos processos emocionais.

5.1. Discussão dos Resultados do Estudo 1

O Estudo 1 tinha como objectivo central a tradução e validação para a população portuguesa de um instrumento de avaliação do repertório e capacidade de diferenciação emocional (*Range and Differentiation of Emotional Experience Scale*; Kang & Shaver, 2004) e de um instrumento de avaliação da capacidade de regulação emocional (*Emotion Regulation Questionnaire*; Gross & John, 2003). Especificamente pretendia-se: a) avaliar as características psicométricas da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) nomeadamente em termos da sua sensibilidade, validade de constructo e fidelidade para a população portuguesa; b) avaliar as características psicométricas do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) em termos da sua sensibilidade, validade e fidelidade para a população portuguesa e c) explorar a existência de diferenças de género e habilitações académicas

no repertório e capacidade de diferenciação emocional e na utilização de estratégias de regulação emocional específicas.

Passaremos a discutir os principais resultados obtidos, revendo alguns dos resultados anteriormente apresentados.

5.1.1. Validação da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* para a população portuguesa

Na investigação em psicologia, nomeadamente no âmbito dos processos emocionais, a recolha dos dados é frequentemente baseada em medidas de auto-relato retrospectivas acerca da experiência emocional dos indivíduos.

Apesar de se levantarem diversas questões sobre a validade do construto quando as emoções são avaliadas através de medidas de auto-relato, os resultados da investigação prévia, demonstraram que quando os indivíduos completam medidas de auto-caracterização da capacidade de diferenciação emocional, têm que recordar, sumariar e integrar a sua experiência passada num conjunto consistente de respostas. As medidas de auto-relato são consideradas válidas como outro qualquer instrumento de avaliação, podendo ser retirada e utilizada como válida a informação psicológica que estas medidas de auto-relato fornecem (ex. Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau, & Russell, 2006).

Para este estudo foi seleccionado o *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) porque foi considerado por diversos autores (e.g. Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006) o melhor exemplo de uma boa medida de auto-caracterização da diferenciação emocional ao avaliar o grau no qual o indivíduo acredita que experiencia estados emocionais diversos e diferenciados.

Os resultados obtidos para avaliar a estrutura factorial da versão portuguesa da *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* permitem-nos considerar como aceitável para a população portuguesa a estrutura de dois factores, repertório emocional e diferenciação emocional, tal como acontece no instrumento original (Kang & Shaver, 2004). Na versão portuguesa, apenas um item não se enquadra no mesmo factor da versão original. O item 3 (*Durante toda a minha vida experienciei uma grande variedade de emoções*) pertence na versão original do instrumento à escala repertório emocional e na versão portuguesa à escala de diferenciação emocional. Este resultado poderá ser consequência da tradução do construto *variedade*. A utilização da palavra *variedade* poderá ter conduzido os participantes a considerar que o item pretendia

avaliar a capacidade de experienciar várias emoções (no sentido de diferentes emoções) e não uma grande quantidade de emoções, como era o objectivo do item no questionário original. Apesar deste item não pertencer à mesma escala do instrumento original, em nossa opinião, tal resultado não parece colocar em causa a especificidade das dimensões avaliadas pelo instrumento.

No que toca aos itens 7 e 13, apesar de saturarem em mais de uma escala, foram integrados no factor de pertença original, pelo facto de apresentarem valores significativos para serem integrados na escala do instrumento original. Este resultado poderá ter origem nos construtos que estão a ser avaliados: a capacidade de diferenciação emocional e o repertório emocional são dimensões de difícil conceptualização para os indivíduos, sendo facilmente confundíveis, assumidos como semelhantes, o que poderá dificultar a especificidade destas duas escalas.

Um dos factores que também poderá ter contribuído para este comportamento psicométrico da versão portuguesa é a tradução do questionário e, nesse sentido, verifica-se que o método da tradução/retradução e realização de um pré-teste poderá ser insuficiente e deve ser acompanhado de uma revisão em cada etapa por um comité de peritos, de forma a favorecer a equivalência linguística do questionário, nas línguas em que está a ser traduzido.

Uma das possibilidades para melhorar a versão portuguesa, nomeadamente a especificidade de alguns itens, será através da presença de peritos monolíngues, o que poderá permitir encontrar detalhes importantes na língua para a qual se quer traduzir o questionário, enquanto que nos bilingues o erro é maior (Massoubre *et al.*, 2002 cit in Soares, Machado, Dias. Pinho & Klein, 2004).

Por último, verificou-se que em ambas as escalas, os itens se encontram correlacionados com o total, com especial relevo para a escala de *Diferenciação Emocional*.

A nível da estabilidade temporal dos resultados, os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* e de ambas as escalas foram altamente significativos. Estes resultados demonstram que o repertório emocional e a capacidade de diferenciação emocional não são variáveis psicológicas que se modificam no momento de avaliação ou que são alteráveis consoante o estímulo activador, mas que são competências que o sujeito possui e implementa ao longo de todo o desenvolvimento. Ao mesmo tempo, também permite garantir que este instrumento não avalia o estado de humor ou a

emoção mais activada no momento mas sim uma capacidade emocional intrínseca ao indivíduo.

Em termos de fidelidade, foi possível verificar uma aceitável consistência interna das duas escalas (escala de *Repertório Emocional* e escala de *Diferenciação emocional*) e do instrumento total. Estes resultados permitem concluir que a *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* se constitui como um instrumento adequado para avaliação do repertório e da capacidade de diferenciação emocional para adultos e jovens adultos na população portuguesa. É interessante verificar que a consistência interna é mais elevada na escala de diferenciação emocional: este valor é congruente com os resultados obtidos pelos autores do instrumento original (Kang & Shaver, 2004) que encontraram também valores mais elevados nesta dimensão.

A nível da estabilidade temporal dos resultados, os resultados obtidos para a precisão de teste-reteste da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* para ambas as escalas e para o instrumento total foram altamente significativos. Estes resultados parecem demonstrar que o repertório emocional e a capacidade de diferenciação emocional não são variáveis psicológicas que se modificam com o momento de avaliação ou que são alteráveis consoante o estímulo activador, sendo sim, competências que o sujeito possui e implementa ao longo de todo o desenvolvimento.

Estes resultados são congruentes com resultados obtidos previamente pela investigação (Barrett, 2004), que demonstrou que os processos emocionais permanecem estáveis nos estudos e nos respectivos retestes (Barrett, 2004).

5.1.2. Resultados da validação do *Emotion Regulation Questionnaire* para a população portuguesa

Os resultados de investigação previamente realizada (Barrett, 1997), com base em resultados obtidos através de medidas de auto-relato evidenciaram que os relatos retrospectivos de emoções contêm informação específica acerca da experiência e resposta emocional experienciada no passado. Esta investigação permite-nos considerar que as respostas que os indivíduos relatam ter activado como estratégia de regulação emocional, são reflexo directo da resposta emocional que desenvolveram na situação activadora. Deste modo, considerámos que o *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) se constitui como um bom instrumento de avaliação da utilização de

estratégias de regulação emocional implementadas, nomeadamente da reavaliação cognitiva e da supressão emocional.

Os resultados obtidos para avaliar a estrutura factorial da versão portuguesa do *Questionário de Regulação Emocional* permitem-nos considerar como aceitável para a população portuguesa a estrutura de dois factores igual à do instrumento original (2004). Contudo, o item 5 (*Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação de uma forma que me ajude a ficar calmo*) pertence na versão original à escala de *reavaliação cognitiva* mas na versão portuguesa à escala *supressão emocional*. Esta diferença no comportamento psicométrico poderá relacionar-se com as diferenças culturais entre Portugal e os Estados Unidos da América, principalmente quando se considera o conteúdo do item em questão. Na amostra portuguesa, a utilização de alteração do pensamento associado à emoção experienciada pode ser interpretada como uma forma de suprimir a emoção que o indivíduo pretende expressar, obrigando a um controlo da activação emocional. Esta estratégia de regulação emocional poderá ser considerada como uma forma de controlo e conseqüentemente ser geradora de um maior mal-estar. Como consequência poderá ter obtido um valor elevado na escala de supressão emocional e não de reavaliação da própria situação.

O item que saturava em mais de uma escala foram integrados no factor de pertença original mas tal resultado não coloca em causa a especificidade das dimensões avaliadas pelo instrumento.

Em termos de fidelidade, pudemos verificar uma aceitável consistência interna das duas escalas, o que permite concluir que o *Questionário de Regulação Emocional* se constitui como um instrumento adequado para avaliação de ambas as estratégias de regulação emocional em adultos portugueses: reavaliação cognitiva e supressão emocional.

A nível da estabilidade temporal, os resultados obtidos para ambas as escalas do *Questionário de Regulação Emocional* foram significativos. Estes resultados demonstram que as respostas que os indivíduos relatam ter activado como estratégia de regulação emocional, são reflexo directo da resposta emocional que desenvolveram em situações activadoras e não são influenciadas pelo processo de avaliação. Ao mesmo tempo, também permite garantir que os resultados obtidos através deste instrumento não são influenciados pela estratégia de regulação emocional que o indivíduo está a utilizar no momento.

Para ambos os instrumentos, foi também avaliado o impacto do género e das habilitações literárias nos resultados obtidos na população portuguesa.

Em primeiro lugar, verificámos que, na nossa amostra, o género não tem qualquer impacto em nenhuma das variáveis. Tal resultado contrasta com a evidência obtida pelos autores dos instrumentos originais, que encontraram diferenças de género na utilização de estratégias de regulação emocional (os homens utilizavam mais a supressão emocional e as mulheres utilizavam mais a reavaliação cognitiva).

No que diz respeito às habilitações literárias, os resultados obtidos permitiram evidenciar diferenças entre os grupos em comparação (Indivíduos com o Ensino Básico, o Ensino Secundário e o Ensino Superior) em algumas escalas. As habilitações literárias apresentam um impacto nos resultados obtidos nas escalas de *Repertório Emocional* mas não tem qualquer impacto na escala de *Diferenciação Emocional*: indivíduos com o Ensino Básico têm um menor repertório emocional do que os indivíduos com o Ensino Secundário e com o Ensino Superior.

Relativamente à utilização de diferentes estratégias de regulação emocional, as habilitações literárias apresentam um impacto na utilização da *Reavaliação Cognitiva* e *Supressão Emocional*. Os alunos do Ensino Básico utilizam mais a reavaliação cognitiva e a supressão emocional.

Em conclusão, a *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* e o *Questionário de Regulação Emocional* constituem-se como dois instrumentos de avaliação válidos para avaliação do repertório emocional, capacidade de diferenciação emocional e regulação emocional na população adulta portuguesa.

As pequenas diferenças verificadas no comportamento psicométrico das versões originais e das versões portuguesas poderão relacionar-se com as diferenças culturais entre Portugal e os Estados Unidos da América, especialmente em instrumentos de avaliação de componentes emocionais, altamente idiossincráticos e susceptíveis de serem influenciados pelas características da sociedade em que os instrumentos são utilizados.

5.2. Discussão dos Resultados do Estudo 2

O Estudo 2 assumiu como objectivo central a compreensão da relação entre o repertório e capacidade de diferenciação emocional do indivíduo e as estratégias que implementa no âmbito da regulação emocional. Especificamente, pretendeu-se: a) Exploração da relação entre o repertório emocional do indivíduo e a sua capacidade de diferenciação emocional; b) Avaliação da relação entre o repertório emocional do indivíduo e a sua capacidade de diferenciação emocional com a utilização específica de duas estratégias de regulação emocional – a reavaliação cognitiva e a supressão emocional;

Passaremos a discutir os principais resultados obtidos, revendo alguns dos pontos de cada tópico analisado.

Existe actualmente um amplo consenso que um conhecimento elaborado acerca das emoções está relacionado com uma melhor regulação emocional em adultos. Mais importante do que o indivíduo ter um elevado número de experiências emocionais, é o indivíduo ser capaz de diferenciar as emoções, compreender a sua função e reflectir sobre as mesmas, o que permitirá uma regulação emocional mais adaptativa (Greenberg, 2002).

No nosso estudo, a escala de *Repertório emocional* não apresenta uma correlação com as duas escalas de regulação emocional: *Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional*. Este resultado poderá indicar que o repertório que o indivíduo tem acerca das suas emoções não está relacionado com as estratégias de regulação emocional que implementa.

Pelo contrário, a escala de *Diferenciação Emocional* apresenta uma correlação positiva com a escala de *Reavaliação cognitiva* (teoricamente considerada como estratégia de regulação emocional adaptativa) e uma correlação negativa com a escala de *Supressão Emocional*. Este resultado tem diversas implicações. Primeiro, poderá indicar que quanto mais eficaz o indivíduo for a diferenciar emocionalmente os seus estados emocionais, maior será a probabilidade de utilizar estratégias de regulação emocional adaptativas, nomeadamente a reavaliação cognitiva e menor probabilidade de utilizar a supressão emocional, estratégia de regulação emocional desadaptativa com consequências negativas a nível social, afectivo e cognitivo.

Estes resultados vão no sentido de resultados de investigações previamente realizadas (Barrett, Gross, & Benvenuto, 2001) nomeadamente, que demonstraram que os indivíduos com elevada capacidade de diferenciação da experiência emocional são

capazes de regular as suas emoções de forma mais adaptativa do que indivíduos com dificuldades de diferenciação emocional (Barrett, 1998) apresentando uma maior diversidade e adequabilidade de estratégias de regulação emocional (Barrett, Gross, Conner & Benvenuto, 2001). Na medida em que a reavaliação cognitiva se constitui como uma estratégia de regulação emocional que ocorre antes do estímulo activador, uma melhor capacidade de diferenciação emocional poderá permitir uma regulação emocional prévia ao acontecimento elicitor da emoção e conseqüentemente com menos recursos.

Terceiro, na medida em que a supressão emocional tem conseqüências negativas a nível desenvolvimental e de adaptação, a diferenciação emocional (processo que ocorre previamente à implementação da estratégia de regulação emocional) poderá constituir-se como um factor protector no desenvolvimento de factores de risco e de sintomatologia psicopatológica.

Por último, as correlações negativas entre a escala de *Supressão Emocional* e as escalas de *Repertório Emocional* e *Diferenciação Emocional* são também significativas, resultado congruente com os obtidos por Gross & John (2003), que demonstraram que a supressão emocional estava associada a níveis reduzidos de experiência emocional.

Ao mesmo tempo, este resultado também poderá ocorrer devido ao impacto que a supressão emocional tem na memória. A supressão, quando comparada com a não utilização de qualquer estratégia de regulação emocional, conduz a uma memória mais reduzida para os conteúdos emocionais (Richards & Gross, 2000 *cit in* Gross, 2008). Os indivíduos que obtiveram valores mais elevados na utilização da supressão emocional poderão ter uma pior memória, impedindo a recordação do seu repertório emocional e uma menor capacidade de diferenciar emocionalmente.

5.3. Vantagens e potencialidades da utilização dos instrumentos

A investigação no domínio dos componentes do processo emocional tem verificado um crescimento exponencial, por parte dos investigadores e clínicos. Na medida em que os processos emocionais são considerados factores determinantes para um percurso adaptativo do indivíduo, a investigação na população portuguesa destes construtos, defrontava-se com a quase inexistência de instrumentos validados para a população portuguesa, impedindo a obtenção de resultados nestas dimensões.

Apesar das medidas de auto-relato terem limitações óbvias para avaliarem processos que podem estar envolvidos na diferenciação e regulação emocional, podem

fornecer aos investigadores informação fundamental sobre o que os indivíduos experienciam (Lindquist & Barrett, 2008).

A *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação emocional* e o *Questionário de Regulação Emocional* constituem-se como instrumentos com validade e precisão na população portuguesa em idade adulta para avaliar o repertório emocional, a capacidade de diferenciação emocional e a utilização de diferentes estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) na idade adulta.

No domínio da avaliação do repertório e diferenciação emocional, o *Range and Differentiation of Emotional Experience Scale* (Kang & Shaver, 2004) foi considerado o melhor exemplo de uma boa medida de auto-caracterização da diferenciação emocional (Lindquist, Barrett, Bliss-Moreau & Russell, 2006). A sua tradução e validação para a população portuguesa permite a sua utilização no nosso país, constituindo-se actualmente como um instrumento inovador em Portugal no estudo do repertório e diferenciação emocional.

No domínio da avaliação da regulação emocional, a adaptação do *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) instrumento para a população portuguesa permite a sua utilização em diferentes contextos de investigação, especificamente para compreensão das diferentes implicações da utilização da reavaliação cognitiva e da supressão emocional, no domínio da psicologia, medicina, psiquiatria ou processos educacionais, na medida em que estratégias de regulação emocional se assumem como uma das variáveis mais preponderantes nos diversos domínios do desenvolvimento humano. Ao mesmo tempo, constituindo-se o *Emotion Regulation Questionnaire* um dos instrumentos mais validados a nível internacional, permite a comparação transcultural da utilização de diversas estratégias de regulação emocional.

Por último, a validação do instrumento *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) com esta amostra permite colmatar um problema metodológico da construção do instrumento original, de utilização de uma amostra relativamente homogénea de alunos universitários. Este estudo permitiu generalizar estes resultados a amostras representativas de uma maior variedade de idades e de diferentes habilitações académicas.

A validação destes dois instrumentos para a população portuguesa é importante não só a nível da investigação (e.g. aprofundamento de compreensão dos processos

emocionais, relação com outras psicopatologias, relação com outra sintomatologia em diversas áreas nomeadamente evolução de doenças mentais e físicas) mas também da intervenção em diversas áreas, nomeadamente psicoterapêutica, para aprofundamento das dificuldades dos pacientes nos processos emocionais, que poderão estar na manutenção da psicopatologia apresentada, na medida em que na maioria das perturbações, um ou mais dos componentes do processamento emocional funcionam de forma desadaptativa (Cichetti, Ackerman & Izard, 1995).

Ao mesmo tempo, na medida em que ambos os instrumentos de avaliação são instrumentos de auto-relato e com um pequeno número de itens, a sua aplicação é simples e facilita a recolha de dados de forma rápida.

5.4. Limitações metodológicas

Os indivíduos fazem mais do que sumariar as suas experiências passadas. Na medida em que a memória é um processo selectivo e reconstrutivo (Ross, 1989), as respostas às medidas de auto-relato pelo próprio indivíduo podem conter uma variância de respostas que não representa as suas emoções, pensamentos e comportamentos. Esta variância representa uma componente resultante das auto-percepções do indivíduo. Isto é, medidas de auto-relato dos indivíduos acerca de si próprios reflectem um somatório de avaliações do indivíduo acerca dos seus comportamentos actuais em conjunto com as suas crenças acerca de si próprios (Lindquist & Barrett, 2008). Assim, os resultados obtidos através destas medidas de auto-relato poderão conter algum viés resultante de processos de memória, que são selectivos e idiossincráticos.

Outra limitação surge no *Questionário de Regulação Emocional*, que avalia apenas duas estratégias de regulação emocional. Estudos futuros deverão ampliar a compreensão de outras estratégias de regulação emocional.

Ao mesmo tempo, as escalas que avaliam as estratégias de reavaliação e supressão emocional apenas permitem a implementação destas estratégias em emoções adaptativas e desadaptativas em geral. Este foco provou ser extremamente produtivo na quase totalidade da literatura sobre experiência emocional, mas apesar de útil num primeiro momento, este enfoque pode limitar o progresso da investigação, na medida em que impede a compreensão de importantes diferenças entre emoções específicas. Assim, a investigação futura deverá examinar a reavaliação e a supressão de emoções específicas.

5.5. Direcções futuras

Os dados obtidos relativamente à sensibilidade, precisão e validade asseguram as qualidades psicométricas da *Escala de Avaliação do Repertório e Capacidade de Diferenciação Emocional* e do *Questionário de Regulação Emocional*.

Partindo dos resultados deste primeiro estudo psicométrico, trabalhos futuros com a *Escala de Avaliação do Repertório e Diferenciação Emocional* e com o *Questionário de Regulação Emocional* em Portugal deverão contemplar, em primeiro lugar, uma revisão da tradução seguindo as recomendações acima referidas. Em segundo lugar, dever-se-á proceder a uma reformulação dos itens que saturaram em mais do que um factor, procurando construir itens mais adequados à realidade cultural e sócio-linguística portuguesa.

Considera-se também necessário a realização de mais estudos para validar as características adicionais da versão portuguesa dos dois instrumentos, nomeadamente no que se refere à avaliação da validade convergente, discriminativa e preditiva.

Finalmente, importa proceder ao estudo deste instrumento junto de populações clínicas. A progressiva utilização destes dois instrumentos por investigadores, mas também por psicoterapeutas permitirá uma recolha bastante ampla e diversificada de dados, o que permitirá incrementar a compreensão não só do funcionamento da diferenciação emocional e da regulação emocional em populações diversificadas e com diferentes sintomatologias, mas também as implicações em múltiplos processos psicológicos relacionados.

6. Referências Bibliográficas

- Abe, J., & Izard, C. (1993). The development functions of emotions: an analysis in terms of Differential Emotions Theory. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 523-549.
- Ackerman, B., Abe, J. & Izard, C. (1998). Differential emotions theory: mindful of modularity. In M. Mascolo & S. Griffin (Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 85 – 102). New York: Plenum.
- Akhtar, S., & Blum, H. (2005). *The language of emotions: development, psychopathology and technique*. Maryland: Jason Aronson.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P.R., Fraley, R.C. Oronoz, B., Unzurrunzaga, E., & Urizar, R. (2006). Structure of the basque emotion lexicon. *Cognition and emotion*, 20(6), 836-865.
- Angus, L.A., Levitt, H., & Hardtke, K. (1999). The narrative processes coding system: research applications and implications for psychotherapy practice. *Journal of clinical psychology*, 55(10), 1255-1270.
- Aronson, K. R., Barrett, L. F., & Quigley, K. (2006). Emotional reactivity and the over-report of somatic symptoms: Somatic sensitivity or negative reporting style? *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 521-530.
- Arrindell, W.A., Heesink, J., & Feij, J.A. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): appraisal with healthy young adults in the Netherlands. *Personality and individual differences*, 26, 815- 826.
- Averill, J.R. (1998). What are emotions, really? *Cognition and emotion*, 12(6), 849-855.
- Bar-On, R., Brown, J.M., Kirkcaldy, B.D., & Thomé, E.D. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the emotional quotient inventory. *Personality and individual differences*, 28, 1107-1118.
- Barrett, K.C., & Campos, J.J. (1987). Perspectives on emotional development II: A functionalist approach to emotions. In J.D. Osofsky (Ed.). *Handbook of infant development* (2nd, pp.494-554). New York: Wiley.
- Barrett, L.F. (1995). Valence Focus and arousal focus: individual differences in the structure of affective experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 153-166.
- Barrett, L. F. (1996). Hedonic tone, perceived arousal, and item desirability: three components of affective experience. *Cognition and Emotion*, 10, 47-68.
- Barrett, L.F. (1997). The relationships among momentary emotion experiences, personality descriptions and retrospective ratings of emotion. *Personality and social psychology bulletin*, 23(10), 1- 14.

- Barrett, L.F. (1998). Discrete emotions or dimensions? The role of valence focus and arousal focus. *Cognition and Emotion*, *12*, 579-599.
- Barrett, L.F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 266-281.
- Barrett, L. F. (2005). Feeling is perceiving: Core affect and conceptualization in the experience of emotion. In L. F. Barrett, P. M. Niedenthal, & P. Winkielman (Eds.), *Emotions: Conscious and Unconscious* (pp. 255-284). New York: Guilford.
- Barrett, L. F. (2006a). Emotions as natural kinds? *Perspectives on Psychological Science*, *1*, 28-58.
- Barrett, L. F. (2006b). Solving the emotion paradox: Categorization and the experience of emotion. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 20-46.
- Barrett, L.F., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 967-984.
- Barrett, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P. R., & Eyssell, K. M. (1998). Are women the "more emotional sex?" Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, *12*, 555-578.
- Barrett, L.F., & Russell, J. A. (1999). Structure of current affect: controversies and emerging consensus. *Current Directions in psychological science*, *8*(1), 10-14.
- Barrett, L.F., Lane, R.D., Sechrest, L., & Schwartz, G.E. (2000). Sex differences in emotional awareness. *Personality and social psychology bulletin*, *26*(9), 1027-1035.
- Barrett, L.F., & Fossum, T. (2001). Mental representations of affect knowledge. *Cognition and emotion*, *15*(3), 333-363.
- Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotion representation and regulation: a process model of emotional intelligence. In T. Mayne & G. Bonnano (Eds.), *Emotion: Current Issues and Future Directions* (pp. 286-310). New York: Guilford.
- Barrett, L. F., Gross, J., Conner, T., & Benvenuto, M. (2001). Emotion differentiation and regulation. *Cognition and Emotion*, *15*, 713-724.
- Barrett, L. F., & Salovey, P. (Eds.). (2002). *The wisdom in feeling: Processes underlying emotional intelligence*. New York: Guilford.
- Barrett, L.F., Quigley, K.S., Bliss-Moreau, E. & Aronson, K.R. (2004). Interoceptive sensitivity and self reports of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(5), 684-697.
- Barrett, L.F. & Niedenthal, P.M. (2004). Valence focus and perception of facial affect. *Emotion*. *4*(3), 266-274.
- Barrett, L.F., Tugade, M.M., & Engle, R.W. (2004). Individual differences in working

- memory capacity and dual-process. *Psychological bulletin*, 130(4), 55-573.
- Barrett, L. F., Niedenthal, P. M., & Winkielman, P. (2005). *Emotions: Conscious and Unconscious*. New York: Guilford.
- Barrett, L. F. & Wager, T. (2006). The structure of emotion: Evidence from the neuroimaging of emotion. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 79-85.
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373-403.
- Bowlby, J. (1988) *A secure base. Clinical implications of attachment theory*. London: Routledge.
- Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F., Smith, N., Erickson, E., & Gross, J.J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 46-67.
- Butler, E.A. & Gross, J.J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In Philippot, P. (Ed.), *The regulation of emotion*. (pp.101-126). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989) Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 294-402.
- Carey, T.C., Carey, M.P., & Kelley, M.L. (1997). Differential emotions theory: relative contribution of emotion, cognition and behaviour to the prediction of depressive symptomatology in non-referred adolescents. *Journal of clinical psychology*, 53(1), 25-34.
- Carroll, J.M., Yik, M.S.M., Russell, J.A. & Barrett, L.F. (1999). On the psychometric principles of affect. *Review of General Psychology*, 3(1), 14-22.
- Carstensen, L.L., Gross, J.J., & Fung, H. (1998). The social context of emotional experience. In K.W. Schaie & M.P.Lawton (Eds.). *Annual review of gerontology and geriatrics*. (pp. 325-352). New York: Springer.
- Carter, A.S., Briggs-Gowan, M.J., Jones, S.M., & Little, T.D. (2003). The infant-toddler social and emotional assessment (ITSEA): Factor structure, reliability and validity. *Journal of abnormal child psychology*, 31(5), 495-514.
- Carstensen, L.L., Fung, H.H., & Charles, S.T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27(2), 103-123.
- Chorpita, B.F., Daleiden, E.L., Moffitt, C., Yim, L., & Umemoto, L.A. (2000). Assessment of tripartite factors of emotion in children and adolescents I: structural validity and normative data of an affect and arousal scale. *Journal of psychopathology and*

- behavioural assessment*, 22(2), 141-160.
- Ciarrochi, J., Scott, G, Deane, F.P., & Heaven, P.C.L. (2002). Relations between social and emotional competence and mental health: a construct validation study. *Personality and individual differences*, 35, 1947-1963.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and individual differences*, 32, 197- 209.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C. & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences*, 31, 1105-1119.
- Ciarrochi, J., Chan, A.Y.C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and individual differences*, 28, 539-561.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cicchetti, D. & Toth. S. (1995). Developmental psychopathology and disorders of affect. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology. Vol2: Risk, disorder and adaptation*. (pp.369-420). New York: Cambridge University Press
- Conner, T., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., Lebo, K., & Kashub, C. (2003). A practical guide to experience-sampling procedures. *Journal of Happiness Studies*, 4, 53-78.
- Consedine, N.S., Strongman, K.T., & Magai, C. (2003). Emotions and behaviour: data from a cross-cultural recognition study. *Cognition and emotion*, 17(6), 881-902.
- Conner, T., & Barrett, L. F. (2005). Implicit self-attitudes predict spontaneous affect in daily life. *Emotion*, 5, 476-488.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 91-115). New York: The Guildford Press
- Cullinan, D., Harniss, M., Epstein, M.H. (2002). The scale for assessing emotional disturbance: current validity. *Journal of child and family studies*, 10(4), 449-466.
- Damásio, A. (2000) *O sentimento de si. O corpo, a emoção e a neurobiologia da consciência*. Mem-Martins: Publicações Europa-América.
- Demoulin, S., Leyens, J., Paladino, M., Torres, R., Perez, A., & Dovidio, J. (2004). Dimensions of “uniquely” and “non-uniquely” human emotions. *Cognition and emotion*, 18(1), 71-96.
- Diamond. L.M., & Aspinwall, L.G. (2003). Emotion regulation across life span: an integrative perspective emphasizing self regulation, positive affect and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.

- Dirkx, J.M. (2001). The power of feelings: emotion, imagination and the construction of meaning in adult learning. *New directions for adult and continuing education*, 89, 63-72.
- Dunlop, F. (1984). *The education of emotion*. London: George Allen & Unwin.
- Duclos, S.E. & Laird, J.D. (2001). The deliberate control of emotional experience through control of expressions. *Cognition and emotion*, 15(1), 27-56.
- Duncan, S., & Barrett, L. F. (2007). Affect as a form of cognition: A neurobiological analysis. *Cognition and Emotion*, 21(6), 1184-1211.
- Eich, E., Kihlstorm, J.F., Bower, G.H., Forgas, J.P. & Niedenthal, P.M. (2000). *Cognition and emotion*. New York: Oxford University Press.
- Ekman, P., & Davidson, R.J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press.
- Elliot, R., Watson, J.C., Goldman, R.N., & Greenberg, L.S. (2004). *Learning emotion-focused therapy: The process-experiential approach to change*. Washington: American Psychological association.
- Feldman, L. A. (1993). Distinguishing depression from anxiety in self-report: Evidence from confirmatory factor analysis on nonclinical and clinical samples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 631-638.
- Field, A. (2005) *Discovering Statistics using SPSS*. London: Sage Publications.
- Flack, W.F., & Laird, J.D. (1998). *Emotions in Psychopathology: theory and research*. New York: Oxford University Press.
- Fossum, T.A. & Barrett, L.F. (2000). Distinguishing evaluation from description in the personality-emotion relationship. *Personality and social psychology bulletin*, 26(6), 669-678.
- Fontaine, J.R.J., Luyten, P., Boeck, P., & Corveleyn, J. (2001). The test of self-conscious: internal structure, differential scales and relationships with long-term affects. *European Journal of personality*, 15, 449-463.
- Fosha, D. (2004). Nothing that feels bad is ever the last step: the role of positive emotions in experiential work with difficult emotional experiences. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 30-43.
- Fridja, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fridja, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Garber, J., & Dodge, K.A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Garcia-Marques, T (2002). À procura da distinção entre cognição, afecto, emoção, estado

- de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, investigação e prática*, 6, 253-268.
- Garnefski, N., Kommer, T. van den, Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gaspar, K. & Clore, G.L. (2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them? *Personality and social psychology bulletin*, 24(3), 679-697.
- Gohm, C.L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of personality and social psychology*, 84(3), 594-607.
- Gohm, C.L., & Clore, G.L. (2000). Individual differences in emotional experience: mapping available scales to processes. *Personality and social psychology bulletin*, 24(3), 679-697.
- Gohm, C.L., & Clore, G.L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well being, coping, and attributional style. *Cognition and emotion*, 16(4), 495-518.
- 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.
- Gray, J. A. (1987) *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Greenberg, L.S. (2002). *Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings*. Washington DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L.S., Watson, J.C., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J. (1998a). 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. (1998b). Shaping the focus: emotion regulation, arousal and social competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287-290.
- Gross, J.J. (1998c). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, Present and Future. *Cognition and emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive and social consequences.

- Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J. (2008). Emotion Regulation. In Lewis, Jones & Barrett. (Eds.). *Handbook of Emotions* (p. 497-512). New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J., & Levenson, R. (1993). Emotional Suppression: physiology, self-report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J.J., & Muñoz, R. (1995). Emotion Regulation and mental health. *Clinical Psychology. Science and practice*, 2(2), 151-164.
- Gross, J.J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self reports, peer ratings and behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J.J. & Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J.J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 170-191.
- Gross, J.J., Sutton, S., Ketelaar, T. (1998). Relations between affect and personality: support for the affect level and affective-reactivity views. *Personality and social psychology bulletin*, 24(3), 279-288.
- Gross, J.J., John, O. P. & Richards, J.M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience: a personality perspective. *Personality and social psychology bulletin*, 26(6), 712-726.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J.J., & John, O. P. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Gross, J.J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: conceptual foundations. In Gross, J.J. (Eds.). *Handbook of Emotion Regulation*. (p. 3-24). New York: The Guildford Press.
- Hagemann, T., Levenson, R.W., & Gross, J.J (2006). Expressive suppression during an acoustic startle. *Psychophysiology*, 44, 104-112.
- Hertel, P.T., & Parks, C. (2002). Emotional episodes facilitate word recall. *Cognition and emotion*, 16(5), 685-694.

- Hutcherson, C. A., Goldin, P. R., Ochsner, K., Barrett, L. F., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2005). Attention and emotion: Does rating emotion alter neural responses to amusing and sad films? *Neuroimage*, *27*, 656-668.
- Izard, C.E. (1993). Four systems for emotion activation: cognitive and noncognitive processes. *Psychological review*, *100*, 68-90.
- Izard, C.E. (2001). Emotional intelligence or adaptative emotions? *Emotion*, *1*(3), 249-257.
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 847-860.
- Izard, C., & Harris, P. (1995). Emotional Development and Developmental Psychopathology. In D. Cicchetti & D.J. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology. Vol2: Risk, disorder and adaptation*.(pp.467-503). New York: Cambridge University Press
- Izard, C. E., Kagan J., & Zajonc, R.B. (1984). *Emotions, cognition, and behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Izard, C.E., & Malatesta, C.Z. (1987). Perspectives on emotional development I: Differential emotions theory of early emotional development. In J.D. Osofsky (Ed.). *Handbook of infant development* (pp.494-554). New York: Wiley.
- Izard, C., Fine, S., Mostow, A., TrentaCosta, C., & Campbell, J. (2002). Emotion processes in normal and abnormal development and preventive intervention. *Development and Psychopathology*, *14*, 761
- John, O. P., & Gross, J.J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In Gross (2007). *Handbook of emotion regulation*. (p. 351-372). New York: Guilford
- 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.
- Kang, S., & Shaver, P., (2004). Individual differences in emotional complexity: their Psychological implications. *Journal of Personality*, *72*(4), 687-726.
- Keefe, F.J., Lumley, M., Anderson, T., Lynch, T., & Carson, K.L. (2001). Pain and emotion: new research directions. *Journal of clinical psychology*, *57*(4), 587-607.
- Keltner, D. & Ekman, P. (1996). Affective Intensity and Emotional responses. *Cognition and emotion*, *10*(3), 323-328.
- Keltner, D., & Gross, J.J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and emotion*, *13*(5), 467-480.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J.C. (1999). *Expressing Emotion: Myths, Realities and*

- Therapeutic Strategies*. New York: The Guildford Press
- Kring, A.M., & Bachorowski, J.A. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and emotion*, 13(5), 575-599.
- Kring, A.M., Barrett, L.F., & Gard, D.E. (2003). Representations of affective knowledge among schizophrenia patients. *Psychological Science*, 14(3), 207-214.
- Krohne, H.W., Pieper, M., Knoll, N., & Breimer, N. (2002). The cognitive regulation of emotions: the role of success versus failure experience and coping dispositions. *Cognition and emotion*, 16(2), 217-243.
- Lane R., & Schwartz G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Lane R., Quinlan D., Schwartz G., Walker P., & Zeitlin S. (1990). The levels of emotional awareness scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55, 124-134.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as a process: The importance of self-disclosure and responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238-1251.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Levenson, R.L. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and emotion*, 15(5), 481-504.
- Levine, L.J., Prohaska, V., Burgess, S.L., Rice, J.A., & Lulhere, T.M. (2001). Remembering past emotions: the role of current appraisals. *Cognition and emotion*, 15(4), 393-417.
- Lewis, M. (2004) The emergence of human emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of emotions* (pp.265-280). New York: The Guilford Press.
- Lewis, Jones & Barrett, (2008). *Handbook of emotions*. New York: The Guildford Press.
- Lindquist, K.A., Barrett, L.F., Bliss-Moreau, E., & Russell, J.A. (2006). Language and perception of emotion. *Emotion*, 6(1), 125-138.
- Lubin, B., & Whitlock, R.V. (2002). Development of a measure that integrates positive and negative affect and personality: the comprehensive personality and affect scales. *Journal of clinical psychology*, 58(9), 1135-1156.
- Luminet, O., Rimé, B., Bagby, R.M., Taylor, G.J., & Graeme, J. (2004). A multimodal investigation of emotional responding in alexithymia. *Cognition and emotion*, 18(6), 741-766.
- Machado, P., Beutler, L., & Greenberg, L. (1999). Emotion Recognition in Psychotherapy:

- Impact of Therapist Level of Experience and Emotional Awareness. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 39-57.
- Magai, C., & McFadden, S.H. (1996). *Handbook of emotion, adult development and aging*. California: Academic Press.
- Mascolo, M.F., & Griffin, S. (1998). *What develops in emotional development?* New York: Plenum Press.
- Mauss, I.R., Wilhelm, F.H., & Gross, J.J. (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression and bodily responding. *Cognition and emotion*, 18(5), 631-662.
- Mauss, I.R., Levenson, R.W., McCarter, L., Wihlem, F.H. & Gross, J.J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behaviour and physiology. *Emotions*, 5(2), 175-190.
- Mauss, I.R., Cook, C.L., Cheng, J.Y.J., & Gross, J.J. (in press). Individual differences in cognitive reappraisal: experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology*.
- Mauss, I.R., Evers, C., Wilhelm, F.H. & Gross, J.J. (in press). Implicit evaluation of emotion regulation. *Personality and social psychology bulletin*.
- Mayne, T.J., & Bonanno, G.A. (2001). *Emotions: current issues and future directions*. New York: The Guildford Press.
- Mesquita, B., & Karasawa, M. (2002). Different emotional lives. *Cognition and emotion*, 16(1), 127-141.
- Mesquita, B. & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behaviour research and therapy*, 41, 777-793.
- Miranda, J., & Gross, J.J. (1997). Cognitive vulnerability, depression and the mood-state dependent hypothesis: is out of sight out of mind? *Cognition and emotion*, 11(5), 585-605.
- Miranda, J., Gross, J.J., Persons, J.B., & Hahn, J. (1998). Mood matters: negative mood induction activates dysfunctional attitudes in women vulnerable to depression. *Cognitive therapy and research*, 22(4), 363-376.
- Miles, H.J., & Gross, J.J. (1999). Emotion suppression. In D. Levinson, J.J. Ponzetti & P.F. Jorgensen (Eds). *Encyclopedia of human emotions* (pp.237-241). New York: Macmillan.
- Neumann, R., Seibt, B., & Strack, F. (2001). The influence of mood on the intensity of emotional responses: disentangling feeling and knowing. *Cognition and emotion*, 15(6), 725-747.

- Oatley, K., & Jenkins, J.M. (1996). *Understanding emotions*. Oxford: Blackwell Publishing.
- Ochsner, K., & Barrett, L. F. (2001). The neuroscience of emotion. Chapter in T. Mayne & G. Bonnano (Eds.), *Emotion: Current Issues and Future Directions* (pp. 38-81). New York: Guilford.
- Ochsner, K., Bunge, S., Gross, J.J., & Gabrieli, J. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion, *14*(8), 1215-1229.
- Ochsner, K., & Gross, J.J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings, *20*(5), 599-620.
- Ochsner, K., & Gross, J.J. (2005). The cognitive control of emotion. *Cognitive Sciences*, *9*(5), 242-249.
- Ortony, A., Clore, G.L. & Collins, A. (1990). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Ortony, A., & Turner, T. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological review*, *97*(3), 315-331.
- Panksepp, J. (2001). The long-term psychobiological consequences of infant emotions: prescriptions for the twenty-first century. *Infant mental health journal*, *22*(1), 132-173.
- Parkinson, B. (1998). What we think about when we think about emotion. *Cognition and emotion*, *12*(4), 615-624.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and emotion*, *13*(3), 277-303.
- Pennebaker, J.W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social and health consequences. In M.S. Stroebe, R.O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.). *Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care* (pp 517-544). Washington, DC: American Psychological Association
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, *29*, 313-320
- Petrides, K.V., & Furnham, A. (2001) Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, *17*, 39-57.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, *17*, 39-57.

- Petrides, K.V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behaviour at school. *Personality and Individual Differences, 36*, 277-293.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Martin, N. (2006). The role of Trait Emotional intelligence in a Gender Model of Organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology, 36*(2), 552-569.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (1997). Working models of attachment and daily social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1409-1423.
- Plutchik, R., & Kellerman, H. (1989). *Emotion: theory, research and experience – volume 4: the measurement of emotions*. California: Academic Press.
- Posner, M.L., & Rothbart, M.K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology, 12*, 427-441.
- Pury, C.. (2004). Low positive affect and less extreme emotional encoding. *Cognition and emotion, 18*(1), 149-158.
- Raad, B., & Kokkonen, M. (2000). Traits and emotions: a review of their structure and management. *European Journal of personality, 14*, 477-496.
- Ray, R.D., Oschner, K.N., & Cooper, J.C., Robertson, E.R., Gabrieli, J.D.E. & Gross, J.J. (2005). Individual differences in trait rumination and the neural systems supporting cognitive reappraisal. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience, 5*(2), 156-168.
- Richards, J.M., & Gross, J.J. (2000). Emotion Regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social psychology, 79*(3), 410-424.
- Rodrigues, C., Teixeira, J.M. & Gomes, M.F. (1989). *Afectividade*. Porto: Contraponto.
- Roseman, I.J., Antoniou, A.I., & Jose, P.E. (1996). Appraisal determinants of emotions: constructing a more accurate and comprehensive theory. *Cognition and emotion, 10*(3), 241-277.
- Rottenberg, J., & Gross, J.J. (2003). When emotions goes wrong: realizing the promise of affective science. *Clinical psychology: science and practice, 10*(2), 227-232.
- Rottenberg, J., Salomon, K., Gross, J.J. & Gotlib, I.H. (2005). Vagal withdrawal to a sad film predicts subsequent recovery from depression. *Psychophysiology, 42*, 277-281.
- Russell, J.A., & Barrett, L.F. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 805-819.
- Salovey, P. & Sluyter, D. J. (1997). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.

- Saarni, C. (1999) *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press
- Scherer, K.R. (1987). Toward a dynamic theory of emotion: the component process model of affective states. *Geneva Studies in Emotion and Communication*, 1(1), 1-98.
- Scherer, K.R. (1997). Profile of emotion-antecedent appraisal: testing theoretical predictions across cultures. *Cognition and emotion*, 11(2), 113-150.
- Schutte, N.S., Malouff, J., Simunek, M., McKenlev, J., & Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well being. *Cognition and emotion*, 16(6), 769-785.
- Scollon, C.N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures and methods. *Journal of cross-cultural psychology*, 35(3), 304-326.
- Senecal, S., Hess, U., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., & Kleck, R.E. (2000). Emotional expressivity in men and women: stereotypes and self-perceptions. *Cognition and emotion*, 14(5), 609-642.
- Seo, M., Barrett, L.F., & Bartunek, J.M. (2004). The role of affective experience in work motivation. *Academy of management review*, 29(3), 423-439.
- Silvia, P.L., & Abele, A.E. (2002). Can positive affect induce self-focused attention? Methodological and measurement issues. *Cognition and emotion*, 16(6), 845-853.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training and its implications for stress, health and performance. *Stress and health*, 19, 233-239.
- Sloan, D., & Kring, A. M. (2007). Measuring changes in emotion during psychotherapy: Conceptual and methodological issues. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14, 307-322
- Sloan, D.M. (in press). Emotion regulation in action: emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and therapy*.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Solomon, R.C. (2002). Back to basics: on the very idea of "basic emotions". *Journal for the theory of social behaviour*, 32(2), 115-141.
- Sroufe, A. (1996). *Emotional Development. The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Stiffer, C.A. (2002). Individual differences in emotion regulation in infancy: a thematic collection. *Infancy*, 3(2), 129-132.
- Storm, C., Jones, C., & Storm, T. (1996). Aspects of meaning in words related to happiness. *Cognition and emotion*, 10(3), 279-302.
- Strongman, K. T.(1996). *A Psicologia das Emoções*. Lisboa: Climepsi Editores

- Tomkins, S. S. (1962) *Affect, imagery, consciousness: Vol. 1. The positive affects*. New York: Springer.
- Torres, S., & Guerra, M.P. (2003). A construção de um instrumento de avaliação das emoções para a anorexia nervosa. *Psicologia, saúde e doenças*, 4(1), 97-110.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L., & Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Underwood, M.K. (1997). Top ten pressing questions about the development of emotion regulation. *Motivation and emotion*, 21(1), 127-145.
- Wassink, M.E., Kunnen, E.S., & Heymans, P.G. (2004). Stability and change in emotion-organization. *Journal of adult development*, 11(1), 1-7.
- Wentura, D. (1999). Activation and inhibition of affective information: evidence for negative priming in the evaluation task. *Cognition and emotion*, 13(1), 65-91.
- Whelton, W.J. (2004). Emotional processes in psychotherapy: evidence across therapeutic modalities. *Clinical psychology and psychotherapy*, 11, 58-71.
- Williams, J.M.G., Watts, F.N., Macleod, C. & Mathews, A. (1997). *Psicologia cognitiva e Perturbações emocionais*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Wilson, K. & Gullone, E. (1999). The relationship between personality and affect over the lifespan. *Personality and individual differences*, 27, 1141-1156.
- Wranik, T., Barrett, L. F., & Salovey, P. (2007). Intelligent emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 393-428). New York: Guilford.
- Yik, M.S.M., Russell, J.A., & Barrett, L.F. (1999). Structure of self reported current affect: integration and beyond. *Journal of Personality and social psychology*, 77(3), 600-619.
- Yoshida, E. (2000). Toronto alexithymia scale – TAS: Precisão e validade da versão em português. *Psicologia: Teoria e Prática*, 2(1), 59-74.
- Youngstrom, E.A. & Green, K.W. (2003). Reliability generalization of self report of emotions when using the differential emotions scale. *Educational and psychological measurement*, 63(2), 279-295.
- Van Humbeeck, G., Van Audenhove, C., De Hert, M., Pieters, G., & Storms, G. (2002). Expressed emotions, a review of assessment instruments. *Clinical psychology review*, 22, 321-341.
- Zaalberg, R, Manstead, A.S.R., & Fischer, A.H. (2004). Relations between emotions, display rules, social motives and facial behaviour. *Cognition and emotion*, 18(2), 183-207.

Diferenciação e Regulação emocional

O presente estudo, a decorrer na Universidade do Minho, sob a coordenação da Doutora Carla Martins tem como principal objectivo compreender o modo como os indivíduos diferenciam as suas emoções e que estratégias utilizam para se regularem emocionalmente.

Em seguida apresentamos um pequeno inquérito em que são requeridos dados para a caracterização demográfica da amostra e dois questionários: Escala de Avaliação do Reportório e Capacidade de Diferenciação Emocional (EARCDE, 2005) e o Questionário de Regulação Emocional (QRE, 2003).

A sua participação é voluntária e as suas respostas, absolutamente confidenciais, apenas serão alvo de tratamento estatístico. Por favor, responda com sinceridade a todas as questões.

Muito obrigado pela sua colaboração.

Data: ____ / ____ / ____

A investigadora

(Filipa Machado Vaz)

Caracterização sócio-demográfica

Sexo: Masculino Feminino

Idade: _____

Estado Civil: _____

Habilitações literárias: _____

Está a frequentar o Ensino Superior? Sim

Se respondeu sim: Estabelecimento de Ensino Superior: _____

Curso / Pós-graduação: _____ Ano do curso a frequentar: _____

Número de aluno: _____

Está Empregado: Sim Não

Se respondeu sim, Profissão: _____

Questionário de Regulação Emocional J. Gross & O. John (2003)

Adaptado para a População Portuguesa por Filipa Machado Vaz & Carla Martins (2008)

Instruções:

Gostaríamos de lhe colocar algumas questões acerca da sua vida emocional, em particular como controla (isto é, como regula e gere) as suas emoções. As seguintes abaixo envolvem duas componentes distintas da sua vida emocional. Uma é a sua experiência emocional, isto é, a forma como se sente. A outra componente é a expressão emocional, ou seja, a forma como demonstra as suas emoções na forma como fala, faz determinados gestos ou actua. Apesar de algumas afirmações poderem parecer semelhantes, diferem em importantes aspectos. Para cada item, por favor responda utilizando a seguinte escala:

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7
Discordo Não concordo Concordo
Totalmente nem discordo Totalmente

1. ___ Quando quero sentir mais emoções positivas (como alegria ou contentamento), *mudo o que estou a pensar.*
2. ___ Guardo as minhas emoções para mim próprio.
3. ___ Quando quero sentir menos emoções *negativas* (como tristeza ou raiva) *mudo o que estou a pensar.*
4. ___ Quando estou a sentir emoções *positivas*, tenho cuidado para não as expressar.
5. ___ Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.
6. ___ Eu controlo as minhas emoções *não as expressando.*
7. ___ Quando quero sentir mais emoções *positivas*, eu *mudo a forma como estou a pensar* acerca da situação.
8. ___ Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.
9. ___ Quando estou a experienciar *emoções negativas*, faço tudo para não as expressar.
10. ___ Quando quero sentir menos *emoções negativas*, *mudo a forma como estou a pensar* acerca da situação.