

IRINA VANESSA RIBEIRO CRISPIM

**ESTILOS DE VINCULAÇÃO, REGULAÇÃO
EMOCIONAL E PARTILHA SOCIAL DAS EMOÇÕES
EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Orientadora: Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

IRINA VANESSA RIBEIRO CRISPIM

**ESTILOS VINCULAÇÃO, REGULAÇÃO EMOCIONAL
E PARTILHA SOCIAL DAS EMOÇÕES EM
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no curso de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com o despacho de nomeação de júri nº 399/2015 com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professor Doutor Américo Baptista

Arguente: Professora Doutora Ana Prioste

Orientadora: Professora Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

Dedicatória

À minha mãe,
por tudo.

Agradecimentos

Este é o culminar de uma etapa e os agradecimentos irão refletir sobre as pessoas que acompanharam e, sobretudo, apoiaram esta jornada.

Ao meu primo Tiago, pela inspiração e cumplicidade que existe entre nós.

Aos meus sobrinhos, Bianca e Guilherme, por me tornarem uma pessoa melhor e, espero, contribuir para o vosso desenvolvimento pessoal.

À minha avó pelo exemplo de vida. Ao meu avó. Sei que me apoiaria nesta loucura saudável que é a Psicologia.

À professora Cristina Camilo, pela orientação, sinceridade, boa disposição e por acreditar em mim, ao longo da concretização da dissertação.

À Ana Teresa Trinca por todo incentivo, amizade e sabedoria transmitia ao longo desta fase tão importante do “ser psicólogo”.

Ao Pedro, à dona Dora e ao Ruben, pelo apoio e incentivo contínuo.

À Vanessa Surrador, por trilhar este caminho comigo e continuar ao meu lado. A tua amizade é imprescindível.

Aos meus amigos, Joana Rodrigues, Telma Henriques, João Oliveira, Tiago Pereira e Jéssica Czuba, pela partilha de experiências e apoio ao longo deste percurso. Obrigada, também, por serem tão pacientes e bons ouvintes.

Aos amigos que conquistei ao longo dos últimos cinco anos e que se tornaram essenciais: João Sá, Laura Morais e Vanessa Peixoto.

À Filipa Palma, Sara Palma, Catarina Miguel e Filipa Ramos pela partilha, presença, apoio, amizade e confiança em mim depositadas.

E porque os últimos são os primeiros, à minha mãe por todo o amor e apoio dado ao longo dos últimos cinco anos. Por acreditares e nunca desistires de mim. As palavras não chegam para descrever o quanto a tua presença significa.

Resumo

O presente estudo teve como objetivos verificar se os estilos de vinculação são preditores utilização de estratégias relacionais na regulação emocional, em particular da partilha social das emoções e avaliar o efeito mediador das estratégias de regulação emocional, na relação estabelecida entre a vinculação e a partilha social das emoções. Foi utilizada uma amostra constituída por 310 estudantes universitários. O protocolo de avaliação foi composto por um questionário sociodemográfico e as seguintes medidas: Escala de Vinculação no Adulto, Questionário de Regulação Emocional e o Questionário de Partilha Social das Emoções, construído para este estudo. Os resultados indicaram que os indivíduos com estilos de vinculação designados por “Conforto com Proximidade” e “Confiança nos Outros” utilizam mais estratégias de reavaliação cognitiva das suas emoções e os indivíduos com um estilo de vinculação designado “Confiança nos Outros” utilizam mais estratégias de Supressão Emocional. Aqueles que apresentam estilos de vinculação designados “Ansiedade” e “Confiança nos Outros” utilizam mais estratégias ligadas ao Segredo e o estilo de vinculação “Conforto com Proximidade” está associado a estratégias ligadas às Relações Sociais e Ventilação. A Supressão Emocional possui mediação total na associação entre a “Confiança nos Outros” e a Intensidade da Partilha.

Palavras-chave: *estilos de vinculação, regulação emocional, partilha social das emoções*

Abstract

This study aimed to verify whether the binding styles are predictors use of relational strategies in emotional regulation. In particular, the social sharing of emotions and assess the mediating effect of the styles of emotional regulation, the relationship established between the binding styles and social sharing of emotions. 310 college students were used in this sample.. The assessment protocol consisted of a sociodemographic questionnaire and the following measures: Adult Attachment Scale, Emotion Regulation Questionnaire and the Social Sharing of Emotions Questionnaire, built for this study. The results indicated that individuals with attachment styles called "Comfort with Proximity" and "Trust in Others" use more Cognitive Rappraisal strategies of their emotions and individuals with a designated attachment style “Trust in Others” use more like strategies Supression Emotional. Those with designated attachment styles "Anxiety" and "Trust in Others” use more strategies than related to Secret and the “Comfort with Proximity” is associated with strategies linked to Social Relations and

Ventilation. Emotional Suppression has full mediation in the association between “Trust in Others” and Intensity of Sharing.

Keywords: *Attachment, emotion regulation, social sharing of emotions*

Lista de Abreviaturas e Siglas

AAI – Adult Attachment Interview

CP – Conforto com Proximidade

CO – Confiança nos Outros

EVA – Escala de Vinculação do Adulto

IP – Intensidade Partilha

ReC – Reavaliação Cognitiva

RC – Reestruturação Cognitiva

SP – Supressão Emocional

Índice

Introdução.....	11
Capítulo 1 – Enquadramento Teórico.....	13
1. Vinculação.....	14
1.1. Conceito de vinculação.....	14
1.2. Comportamento de vinculação.....	15
1.3. Situação Estranha e Estilos de Vinculação.....	17
1.3.1. Modelo Interno Dinâmico.....	18
1.3.2. Diferenças Individuais.....	19
1.4. Vinculação no Adulto.....	20
1.5. Vinculação e Emoções.....	22
2. Regulação Emocional.....	24
2.1. Conceito de Emoção.....	24
2.2. Processo de Regulação Emocional.....	26
2.2.1. Estratégias de Regulação Emocional.....	27
2.3. Consequências da Regulação Emocional.....	30
2.4. Regulação Emocional e Vinculação.....	32
3. Partilha Social das Emoções.....	35
3.1. Regulação Emocional Interpessoal.....	35
3.2. Desenvolvimento da Partilha Social das Emoções.....	37
3.3. Funções da Partilha Social das Emoções.....	38
3.4. Consequências da Partilha Social das Emoções.....	40
3.5. Partilha Social das Emoções como estratégia de regulação emocional.....	41
4. Objetivos e Hipóteses.....	42
Capítulo 2 – Método.....	44
1. Participantes.....	45
2. Medidas.....	45
2.1. Questionário sociodemográfico.....	45
2.2. Escala de Vinculação no Adulto.....	45
2.3. Questionário de Regulação Emocional.....	46
2.4. Questionário de Partilha Social das Emoções.....	47
3. Procedimento.....	49
Capítulo 3 – Resultados.....	50

1. Resultados.....	51
2. Discussão.....	59
 Conclusão.....	 63
Referências.....	65
Apêndices.....	I
Apêndice I – Protocolo de Avaliação.....	II

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Análise descritiva da variável Vinculação.....	51
Tabela 2 – Análise descritiva da variável Regulação Emocional.....	51
Tabela 3 – Análise descritiva da variável Partilha Social das Emoções.....	52
Tabela 4 – Análise descritiva da Intensidade da Partilha.....	52
Tabela 5 – Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Regulação Emocional sobre a Vinculação.....	53
Tabela 6 - Tabela 5 – Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Partilha Social das Emoções sobre a Vinculação.....	54
Tabela 7 – Regressão do Conforto com a Proximidade sobre a Reestruturação Cognitiva....	56
Tabela 8 – Relação entre o Conforto com a Proximidade e a Reestruturação Cognitiva mediada pela Reavaliação Cognitiva.....	56
Tabela 9 - Teste de <i>Sobel</i> : Reavaliação Cognitiva como variável mediadora.....	57
Tabela 10 – Relação entre a Confiança nos Outros e a Intensidade da Partilha mediada pela Supressão Emocional.....	58
Tabela 11 – Teste de <i>Sobel</i> : Supressão Emocional como variável mediadora.....	59

Introdução

A regulação emocional é um processo que envolve a utilização de diversas estratégias que visam aumentar, manter ou diminuir a expressão e/ou resposta emocional a um determinado acontecimento (Gross, 1998a). É essencial a ativação destes mecanismos como forma de modificar a trajetória da emoção e permitir a homeostasia do sujeito. Entre as várias estratégias distinguem-se a reavaliação cognitiva e a supressão emocional, que estão na génese da ativação de outras estratégias de regulação emocional (Gross & John, 2003). Ambas as estratégias têm a função de promover o bem-estar emocional, no entanto são distintas na sua eficácia e nos mecanismos através dos quais vão atuar. Por exemplo, a estratégia de reavaliação cognitiva promove o bem-estar psicológico, através da diminuição do impacto emocional negativo do acontecimento, resultando no efeito protetor sobre os sintomas depressivos. Consequentemente gera uma maior satisfação com a vida e uma maior autoestima, permitindo ultrapassar acontecimentos emocionais negativos com sucesso (Gross & John, 2003).

Embora as estratégias de regulação emocional defendidas por Gross (1998a) expliquem os mecanismos regulatórios que permitem a homeostasia ao nível comportamental e fisiológico, Rimé, Mesquita, Philippot e Boca (1991) propuseram outro mecanismo de regulação emocional que se distingue por ocorrer no contexto social (Rimé, 2007; 2009). Em traços gerais, a Partilha Social das Emoções implica a partilha de acontecimentos emocionais, positivos ou negativos, com outras pessoas. A partilha das emoções permite um efeito de capitalização face à interação e relações com os outros (Rimé, 2007). Neste sentido, as partilha de emoções positivas entre as pessoas possibilita o estreitamento de laços afetivos e/ou sociais, a procura de apoio e soluções perante acontecimentos que geram emoções negativas, de forma a minimizar o seu impacto emocional (Nils & Rimé, 2012).

As estratégias de regulação emocional através da relação com os outros desenvolvem-se na infância, onde as crianças emitem sinais emocionais, como o choro, possibilitando que o seu cuidador, normalmente a mãe, reaja a estes sinais e que consiga reduzir os níveis de *distress* do bebé e possibilitar o seu equilíbrio emocional (Bowlby, 1990). As pessoas partilham as suas emoções no seio da família, sendo as figuras de referência, embora exista um aumento da sua rede social (Rimé, 2009) ao grupo de pares e ao parceiro amoroso (Hazan & Shaver, 1990).

A utilização destes mecanismos possibilita o bem-estar físico e psicológico, contudo nem todos os indivíduos recorrem da mesma forma às estratégias de regulação emocional. O tipo de relação que o sujeito consegue estabelecer com os outros, que advém da relação construída na infância com as suas figuras de vinculação (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978; Bowlby, 1990), e condiciona provavelmente a utilização das relações como meio de regulação emocional.

Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978) observaram três estilos de vinculação com características distintas entre os mesmos, sendo eles o estilo de vinculação seguro, o estilo de vinculação evitante e estilo de vinculação ansioso. Por sua vez, Main e Goldwyn (1984) verificaram que estes três estilos de vinculação se observam na idade adulta. No estilo de vinculação seguro, as pessoas valorizam as relações e conseguem estabelecer interações positivas com os outros. O estilo de vinculação evitante refere-se a pessoas que desvalorizam as relações sociais, como consequência das suas relações de vínculo. Por fim, o indivíduo com um estilo de vinculação ansioso demonstra ambivalência face às relações sociais estabelecidas na vida adulta (Soares, 2007).

A presente investigação terá como principal objetivo, verificar se a vinculação é preditora das estratégias de regulação emocional através da partilha social das emoções e avaliar o efeito mediador do tipo de regulação emocional, na relação estabelecida entre a vinculação e a partilha social das emoções, em estudantes universitários. Para a exposição das problemáticas esta dissertação encontra-se dividida em três capítulos: 1) Enquadramento Teórico: onde se aborda o enquadramento da descrição da vinculação, nomeadamente dos seus estilos e a vinculação no adulto; da definição do conceito de emoção e do processo de regulação emocional e as suas estratégias e a exposição da estratégia interpessoal definida como partilha social das emoções; 2) Método: onde é caracterizada a amostra em estudo, as medidas utilizadas no estudo e o procedimento do mesmo; 3) Resultados: onde se analisa os resultados obtidos de acordo com o que é formulado no estudo; A discussão de resultados, onde se debatem as implicações dos resultados, associando também a revisão de literatura apresentada na fundamentação teórica; e por fim, a conclusão, onde constam as conclusões do presente estudo, as suas limitações e propostas para investigação futura.

Capítulo 1

Enquadramento Teórico

1. Vinculação

1.1. Conceito de Vinculação

A vinculação começou a ser estudada à luz da Psicanálise, sobretudo, através das Relações Objetais. Na teoria psicanalista existia o interesse em perceber a resposta da criança à separação da mãe, assim como o que as ligava (Bowlby, 1958, 2002). Deste modo, a teoria psicanalista defendia que a primeira relação entre a díade, mãe-bebé, estava na base da construção da futura personalidade da criança (Hall, Lindsey & Campbell, 2000). Além disto, era defendido, através da Teoria do Impulso Secundário, que o bebé se relacionava com a mãe devido à satisfação das necessidades fisiológicas, como a fome, sendo a progenitora a fonte de satisfação (Bowlby, 2002).

A teoria psicanalítica argumenta que a relação entre a díade se baseia em várias teorias como a Teoria da Sucção do Objeto, a Teoria da Adesão ao Objeto Primário e a Teoria do Anseio Primário de Retorno ao Ventre. Por exemplo, no primeiro caso, o bebé suga e possui o seio humano e, mais tarde, apercebe-se que faz parte de um ser, neste caso, da mãe e estabelece a relação. No segundo caso, existe um contato físico intenso com outro objeto, para além do alimento. No terceiro caso, o bebé ressent-se devido à expulsão do ventre e tenta voltar a este (Bowlby, 1958, 2002).

Entretanto, surgiram as teorias no campo da Etologia, que vieram possibilitar o desenvolvimento do conceito de vinculação. Lorenz (1937) e Harlow (1958) foram alguns dos autores que incidiram acerca desta temática. Konrad Lorenz (1937) estudou o comportamento de aves, nomeadamente de patos e de gansos, e observou que, quando estas aves saem da casca do ovo, seguem o primeiro objeto em movimento. Na natureza, normalmente, seguem a progenitora e vinculam-se a esta, mas o autor observou que quando as aves saíam da casca seguiam o primeiro objeto em movimento, mesmo que este não fosse a sua mãe. Neste sentido, a conclusão da observação foi a vinculação que as aves efetuam ao primeiro objeto em movimento, num período crítico de dois dias. O *imprinting* é um tipo de aprendizagem que ocorre no início de vida e que está na génese da vinculação nas aves (Alcock, 2007; Bowlby, 1990).

Para além das experiências de Lorenz, as investigações de Harlow (1958) com macacos *rhesus*, tinham igualmente, o objetivo de demonstrar como ocorre a vinculação, neste caso em macacos. No estudo de Harlow (1958), os macacos *rhesus* foram divididos em dois grupos, sendo que quatro eram alimentados por um modelo de feltro, quente e macio, e

os restantes eram alimentados por um modelo de arame. As conclusões retiradas das observações foram que, independentemente de quem alimentava as crias, estas passavam, uma média de 15 horas por dia, junto à figura de feltro e quando necessitavam de alimento debruçavam-se sobre a figura de arame que era detentora do alimento e regressavam, novamente, para junto da figura de feltro (Bowlby, 2002).

Além disto, Harlow (1958) criou duas condições experimentais, para observar o comportamento dos macacos, em dois momentos distintos. No primeiro momento, a cria era confrontada com um objeto estranho e assustava-se com o mesmo. Constatou-se que quando estava presente um modelo de feltro, que não alimenta a cria, esta procura conforto no mesmo, reagindo com menos receio e tentando explorar o meio. Todavia, num segundo momento, quando estava presente o modelo de arame, os macacos não procuravam conforto no modelo, ficando mais assustados e não explorando o ambiente (Bowlby, 2002; Harlow, 1958).

Na segunda situação, num ambiente estranho com alguns brinquedos que as crias podiam utilizar, observou-se que se a figura de pano estava presente, os macacos exploravam o ambiente, assim como os objetos. Contudo, quando o modelo de arame estava presente, não exploravam o ambiente, apresentavam medo, tal como falta de afeto e conforto perante a figura de arame (Harlow, 1958).

Assim, com as publicações no campo da Etologia e das observações de Bowlby baseadas na teoria do comportamento instintivo, verifica-se que o vínculo é produto de atividades de sistemas de comportamento, que resultam da proximidade do bebé com a figura de vinculação, que pode ser a mãe ou outra figura significativa. A ativação destes sistemas de comportamento é uma adaptação evolutiva ao ambiente onde o bebé se insere e que é facilitador da interação com a figura de vinculação (Bowlby, 1990; Bowlby, 2002). Estes cuidados podem incluir a alimentação, aprendizagem acerca do ambiente e a interação social (Cassidy, 2008). Contrariamente à teoria psicanalítica, que defendia que a relação só se estabelece devido à satisfação das necessidades fisiológicas da criança, Bowlby postula que a mesma assume um papel secundário (Bowlby, 2002; Cassidy, 2008).

1.2. Comportamento de Vinculação

O aspeto fundamental da teoria da vinculação é a focalização nas bases biológicas do comportamento de vinculação, que é o facilitador da proximidade entre a criança e a figura de vinculação. Manifesta-se através de alguns comportamentos de vinculação (e.g. sorrir ou

vocalizar), que são sinais de alerta para a figura de vinculação perceber o interesse da criança para interagir. Para além destas manifestações comportamentais, existem sinais que são indicadores de que a figura de vinculação tem de confortar a criança (e.g. chorar) e que são sinais de desconforto para esta. Existem, ainda, comportamentos ativos (e.g. aproximar e seguir), que levam a criança a interagir com a mãe (Cassidy, 2008).

Neste sentido, desde cedo que a criança revela estes padrões de comportamento de vinculação, como sugar, seguir, chorar e sorrir, de forma a permitir uma aproximação da figura de vinculação (Bowlby, 2002). Mais especificamente, o choro é utilizado pela criança, como um estímulo de interação com a mãe e não é somente utilizado para a satisfação das necessidades fisiológicas ou quando está perturbada. O choro é uma forma de os bebés serem acalmados através do toque, do embalo e/ou da voz da figura de vinculação. Desta forma, existe o término do choro, sendo um ato consumatório e que permite a interação na díade (Bowlby, 1958). Observa-se que a criança também chora quando outra figura a pega ao colo e para de chorar quando a mãe a segura, assim como utiliza o choro devido ao afastamento da figura de vinculação, chorando mais intensamente quando esta se afasta, em relação a outras figuras (Bowlby, 2002).

Por sua vez, o sorriso é um processo de maturação, que varia de criança para criança e ocorre, geralmente, durante a sexta semana de vida. O sorriso é um recurso para a sobrevivência da criança, uma vez que apela ao cuidado e é considerado um estímulo social (Bowlby, 1958).

Verifica-se que, durante os primeiros meses de vida, a criança está dependente da sua capacidade de evocar os cuidados maternos mas, com o crescimento e maturação das respostas sociais (e.g. seguir), a criança adquire uma maior independência. A partir, dos três meses segue com o olhar durante alguns segundos, e, mais tarde, segue a figura de vinculação através dos meios de locomoção (Bowlby, 1958). Além disto, observa-se a capacidade de orientação diferencial visio-postural, ou seja, quando a criança é pega ao colo por alguém, continua a manter o olhar fixo no ponto em que a figura de vinculação se encontra (Bowlby, 2002).

Além disto, aos três meses, a criança já responde de forma distinta à sua figura de vinculação, efetuando mais vocalizações e seguindo-a com o olhar à medida do seu desenvolvimento. Existe um processo de seleção de figuras de vinculação manifestada pela tendência inata para prestar atenção aos adultos cuidadores através do olhar, da audição e

orientação para estímulos. Também há uma aprendizagem por exposição, que permite à criança distinguir os adultos que cuidam dele, para além da figura de vinculação, fazendo com que se aproxime de tudo o que lhe é familiar, possibilitando a aproximação (Bowlby, 2002).

Portanto, Bowlby, com o decorrer das observações, conseguiu distinguir vários padrões de comportamento de vinculação (Bowlby, 2002). Os comportamentos são selecionados num contexto específico em que a criança recorre ao comportamento mais útil num dado momento. Com o desenvolvimento, a criança ganha acesso a uma grande variedade de formas de aproximação e aprende que comportamento é mais eficaz numa dada situação (Cassidy, 2008).

1.3. Situação Estranha e Estilos de Vinculação

Além da teoria de Bowlby acerca da vinculação, surgiram vários estudos, nomeadamente de Ainsworth et al. (1978), que incluíam a “Situação Estranha” (1978). O estudo destes autores foi realizado em contexto de laboratório, observando dois momentos cruciais: a separação do bebé da sua mãe e a sua reunião.

Além disto, analisou-se a frequência de comportamentos particulares em cada uma das situações específicas (e.g. separação e reunião), o comportamento do bebé com a figura de vinculação, tendo em atenção a procura de contacto, a tentativa de proximidade, a conservação do contacto e o evitamento (Bowlby, 2002).

Relativamente ao estudo de Ainsworth e colaboradores (1978), tinha diversos momentos e intervenientes, concretamente, a figura de vinculação, o bebé, de aproximadamente, um ano de idade, o sujeito estranho e o observador. Num primeiro momento estão presentes a figura de vinculação, o bebé e o observador, em que este mostra a sala e, aproximadamente 30 segundos depois, sai. Num segundo momento, a figura de vinculação e o bebé ficam sozinhos e este tem oportunidade de explorar o ambiente. No terceiro momento, entra a pessoa estranha, que no primeiro minuto se senta e não comunica com ninguém. De seguida, conversa com a figura de vinculação e após uns minutos a pessoa estranha aproxima-se da criança. Depois de alguns minutos a figura de vinculação retira-se da sala. No quarto momento, o sujeito estranho fica a sós com a criança, respondendo ou confortando, se necessário. Numa quinta ocasião, a figura de vinculação entra na sala, enquanto o indivíduo estranho sai. A primeira cumprimenta o bebé e, se necessário, consola-o. Entretanto, tenta que este volte a brincar e de seguida, a figura de vinculação volta a sair. Num sexto momento o bebé fica sozinho alguns minutos, até que o sujeito estranho entra e

comunica com ele. Por fim, a figura de vinculação cumprimenta a criança, enquanto o sujeito estranho sai (Ainsworth et al., 1978; Soares, 2007).

Foi com base nestes momentos de separação e reunião que ocorrem durante toda a observação que Ainsworth e colaboradores (1978) identificaram três grupos distintos em função de comportamentos observados ao longo da investigação: o grupo seguro, o grupo evitante e o grupo ambivalente. O grupo seguro caracteriza-se pela elevada procura, proximidade e comunicação com a figura de vinculação, com ausência de resistência. O grupo evitante tem um comportamento de evitamento relativamente à figura de vinculação, uma vez que a ignora no momento da reunião. Além disto, não resiste ao contacto da figura estranha e não protesta na ausência da figura de vinculação, tratando o sujeito estranho de forma semelhante à figura de vinculação (Ainsworth et al, 1978). Por fim, o grupo dos ambivalentes demonstra um comportamento de resistência ao contacto e à atividade de procura. Este grupo pode procurar o contacto da figura de vinculação, demonstrando uma grande irritabilidade ou uma passividade relativamente, com a ausência de tentativa de aproximação (Ainsworth et al, 1978; Soares, 2007).

1.3.1. Modelo Interno Dinâmico

O sistema de vinculação é organizado e ajustado através das interações sociais, devido à resposta da figura de vinculação, que regula os sinais de *distress* da criança. As bases para a representação mental consistem nas repetidas interações com o cuidador, pelo que a criança aprende a regular as suas expetativas e ajustar o seu comportamento. As representações mentais, designadas por Bowlby como Modelo Interno Dinâmico (*Internal Working Model*), são baseadas na avaliação e resposta da figura de vinculação. A responsividade e a satisfação das necessidades da criança assumem duas proporções: a) a figura de vinculação ser a pessoa que geralmente presta os cuidados básicos, assim como dá resposta de suporte e proteção e b) responde aos pedidos de ajuda da criança (Bowlby, 1973, 1992).

De acordo com a teoria de Bowlby (1973, 1992) a criança ao longo do tempo internaliza as experiências vivenciadas com os cuidadores, pelo que as relações de vinculação precoces se tornam uma base para as relações fora da família que ocorrem em diferentes fases do desenvolvimento. Além disto, o sujeito vai desenvolvendo crenças e sentimentos, que podem ser determinados pelo ambiente e a responsividade que o cuidador presta (Bowlby, 1992; Hazan & Shaver, 1994). As crenças e sentimentos sentidos pela criança proporcionam, através do Modelo Interno Dinâmico, o desenvolvimento da autoestima, integração social e as

expectativas que a criança irá formular sobre si, os outros e do ambiente em que se insere (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

Apesar do modelo ser considerado dinâmico, é um processo estável e que atua diretamente nas expectativas, estratégias e comportamentos face à relação estabelecida com a figura de vinculação (Bretherton, 1985; Canavarro et al., 2006; Pietromonaco & Barrett, 2000). As relações de vinculação têm, assim, um impacto no desenvolvimento da personalidade e na qualidade das relações futuras, existindo a influência da responsividade e avaliação emocional do cuidador (Bowlby, 1983).

1.3.2. Diferenças Individuais

O conceito de diferenças individuais surgiu através da categorização de estilos de vinculação resultante dos estudos de Ainsworth e colaboradores (1978), pelo que se verificou que existem diferenças entre os estilos de vinculação na infância e que se desenvolvem devido às diversas experiências de interação com a figura de vinculação. Por exemplo, o estilo de vinculação “seguro” está relacionado com a proteção e conforto proporcionados pela figura de vinculação, em períodos de *distress*. Por sua vez, o estilo de vinculação “inseguro”, onde se incluem os padrões “evitante” e “ambivalente” está associado à rejeição ou inconsistência, respetivamente. A criança desenvolve respostas que colocam em causa o comportamento de exploração e o estabelecimento de relações significativas.

Estas diferenças individuais nos estilos de vinculação refletem as diferenças da organização do sistema de vinculação, assim como uma parte central da perceção da criança acerca da forma como a figura de vinculação avalia e responde às suas necessidades (Collins & Read, 1990). Main, Kaplan e Cassidy (1985) sugerem que as diferenças individuais nos estilos de vinculação são uma representação mental do *self* na relação de vinculação e que os diferentes estilos de vinculação podem ser compreendidos através de padrões particulares de modelos internos dinâmicos.

Desta forma, as diferenças individuais ocorrem na relação entre a figura de vinculação e a criança, permitindo a construção de representações mentais, ou seja, de Modelos Internos Dinâmicos. A partir da definição deste modelo, assim como da “Situação Estranha” (1978), iniciaram-se estudos acerca da estabilidade e da mudança da vinculação em outras fases do desenvolvimento, nomeadamente a vinculação na idade adulta (Canavarro et al., 2006).

1.4. Vinculação no Adulto

Os primeiros estudos acerca da vinculação em adultos surgiram com os trabalhos de Main e colaboradores (1985) e de Hazan e Shaver (1987). Na criança, os aspetos comportamentais e externos são objeto de observação dos diferentes estilos de vinculação (Matos & Costa, 1996). Desta forma, os estudos da vinculação no adulto permitiram a avaliação de fatores internos e representacionais através da operacionalização de conceitos teóricos, como os Modelos Internos Dinâmicos (Bowlby, 1990). Este facto possibilitou verificar de que forma os sujeitos constroem a sua realidade, com base nas relações de vinculação, que permite a previsão da disponibilidade e responsividade do outro e o estabelecimento de relações próximas (Hazan & Shaver, 1994; Matos & Costa, 1996).

Main e colaboradores (1985) basearam-se nos estilos de vinculação observados na Situação Estranha (1978) e aplicaram o constructo de Modelos Internos Dinâmicos nos adultos, de forma a observar a presença de um padrão de vinculação ao longo do ciclo vital (Matos & Costa, 1996).

Desenvolveram, na década de 80, a *Adult Attachment Interview* (AAI), para avaliar as diferenças individuais na interpretação da vinculação no adulto, verificar que estilo de vinculação está presente e a visão acerca da vinculação. Esta avaliação decorre através da cognição, da memória e das emoções vivenciadas ao longo da infância e na ativação do sistema de vinculação (Soares, 2007).

Main e Goldwyn (1984), com a finalidade de testar e validar o AAI, realizaram a análise e a categorização do estilo de vinculação no adulto. A avaliação consistiu no estudo da qualidade e descrição das experiências da infância e obtiveram três categorias, semelhantes às encontradas na “Situação Estranha” (1978). As três categorias observadas no adulto são designadas F – Seguro/Autónomo, a D – Inseguro/Desligado e E – Emaranhado/Inseguro (Soares, 2007).

Relativamente ao F – Seguro/Autónomo, os sujeitos valorizam as relações de vínculo e consideram que estas foram importantes para o seu desenvolvimento. As memórias de conforto e apoio, por parte da figura de vinculação estão presentes, conseguem estabelecer relações positivas e consideram que o passado está integrado nas suas vivências, tal como as relações e experiências da infância (Soares, 2007).

Em relação ao estilo de vinculação D – Inseguro/Desligado existe um sentimento de rejeição e de desvalorização face às relações e experiências de vínculo. Alguns sujeitos, ao

longo da avaliação, não verbalizam aspetos da sua história pessoal ou fizeram idealização das figuras de vinculação. Consideraram que existiu falta de apoio e proximidade da figura de vinculação durante a infância, reforçando, em adulto, a desvalorização acentuada das relações (Soares, 2007).

Por fim, na categoria E – Emaranhado/Inseguro os sujeitos demonstraram confusão, subjetividade e incoerência no relato das suas vivências da infância. Consideraram que a figura de vinculação não tinha uma atitude de proteção e demonstraram dificuldade na identidade pessoal (Soares, 2007).

Por sua vez, Hazan e Shaver (1987) postularam que a vinculação na idade adulta está a base da construção de relações românticas e investigaram os padrões de vinculação inerentes à experiência e envolvimento nas relações íntimas. Assim, os autores verificaram a probabilidade do amor romântico ser um processo de vinculação. Esta premissa remete para um processo biossocial, existindo a formação de laços afetivos entre adultos, tal como acontece entre a criança e a figura de vinculação. Basearam-se nos estilos de vinculação de Ainsworth e colaboradores (1978) e no conceito de Modelos Internos Dinâmicos, para explicarem a formação de laços afetivos entre adultos e como pensam, sentem e se comportam nas relações amorosas (Fraley & Shaver, 2000).

A vinculação é uma parte do comportamento humano e as funções e dinâmicas do comportamento de vinculação são observadas ao longo do ciclo vital. Portanto, apesar de existirem várias semelhanças entre o sistema de vinculação na infância e na adultez, há também algumas diferenças. Em primeiro lugar, a vinculação nas crianças é geralmente complementar, ou seja, a figura de vinculação providencia cuidados, mas não recebe. Também, a criança necessita de segurança, contudo não a retribui à figura de vinculação. Nos adultos, as relações de vinculação são recíprocas, em que o companheiro dá e recebe cuidado e segurança. Além disto, na criança o comportamento de vinculação é observável a nível externo, enquanto no adulto as representações internas acerca da relação são observáveis através da expressão de crenças e expectativas acerca da mesma (Hazan & Shaver, 1994).

As crianças necessitam do contacto físico que recebem da figura de vinculação para sentir segurança. Todavia, a partir da adolescência os sujeitos sentem-se confortáveis em saber que podem contactar a figura de vinculação sempre que necessitarem. Em segundo lugar, nas crianças, geralmente a figura de vinculação é a mãe ou outro membro da família. No entanto, nos adultos a figura de vinculação é um adulto externo ao meio familiar e,

normalmente é um parceiro sexual. As relações no adulto envolvem a integração de três sistemas comportamentais: vinculação, cuidado e interesse sexual (Hazan & Shaver, 1994).

O sistema de vinculação, no adulto, está ligado a vários fatores e características que promovem um sistema de comportamento que possibilita a construção de relações íntimas através da proximidade entre as pessoas perante o surgimento de atração física e/ou sexual (Hazan & Shaver, 1994).

Em relação ao sistema de cuidado, verifica-se que na infância está associado à promoção da proteção perante situações de *distress* e vulnerabilidade. Por sua vez, no adulto está ligado à capacidade de o sujeito se sentir atraído por alguém que necessita deste cuidado e que exista espaço para a expressão do medo ou de alguma fragilidade (Hazan & Shaver, 1994).

Por último, o interesse sexual é iniciado a partir da adolescência e caracteriza-se pela gratificação das necessidades sexuais. Esta necessidade é satisfeita quando se encontra uma pessoa por quem o sujeito se encontre atraído fisicamente (Hazan & Shaver, 1994). Segundo Buss (2005) existem várias características que influenciam a atração física e estão associadas à juventude e à saúde, tal como existem fatores relacionados com o estatuto social, recursos económicos, popularidade, estrutura física e inteligência.

Em suma, os sistemas de vinculação no adulto que permite o desenvolvimento das relações íntimas traduzem-se na atração física ou emocional de uma pessoa próxima. A vinculação motiva a procura de proximidade, ou não, entre as pessoas e depende, também, da ativação do comportamento social. O argumento principal da teoria da vinculação aplicada na fase adulta é a capacidade de classificar e explicar as características e a capacidade das pessoas conseguirem relacionar-se entre si.

1.5. Vinculação e Emoções

Relativamente ao papel das emoções no processo de estabelecimento da relação, Bowlby (1990) verificou que se encontram associados à vinculação. Muitas das emoções mais intensas estão presentes durante a formação, manutenção, disrupção e da renovação das relações de vinculação. A formação de laços afetivos pode ser descrita como apaixonar-se, manter uma ligação com alguém amado e/ou perder o companheiro causando perda e sofrimento, mais especificamente, no caso dos adultos. Assim, a ameaça de perda pode causar ansiedade, assim como a própria perda dá origem a tristeza, podendo gerar situações de ativação da raiva. Pelo contrário, a manutenção de laços afetivos e de ligação causa alegria.

Deste modo, Bowlby (1990) verificou que as emoções são um mecanismo de regulação das relações de vinculação, observando, por exemplo, que a raiva e o protesto servem para alertar a figura de vinculação acerca do interesse da criança em manter a relação. Mais recentemente, a regulação emocional é vista como a manutenção da relação com a figura de vinculação e são notadas nas diferenças individuais na vinculação segura na forma em que as emoções são respondidas, partilhadas, comunicadas e reguladas dentro da relação de vínculo (Cassidy, 2008).

As pessoas ao longo do seu desenvolvimento são confrontadas com várias situações, que podem ser consideradas positivas ou negativas e necessitam de estratégias para conseguirem lidar com as emoções decorrentes destes acontecimentos. É de extrema importância verificar os diferentes estilos de vinculação e observar os processos e consequências ao nível da regulação das emoções dos indivíduos (Cassidy, 2008). Bowlby (2002) refere a importância de uma vinculação segura para o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional (Cassidy, 2008). Estas estratégias fomentam o ajustamento pessoal, maior resiliência em situações de *stress*, maior perspetiva e capacidades de enfrentar a situação, tal como a incorporação de representações mentais acerca da experiência emocional (Cassidy, 2008).

Considerando os estilos de vinculação, é importante realçar que estes possuem diferentes formas de regular as suas emoções, nomeadamente os estilos de vinculação seguro e evitante, em que estas evidências são mais visíveis. No estilo de vinculação seguro, durante o processo de regulação das emoções, verifica-se a necessidade de sustentação de esforços para a resolução dos problemas e a sua avaliação. Além disto, existem modificações internas e externas do ambiente devido às experiências emocionais. Estas mudanças conduzem a um investimento das estratégias de resolução de problemas, planeamento destas estratégias e a inibição de pensamentos intrusivos. Os sujeitos com um estilo de vinculação seguro têm uma maior facilidade em mobilizar apoio social, que se traduz na procura de proximidade, resultando em níveis de *distress* reduzidos (Cooper & Shaver, 1998; Shaver & Mikulincer, 2007).

Por sua vez, os sujeitos com um estilo de vinculação evitante utilizam estratégias de supressão emocional, existindo *distress* originado pela frustração causada pela ausência de proximidade, evitando, deste modo, a mobilização de apoio social. Em relação às experiências emocionais, existe a tendência de bloqueio e inibição emocional, assim como do sistema de vinculação (Cassidy & Kobak, 1988). Este estilo de vinculação é caracterizado pelo

desconforto em depender dos outros, resultando em expressões emocionais como a tristeza e a raiva, como forma de lidar com as relações interpessoais. A consequência da ativação desta expressão emocional conduz à supressão emocional das emoções negativas, de forma a existir proteção face à rejeição (Brenning & Braet, 2013). Denota-se que a resolução de problemas e a sua avaliação encontra-se comprometida e a regulação emocional nestes sujeitos passa pela negação e/ou supressão dos pensamentos, memórias e expressões verbais (Mikulincer, 1998).

Ao contrário dos sujeitos com um estilo de vinculação seguro e evitante, os sujeitos com estilo de vinculação ansioso tendem a utilizar a hiperativação de estratégias de regulação emocional, como a ruminação ou o pensamento excessivo acerca das emoções negativas, de forma a aumentar a atenção dos outros (Shaver & Mikulincer, 2007). A hiperativação da ansiedade é manifestada através de tentativas de sustentar e/ou intensificar as emoções vivenciadas e ativar o sistema de vinculação através do medo, preocupação com abandono e dúvidas sobre a sua autoeficácia (Cassidy, 1994).

2. Regulação Emocional

2.1. Conceito de Emoção

O conceito de emoção foi explicado por William James (1884) tendo como base a diferenciação das alterações do corpo, que ocorriam através da manifestação de várias emoções. As emoções são, também caracterizadas como uma tendência de resposta, a estímulos internos e/ou externos (Sroufe, 1996) e são respostas adaptativas que se manifestam através de respostas comportamentais e fisiológicas, desempenhando um papel adaptativo ao longo do ciclo vital (Gross, 1998a) e preparando o indivíduo para a ação. As emoções são consideradas um conjunto de respostas químicas e neuronais que originam um padrão singular e que são desencadeadas quando o cérebro encontra um estímulo emocional, presente e/ou lembrado, formando uma emoção (Damásio, 2003).

As emoções podem ser caracterizadas como respostas a um determinado acontecimento e são visíveis através o modo como as pessoas lidam com os estados emocionais e o comportamento que adoptam (Gross, 1998a). O resultado imediato das respostas é a modificação temporária do estado do corpo e das redes neuronais (Damásio, 2003). Assim, modulação da tendência de resposta emocional determina a forma final da resposta emocional (Gross, 1998b), que assume a forma de emoções primárias classificadas como medo, zanga, a surpresa, a tristeza e a felicidade, facilmente reconhecidas entre as pessoas e as diferentes

culturas. Além disto, permite que o organismo, direta ou indiretamente, esteja numa situação que possibilite a sobrevivência e o bem-estar do sujeito (Damásio, 2003).

Para além disto, de promover a sobrevivência e o bem-estar, as emoções desempenham um papel social. Esta função das emoções permite a adaptação a este nível através da manifestação de emoções sociais que englobam a simpatia, o orgulho, o ciúme, a inveja, a admiração, o desprezo, entre outros (Damásio, 2003). Têm como objetivo interpretar a intencionalidade do comportamento do outro, procurar indícios acerca das situações sociais que são consideradas agradáveis ou desagradáveis e adequar o comportamento em função das mesmas (Averill, 1998). A intencionalidade do comportamento humano é, igualmente interpretada através das expressões faciais e do comportamento não-verbal (e.g. gestos, tom de voz), que revelam a emoção despoletada através de um determinado acontecimento (Ekman, 1992).

Gross (1998a, 2008) para explicar o seu modelo de regulação emocional caracterizou o conceito de emoção através de três fatores, que englobam diversos contextos e acontecimentos que permitem a ativação e resposta emocional. As mesmas podem variar entre leve ou intenso, breve ou demorado, simples ou complexo, privado ou público

Neste sentido, um dos fatores descritos por Gross (1998a) é relativo à génese das emoções, que ocorrem quando existe a confrontação com uma situação, relevante ou não para o indivíduo (Lazarus, 1993). O segundo fator refere que os fenómenos em que se verificam modificações, sendo que as alterações emocionais ocorrem através da experiência subjetiva, do comportamento e da fisiologia (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm, & Gross, 2005). Apesar disto, o conhecimento acerca das bases psicológicas e biológicas da experiência emocional é restrito e existem contextos em que a associação entre a experiência emocional e outras componentes da emoção conduzem a sentimentos subjetivos e a diversos comportamentos (e.g. aproximação, choro). Os impulsos de ação estão associados a modificações neuroendócrinas e autonómicas, conduzindo a respostas comportamentais (Scherer, 2000). Relativamente ao terceiro fator, a emoção tem a capacidade de interromper a ação e consciencializar o sujeito para a mesma, devido à ativação da emoção, que é gerada através de um acontecimento.

Estes três fatores que definem a emoção, segundo Gross (1998a), originaram o Modelo Modal da Emoção. De acordo com este modelo, as emoções envolvem a transição pessoa-situação, sendo necessária a atenção e a atribuição de um significado individual à situação

desencadeadora e a ativação de um multissistema de respostas flexíveis e coordenadas. O Modelo Modal pode ser representado através da sequência “situação – atenção – ativação – resposta”, que é originado através de um acontecimento significativo e com impacto psicológico. Estes acontecimentos têm uma origem interna ou externa e, independentemente da génese dos mesmos existe uma avaliação, constituída pela avaliação individual, situação de familiaridade, valência e relevância. Neste sentido, as respostas emocionais são geradas por avaliações que envolvem mudanças comportamentais, biológicas, entre outras, sendo que a resposta emocional, também, pode modificar a situação que originou a resposta em primeiro lugar (Gross, 1998a; Gross, 2007).

2.2. Processo de Regulação Emocional

A teoria psicanalítica foi um dos importantes percursos do estudo da regulação emocional, introduzindo-se dois aspetos essenciais para a regulação da ansiedade. O primeiro aspeto diz respeito à manifestação da ansiedade baseada na realidade, existindo uma ativação quando o acontecimento exige a opressão do ego. A regulação da ansiedade consiste no evitamento de situações futuras e semelhantes à ocorrida anteriormente. O segundo aspeto é baseado nas preocupações do *id* e do superego, causando a ansiedade, devido à pressão da expressão dos impulsos. Além disto, a defesa do ego é um recurso mediador destes dois tipos de causas de ansiedade (Freud, 1992).

Com o decorrer da investigação nesta área, o foco de interesse dirigiu-se para a redução das emoções negativas decorrentes de experiências emocionais. Desta forma, o segundo percussor do estudo da regulação emocional diz respeito ao *stress* e ao *coping* (Gross, 1998a). Selye (1950) desenvolveu o modelo do Síndrome Geral de Adaptação (*Adaption Syndrome*). Este modelo afirma que o organismo reage à percepção de um *stressor* com uma reação de adaptação, ou seja, o organismo adapta-se à nova situação para a enfrentar, o que origina uma elevação momentânea da resistência do organismo. Depois de toda tensão deve seguir-se um estado de relaxamento. Apenas com descanso suficiente o organismo é capaz de manter a homeostasia.

Por sua vez, Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis e Gruen (1986), definiram as estratégias de *coping* como um conjunto de estratégias comportamentais e cognitivas, que sofrem mudanças constantes, para que o sujeito seja capaz de enfrentar ameaças externas e internas, assim como avaliar se os seus recursos são suficientes para conseguir lidar com a situação. O *coping* pode assumir duas dimensões pode ser um estilo de *coping* focado no

problema ou *coping* focado na emoção. Relativamente ao *coping* focado no problema é observável, a nível cognitivo e comportamental, tentativas de alterar ou eliminar um acontecimento gerador de *stress*, resolvendo desta forma o problema. Por sua vez, o *coping* focado na emoção remete para a tentativa de suprimir ou regular as respostas emocionais que estão relacionadas com este tipo de situação (Folkman & Lazarus, 1985).

Assim, com o desenvolvimento dos conceitos que estão presentes na compreensão da regulação emocional, é possível fazer uma definição do constructo. A regulação emocional refere-se aos processos através dos quais os indivíduos são influenciados pelas emoções, pelo contexto em que se desenvolvem, assim como a forma como as vivenciam e as exprimem (Gross, 1998a; Gross & Thompson, 2007). O processo de regulação emocional pode ser automático ou controlado, consciente ou inconsciente e pode ter efeitos no processo geral em que ocorrem as emoções (Gross, 1998a).

2.2.1. Estratégias de Regulação Emocional

A regulação emocional engloba estratégias que surgem consciente ou inconscientemente e são utilizadas para aumentar, manter ou diminuir um ou mais elementos da resposta emocional. Estes componentes podem variar entre sentimentos, comportamentos e/ou respostas fisiológicas decorrentes de uma emoção (Gross, 1998a).

Existem estratégias específicas que são utilizadas ao longo da resposta emocional. Assim, podem diferenciar-se as estratégias de regulação emocional focadas nos antecedentes, das estratégias emocionais focadas na resposta (Gross, 1998a; Gross, 2001; Gross & John, 2003). No primeiro caso, as estratégias utilizadas referem-se a algo que se verifica antes das tendências de resposta se tornarem completamente ativas (Gross, 1998b) e existe alteração do comportamento e da resposta fisiológica (Gross & John, 2003). Envolvem igualmente a alteração dos *inputs* do sistema emocional, através da seleção da situação, modificação de situações problemáticas e modificação da forma como os estímulos são avaliados (Gross, 1998b). No segundo caso, as estratégias referem-se a algo que se verifica quando as emoções estão em curso, pelo que as tendências de respostas individuais já foram geradas (Gross, 1998a).

Gross (1998a) verificou a existência de cinco estratégias de regulação que podem ser identificadas no decorrer do processo emocional: seleção da situação, modificação da situação, modificação do foco atencional, modificação cognitiva e modelação da resposta.

A seleção da situação refere-se à aproximação ou evitamento de determinadas pessoas, lugares ou objetos, com o objetivo de regular as emoções decorrentes destes estímulos. Esta

estratégia pressupõe conhecimento das características das situações e das respostas emocionais esperadas, permitindo a tomada de decisões acerca das situações a evitar, ou não, e os benefícios decorrentes da aproximação ou evitamento. Os benefícios a curto prazo da regulação emocional podem ser contrabalançados com os custos a longo prazo do comportamento de evitamento/aproximação. Por exemplo, uma pessoa tímida para a diminuir a ansiedade pode recorrer ao evitamento de situações sociais. Porém, se a curto prazo esta estratégia resulta, a longo prazo, pode ter como consequência o isolamento social (Gross, 1998a).

A modificação da situação é caracterizada por uma alteração direta do acontecimento, com a finalidade de modificar o impacto emocional (Gross, 1998a). Devido aos esforços para modificar a situação e o seu impacto emocional, é difícil de distinguir as estratégias de seleção da situação da de modificação da situação. As situações visadas podem assumir duas formas: situações internas ou externas, pelo que no primeiro caso se referem a ambientes físicos, enquanto o segundo caso remetem para pensamentos (Gross & Thompson, 2007).

A modificação do foco da atenção tem como objetivo dirigir a atenção para um estímulo, de forma a influenciar a emoção provocada anteriormente (Gross & Thompson, 2007) ou alterar a origem da atenção. Podem ser utilizadas a distração, a concentração e a ruminação (Gross, 1998a). Em primeiro lugar, a distração refere-se à focalização da atenção em outros aspetos do acontecimento ou para outros elementos fora da situação. Desta forma, a distração envolve uma mudança interna do foco de atenção, como exemplo, alteração do pensamento face ao episódio emocional ou das memórias que ocorrem acerca do mesmo, modificando o significado da emoção (Gross & Thompson, 2007). Em segundo lugar, a concentração orienta a atenção para as emoções vivenciadas no acontecimento ocorrido, existindo a possibilidade de surgir alguma disrupção neste comportamento, levando à ruminação (Gross, 2001). A ruminação caracteriza-se pela manutenção da atividade de pensamentos negativos e pela focalização repetitiva nas emoções negativas, existindo a possibilidade de desenvolver sintomatologia depressiva (Nolen-Hoeksema, 2000).

A estratégia de modificação cognitiva diz respeito a uma mudança cognitiva que envolve a alteração do significado da situação e do impacto da emoção no sujeito. Pelo contrário, a modelação da resposta tem como finalidade alterar a resposta fisiológica e comportamental do acontecimento. Contudo, surge mais tarde no processo de regulação emocional, depois da resposta emocional já ter ocorrido (Gross, 1998a).

A modulação da resposta influencia diretamente a resposta emocional a nível fisiológico e/ou comportamental e ocorre após no término da resposta emocional que gerou todo o processo de regulação emocional. Surge, também, numa fase tardia do processo de regulação emocional, após a tendência de resposta ter iniciado e influencia diretamente as respostas a nível comportamental e fisiológico (Gross, 1998b). Por exemplo, o exercício físico e as técnicas de relaxamento diminuem as reações fisiológicas decorrentes da experiência emocional. O álcool, o tabaco, o abuso de drogas e a ingestão de comida, são, também, utilizados como reguladores das emoções. Verifica-se, nesta estratégia a regulação expressiva do comportamento da emoção ou a supressão expressiva, de forma a inibir a experiência comportamental das emoções positivas ou negativas (Gross & Thompson, 2007).

Para além disto, Gross e John (2003) definiram três critérios de forma a estudar as diferentes estratégias de regulação emocional para delimitar as estratégias utilizadas com maior frequência. O primeiro critério foca as estratégias utilizadas frequentemente pelos sujeitos no seu quotidiano. O segundo critério é relativo à facilidade de manipulação em contexto de laboratório e definido face às diferenças individuais e, por fim, devido à distinção entre as estratégias focadas no antecedente e as focadas na resposta. Desta forma, concluíram que existem duas estratégias específicas que se enquadram nestes critérios, sendo denominadas de reavaliação cognitiva e supressão expressiva.

A reavaliação cognitiva tem como finalidade diminuir a trajetória da resposta emocional, provocando uma diminuição ao nível da resposta gerada através da experiência emocional, do comportamental e da psicofisiologia. É uma estratégia focada no antecedente, uma vez que ocorre numa fase precoce e intervém antes da tendência de resposta ter sido gerada. A reavaliação cognitiva pode ser eficaz para alterar a trajetória da emoção, tal como regular as emoções negativas, de forma a reduzir os componentes da experiência e do comportamento resultantes do impacto negativo da emoção (Gross, 2001; Gross & John, 2003).

A supressão emocional é uma estratégia focada na resposta. Surge numa fase tardia no processo de geração da emoção e modifica o componente comportamental da tendência de resposta. Esta estratégia de regulação das emoções pode igualmente diminuir a manifestação do comportamento despoletado por uma determinada emoção. Embora não altere o significado da ativação de determinada emoção (e.g. tristeza), poderá inibir o comportamento associado à mesma (Gross, 2001; Gross & John, 2003).

2.3. Consequências da Regulação Emocional

O objetivo principal da regulação emocional é a modificação da resposta e/ou da expressão emocional. Tendo como base o processo da regulação das emoções e a utilização das estratégias, existem algumas consequências no modo como regulamos as emoções, nomeadamente, a nível afetivo, cognitivo e social (Gross, 2002).

As consequências a nível afetivo foram testadas por Gross (1998a) através de um estudo experimental, com a utilização de um filme que ilustrava a amputação de um braço. Na condição experimental de Reavaliação Cognitiva, foi pedido aos participantes para pensarem no filme como algo pedagógico (e.g. filme de ensino da classe médica). Na condição de Supressão Emocional, foi pedido aos participantes que não demonstrassem as suas reações emocionais ao longo do filme. Os resultados indicaram que a utilização da estratégia de supressão emocional teve como consequência a diminuição da expressão emocional através do comportamento (e.g. repugnância). Porém, o uso desta estratégia promoveu a ativação psicofisiológica, observando-se uma maior constrição dos vasos sanguíneos nos participantes da condição Supressão Emocional comparativamente com o grupo da Reavaliação Cognitiva. O grupo da Reavaliação Cognitiva registou igualmente um decréscimo da expressão comportamental perante o estímulo, embora não se verificassem alterações ao nível psicofisiológico, concretamente da condução elétrica e pressão arterial (Gross, 2002).

As estratégias de supressão emocional envolvem automonitorização e autocorreção perante uma experiência emocional e as emoções decorrentes da mesma. Verifica-se que a automonitorização e a autocorreção requerem a utilização constante de recursos cognitivos, enquanto as estratégias de reavaliação cognitiva surgem numa fase precoce do surgimento da emoção. Deste modo, a autorregulação através desta estratégia não exige um esforço cognitivo contínuo, permitindo que a memória acerca do acontecimento emocional e das emoções vivenciadas ficar intacta. Neste sentido, surgem as consequências ao nível cognitivo (Gross, 2002).

As consequências cognitivas das diferentes estratégias de regulação emocional foram testadas por Richards e Gross (2000) através da análise da utilização de estratégias de reavaliação cognitiva e de supressão emocional. O objetivo do estudo incidiu sobre a avaliação do impacto da regulação emocional sobre diversas emoções e analisar os mecanismos pelos quais a regulação das emoções afeta o desempenho cognitivo em testes de memória. Os participantes da investigação assistiram a vários diapositivos que continham

imagens de pessoas que haviam sido feridas, há pouco tempo, com a finalidade de provocarem níveis reduzidos de emoções negativas. Além destas imagens, existiam fotografias que representavam pessoas feridas e que, supostamente teriam sido fotografadas imediatamente após a causa do ferimento. O objetivo destas imagens era induzir níveis elevados de emoções negativas. Os diapositivos eram acompanhados de informações gravadas como a idade, a ocupação e a causa do ferimento (Richards & Gross, 2000).

A informação acerca do ferimento ajudava a focar a atenção dos participantes. Existiam três grupos experimentais: Reavaliação Cognitiva, Supressão Emocional e grupo de controlo. No primeiro grupo, os participantes foram instruídos para pensarem no filme com a perspetiva de um profissional da área da saúde (e.g. médico). O grupo da Supressão Emocional foi instruído para não exprimir as suas reações emocionais e o grupo de controlo não teve qualquer tipo de instrução (Richards & Gross, 2000).

Após a visualização, foram administrados dois testes de memória, sendo o primeiro, um teste de memória não-verbal constituído por um conjunto de imagens, em que os participantes tinham de identificar as quatro fotografias correspondentes a algum diapositivo que observaram. O segundo teste era de memória verbal e consistia em escrever sobre a informação que os participantes ouviram através da gravação apresentada e que estava associada a cada imagem. Os participantes do grupo de Supressão Emocional tiveram um desempenho inferior no teste de memória verbal comparativamente com o grupo de controlo. A utilização da estratégia de Supressão Emocional no teste de memória verbal revela que os participantes demonstraram uma memória verbal mais deficitária, no decorrer da apresentação das fotografias. Pelo contrário, não foi encontrada nenhuma evidência que a estratégia de Reavaliação Cognitiva tenha tido como consequência a diminuição da memória acerca da informação e das emoções vivenciadas. Um dos fatores explicativos pode dever-se à instrução dada inicialmente, para observarem os ferimentos das pessoas com uma perspetiva de um profissional da área da medicina, tendo sido induzida a reavaliação da memória que generaliza a informação para outros contextos, pelo que a memória foi reconstruída tendo como base outras vivências do participante (Richards & Gross, 2000).

As estratégias de regulação emocional ajuda-nos diariamente a ajustarmos as nossas emoções em diversos acontecimentos do quotidiano. Para além disso, as emoções assumem uma função social. Porém, a estratégia ligada à reavaliação cognitiva pode mudar o significado de uma emoção negativa, atenuando a sua expressão. Por sua vez, a supressão emocional reduz as emoções negativas e as emoções positivas, diminuindo a expressão

comportamental. No caso das emoções positivas, esta diminuição da expressão emocional influencia o modo como a interação social se estabelece (Gross, 2002).

Um estudo de Butler, Lee e Gross (2007) que avaliou as consequências da regulação emocional ao nível social, teve como objetivo analisar, através do contexto social, a interação entre duas pessoas na discussão de uma temática perturbadora. A amostra era constituída por 29 pares de mulheres que faziam parte da condição experimental de Supressão Emocional, 46 mulheres que estavam no grupo Reavaliação Cognitiva e 31 sujeitos que faziam parte do grupo de controlo. Cada elemento do par formado foi instruído para suprimir, reavaliar ou interagir de forma natural com o seu par (grupo de controlo), respetivamente, ao longo do visionamento de um filme perturbador. Os resultados indicaram que os participantes na condição de Supressão Emocional demonstraram um aumento da pressão arterial comparativamente com o grupo de Reavaliação Cognitiva ou o grupo de controlo.

Não existiram diferenças significativas entre o grupo de Reavaliação Cognitiva e o grupo de controlo. Os resultados apontam que na interação com o par que não demonstra abertamente as suas emoções positivas e que não é responsivo às emoções vivenciadas, potencia a ativação psicofisiológica. Pelo contrário, os pares que interagem e demonstram as emoções positivas e são responsivos perante as emoções dos outros, não existe uma ativação psicofisiológica perante a situação (Butler, Lee & Gross, 2007).

As consequências das estratégias de regulação emocional foram testadas, nomeadamente em contexto de laboratório, embora possam ser observáveis ao longo do desenvolvimento do sujeito. Neste sentido, podem também influenciar o modo como o mesmo vivencia as suas próprias emoções despoletadas sobre diversos acontecimentos e na interação com o outro.

2.4. Regulação Emocional e Vinculação

De seguida é apresentado um conjunto de estudos empíricos que revelam a relação existente entre os estilos de vinculação e a regulação emocional. Foram excluídas investigações em que as crianças eram a amostra, uma vez que os estilos de vinculação são qualitativamente distintos comparativamente à idade adulta, sobre a qual o presente estudo incide.

Cabral, Matos e Soenens (2012) analisaram as relações entre os estilos de vinculação, os processos de regulação emocional e as estratégias de *coping*, utilizadas numa amostra de 942 estudantes universitários. Através da análise regressão linear, observaram que a relação

entre a vinculação e as estratégias de *coping* adotadas é mediada por diferentes mecanismos de regulação emocional. Como hipótese verificaram que os estilos de vinculação predizem diferentes estratégias de regulação emocional e estratégias de *coping*. Mais especificamente, os autores concluíram que a existência de laços emocionais próximos e o sentimento de apoio no processo de autonomia estão ligados a menores níveis de ansiedade e prediz uma maior construção de mecanismos de regulação emocional e estratégias de *coping* adaptativos. A regulação emocional foi encontrada como mediadora da associação entre vinculação e estratégias de *coping*.

Brenning e Braet (2013) investigaram a relação entre vinculação e estratégias de regulação emocional no desenvolvimento de problemas de internalização ou externalização. Realizaram dois estudos transversais onde analisaram a relação entre vinculação e estratégias de regulação emocional (e.g. desregulação e supressão emocional). No primeiro estudo a amostra foi constituída por 197 sujeitos. Segundo os resultados, para o estilo de vinculação evitante a associação com a regulação emocional depende do tipo de emoção envolvida (e.g. tristeza, raiva), enquanto o estilo de vinculação ansioso se relaciona com a desregulação emocional, independentemente do tipo de emoção vivenciado. No segundo estudo, com uma amostra de 310 sujeitos, os autores verificaram que os estilos de vinculação ansiosa e evitante estão associados a problemas de internalização (e.g. sintomas depressivos) e de externalização (e.g. comportamentos agressivos).

Besharat e Shahidi (2014), no seu estudo, tinham como objetivo verificar a mediação da relação entre as estratégias de regulação emocional cognitivas, os estilos de vinculação e a alexitimia. A alexitimia é caracterizada pela dificuldade em reconhecer, descrever verbalmente os sentimentos vivenciados; pela carência de pensamento simbólico que limita o reconhecimento de atitudes, sentimentos, desejos e impulsos; pela incapacidade de utilizar os sentimentos como sintomas de perturbações emocionais; dificuldade em distinguir estados emocionais e sensações físicas; ausência de expressões faciais relativas a emoções; limitada capacidade de empatia e autoconhecimento. O estudo teve como a amostra foi constituída por 536 estudantes universitários. Os resultados apontam para uma associação significativa e negativa entre o estilo de vinculação seguro e a alexitimia. Revelam, ainda, que uma correlação positiva e significativa entre os estilos de vinculação ansioso e evitante e a alexitimia. A análise de regressão mostrou que as estratégias de regulação emocional têm um papel mediador na relação entre os estilos de vinculação e a alexitimia. Desta forma, concluíram que os estilos de vinculação seguro e inseguro predizem mudanças na alexitimia

através das estratégias de regulação emocional. Além disto, existe um papel de mediação nas estratégias regulação emocional cognitiva em relação entre os estilos vinculação e alexitimia, sendo a mesma parcial.

Pepping, Davis e O'Donovan (2013) investigaram a relação entre vinculação e atenção, considerando as dificuldades na regulação emocional como mediadora, numa amostra de 572 participantes. As dificuldades na regulação emocional baseiam-se na não-aceitação, nos objetivos, na consciência, nos impulsos, nas estratégias e na clareza. As dificuldades na regulação emocional possuem mediação total na associação entre o estilo de vinculação ansioso e a atenção, tal como entre o estilo de vinculação evitante e a atenção.

Karreman e Vingerhoetst (2012) tiveram como objetivo verificar a relação entre os estilos de vinculação e o bem-estar psicológico mediadas pelas estratégias de regulação emocional (reavaliação cognitiva e supressão emocional) e a resiliência. Tiveram como amostra 632 sujeitos. Os resultados indicaram que o estilo de vinculação seguro está associado a maiores níveis de bem-estar psicológico, enquanto o estilo de vinculação ansioso obteve resultados mais baixos no bem-estar psicológico. Os resultados da mediação múltipla revelaram que as relações entre regulação emocional e resiliência nos três estilos de vinculação explicam a ligação com o bem-estar psicológico. O estilo de vinculação seguro está associado a maiores níveis de reavaliação cognitiva e de resiliência, parcialmente mediado pelo bem-estar psicológico. A mediação total foi encontrada no estilo de vinculação evitante em que se observa maiores níveis de reavaliação cognitiva e de resiliência, enquanto no estilo de vinculação ansioso verificam-se menores níveis de reavaliação cognitiva e resiliência.

Pascuzzo, Cyr e Moss (2013) realizaram uma investigação longitudinal, durante oito anos, com o objetivo verificar os padrões do estilo de vinculação seguro relativamente aos pares e aos pais durante a adolescência e o estilo de vinculação seguro nas relações íntimas e as estratégias de regulação emocional utilizadas em jovens adultos. A amostra foi constituída por 56 participantes. Os resultados indicaram que uma maior insegurança face aos pais e pares na adolescência predizem um estilo de vinculação ansioso e uma maior utilização de estratégias orientadas para a emoção na idade adulta. O estilo de vinculação ansioso na idade adulta está relacionado com mais estratégias orientadas para a emoção, e o estilo de vinculação evitante está ligado a menor procura de apoio.

Em relação à presença de psicopatologia, Marganska, Gallagher e Miranda (2013) examinaram o papel da desregulação emocional na relação entre os estilos vinculação e os sintomas de depressão e ansiedade generalizada, tendo como amostra 284 adultos. O estilo de vinculação seguro está associado a menores níveis de depressão e de ansiedade generalizada e a uma maior regulação emocional. O estilo de vinculação evitante está associado a maiores níveis de depressão e ansiedade generalizada e a uma menor regulação emocional. Os autores concluíram ainda que os diferentes estilos de vinculação e a regulação emocional conseguem prever os sintomas depressivos e de ansiedade generalizada.

Os estudos anteriores refletem a necessidade da construção de um estilo de vinculação seguro em idades precoces, uma vez que o desenvolvimento de determinados estilos de vinculação têm influência na adultez e na forma de as pessoas se relacionarem com os outros. Verifica-se, no geral, que sujeitos com estilos de vinculação seguro conseguem recorrer a estratégias de regulação emocional de reavaliação cognitiva e obterem melhores níveis de bem-estar psicológico (Karreman & Vingerhoetst, 2012). Pelo contrário, as pessoas com estilo de vinculação evitante têm mais dificuldade na procura de apoio social e podem desenvolver problemáticas ao nível da psicopatologia (Marganska, Gallagher & Miranda, 2013).

Neste sentido, a formação de um estilo de vinculação seguro e a adoção de estratégias de regulação emocional adaptativas poderão ser um efeito protetor da desregulação emocional e de sintomas psicopatológicos.

3. Partilha Social das Emoções

3.1. Regulação Emocional Interpessoal

A regulação emocional é descrita anteriormente como a tentativa de implementação de objetivos e estratégias com a finalidade de alterar a trajetória das experiências emocionais positivas ou negativas (Gross, 1998a).

Este processo é um recurso utilizado em diversos acontecimentos emocionais e surge como forma de fornecer ou receber apoio para reduzir o *stress* (Selye, 1950), com a ativação de estratégias de *coping* (Folkman & Lazarus, 1985), para aumentar o afeto positivo através da partilha de emoções positivas (Glabe & Reis, 2000; Rimé, 2009), tal como retirar benefício com a presença de outros em situações adversas. Este processo é complementado através de comportamentos sociais como a empatia e o apoio social. (Rimé, 2007; 2009).

Os processos interpessoais de regulação emocional manifestam-se ao longo do ciclo vital e verificam-se precocemente nas interações entre os bebés e os seus pais no desenvolvimento dos laços afetivos entre os mesmos (Bowlby, 1990). Neste processo observa-se, ao longo do tempo, a troca recíproca de apoio social e a partilha de estados afetivos e emocionais, de forma a motivar a alteração do estado emocional inicial e das suas respostas (Curci & Rimé, 2012; Rimé, 2009). Este modelo permite distinguir vários fenómenos, como o desejo de partilha dos estados emocionais com outros sujeitos (Rimé, 2007; 2009), a atenuação do afeto negativo na presença de outras pessoas e a motivação de alterar os estados afetivos de outros indivíduos (Zaki & Williams, 2013).

A regulação emocional interpessoal é considerada por Zaki e Williams (2013) um construto que contempla três funções. A primeira função é relativa à distinção quando a regulação emocional é considerada interpessoal ou não; a segunda função é a diferenciação da regulação interpessoal das consequências afetivas da interação social e a terceira função é verificar se os sujeitos utilizam a regulação emocional para regular as suas próprias emoções ou das outras pessoas.

Zaki e Williams (2013) postulam que a regulação emocional interpessoal ocorre através de acontecimentos no contexto social e nas interações entre sujeitos, existindo como objetivo a regulação de uma emoção. Denota-se que a regulação emocional interpessoal ocorre, geralmente, em contextos sociais e que o processo regulatório (e.g. avaliação da situação) pode ser desencadeado quando o sujeito está sozinho ou com outras pessoas.

Desta forma, os processos que suportam a regulação interpessoal são a resposta-dependente e a resposta-independente e ocorrem exclusivamente em contextos sociais. Os processos de resposta-dependente e a resposta-independente atuam sobre a regulação interpessoal intrínseca e extrínseca. O primeiro é relativo às características e *feedback* prestado pelo sujeito em acontecimentos emocionais. Por exemplo, se um sujeito se sente bem depois de expressar os seus sentimentos a outra pessoa, esta acaba por desempenhar um papel de apoio. Por sua vez, o processo de resposta-independente ocorre no contexto de interações sociais, mas não depende da resposta específica de outra pessoa (Zaki & Williams, 2013)

A regulação emocional interpessoal intrínseca ocorre em episódios em que o sujeito inicia a interação social de forma a regular a sua própria experiência emocional. A partilha social das emoções surge como uma possível resposta para regular as emoções, independentemente, de surgirem através de acontecimentos positivos ou traumáticos. No

processo de regulação emocional interpessoal extrínseca existem episódios emocionais, sendo que o sujeito promove a regulação da emoção de outra pessoa. Por exemplo, um sujeito ao expressar as suas emoções e comportamento poderá desencadear noutra pessoa uma experiência de empatia face à situação do outro (Zaki & Williams, 2013).

Neste caso, a empatia e o comportamento pró-social assumem um papel importante, uma vez que permitem a compreensão e do estado emocional e a partilha do mesmo. Verifica-se que a manifestação da empatia e os seus elementos são dissociáveis do ponto de vista neurológico e comportamental e dependem da competência que o sujeito possui para expressar as emoções e o afeto (Zaki & Ochsner, 2012; Zaki, Weber & Ochsner, 2012). Desta forma, a empatia promove a alteração da trajetória da experiência emocional na regulação emocional extrínseca. Assim, através de comportamentos pró-sociais e na manifestação da empatia, o sujeito é capaz de providenciar suporte, mensagens de conforto e/ou recursos materiais, numa situação emocional específica (Zaki & Williams, 2013).

3.2. Desenvolvimento da Partilha Social das Emoções

Os processos interpessoais contribuem, de diversas formas, para a regulação emocional nas crianças. No caso dos recém-nascidos, assinalam o seu desconforto e necessidades através na emissão de sinais emocionais, como o choro. O cuidador reage a estes sinais com regularidade e continuidade, permitindo que os bebés voltem ao seu estado emocional inicial. Assim, quando o processo de vinculação está estabelecido entre a díade, o bebé procura a figura de vinculação em situações de *distress*, pelo que a presença, o contato e conforto do cuidador restabeleça o estado emocional da criança (Bowlby, 2002).

Além disto, os cuidadores deixam que a criança explore situações e desenvolva ferramentas cognitivas para prevenir situações de *stress* emocional. Deste modo, desenvolvem condições para a sua sobrevivência psicológica e física (Bowlby, 2002). Ainda antes de a criança ser capaz de perceber qualquer linguagem, o adulto dialoga com a mesma em situações de *distress*. Deste modo, mais tarde permite a clarificação de causas e efeitos, a sugestão de soluções, aconselhar e propor estratégias de resolução de problemas, fomentando a expressão dos problemas pela criança. Além disto, a transmissão de informação cultural e de significados, permite a proteção do impacto de situações adversas. A exposição da criança a conversas contextualizadas num ambiente social, fomenta a narração de histórias, assim como da capacidade de argumentação e informar os adultos acerca dos acontecimentos, reações e consequências dos mesmos e a expressão emocional dos acontecimentos (Rimé, 2009).

Após uma breve abordagem ao desenvolvimento infantil das competências sociais e emocionais, existem duas hipóteses inerentes ao curso do desenvolvimento destas aptidões. Na primeira hipótese, existe uma visão individualista que prediz que existe um processo complexo que envolve o desenvolvimento de contactos interpessoais, trocas sociais e construções coletivas sobre as experiências emocionais, sobretudo na adolescência. Nos adultos, existe uma maturidade, permitindo o abandono da interdependência social e desenvolver a capacidade de adaptação da regulação emocional (Rimé, 2009).

Por outro lado, existem diversos processos de regulação emocional interdependentes no curso do desenvolvimento que não desaparecem. Inicialmente, as crianças são expostas a um grupo restrito de pessoas, normalmente, os pais ou cuidadores e ao longo do seu desenvolvimento são expostas a um círculo social mais alargado. Nestas fases, existe um envolvimento de outras figuras de vinculação como o grupo de pares e os parceiros amorosos. Assim, os contactos interpessoais e as construções sobre as experiências emocionais emergem na infância para que os processos de desenvolvimento fomentem práticas interdependentes na regulação emocional na vida adulta. Neste sentido, existe uma estimulação no adulto, no sentido de haver um maior conhecimento das emoções, maior integração social e interpessoal, assim como a estimulação cognitiva das experiências emocionais (Rimé, 2009).

3.3. Funções da Partilha Social das Emoções

Os acontecimentos de vida ocorrem, geralmente, num determinado contexto e ambiente social. Entre 85-90% dos indivíduos partilham as experiências, reações e emoções originadas pelo acontecimento, e 60% das emoções são partilhadas no dia em que ocorrem (Rimé, Mesquita, Philippot & Boca, 1991). Este fenómeno denomina-se partilha social das emoções e pode ocorrer durante vários minutos, horas, semanas ou até meses após um acontecimento emocional. Os indivíduos comunicam abertamente com uma ou mais pessoas acerca da experiência emocional, dos seus sentimentos e reações (Rimé, 2009).

A partilha social das emoções contempla diversas funções, entre elas, a relembração do episódio e a reexperimentação. Nestas funções, verifica-se o princípio da capitalização, em que os sujeitos tentam atingir as suas metas e aumentar o nível de afeto positivo ao recontar o episódio emocional positivo. Para as emoções negativas, é importante reconsiderar a memória dos episódios emocionais. Nos eventos emocionais coletivos, a partilha social emerge como parte de um processo que envolve seguir as notícias dos meios de comunicação. Desta forma, falar acerca de um acontecimento emocional público, os indivíduos constroem uma memória

coletiva do evento e consolidam as suas próprias memórias e as circunstâncias pessoais sobre o que ouviram primeiramente acerca do acontecimento (Rimé, 2007).

A partilha social das emoções possui várias funções de natureza sócio-afetiva. A partilha emocional é uma estratégia que possibilita a atenção social e/ou o aumento da empatia entre as pessoas. Permite igualmente o estreitamento de laços afetivos e sociais e é esperado quando ocorre a partilha de experiências emocionais negativas, a existência de ajuda, apoio, conforto, consolo, validação, conselhos e procura de soluções (Rimé, 2009). Para além disto, a partilha de emoções negativas, como a raiva, medo e tristeza conduz à diminuição da duração da emoção vivenciada, nomeadamente através da utilização de estratégias de natureza sócio-afetivas (Brans, Mechelen, Rimé & Verduyn, 2013).

Além disto, a experiência emocional, por vezes, é densa e difusa e é necessária articulação cognitiva (Rimé, 2009) entre o acontecimento e a emoção (Nils & Rimé, 2012). Imediatamente depois do acontecimento e da emoção, a memória de trabalho do sujeito aumenta os pensamentos acerca da experiência e a necessidade de falar sobre ela (Curci & Rimé, 2012). Assim, utilizando a linguagem e a abordagem das pessoas acerca do acontecimento, os sujeitos descodificam o material emocional, categorizam e organizam a informação em sequências, de forma a estabelecer relações entre episódio e emoção (Rimé, 2009).

A comunicação repetitiva acerca da experiência emocional pode transformar a representação mental e ocorre, uma vez que com o tempo as memórias do episódio tornam-se menos frequentes e o seu impacto na atual adaptação do sujeito leva a uma progressiva extinção das manifestações da partilha social. A extinção é atribuída, em parte, ao facto de novas experiências mobilizarem a atenção do indivíduo (Curci & Rimé, 2012). Além disto, a articulação cognitiva dos acontecimentos contribui para um distanciamento progressivo da experiência e a adoção de um ponto de vista descentrado do material emocional (Nils & Rimé, 2012; Rimé, 2009).

O fenómeno da partilha social, ao nível interpessoal, propaga-se através da comunidade. Este processo coletivo contribui para a construção e disseminação do conhecimento social acerca dos acontecimentos e respostas emocionais. Desta forma, surge a partilha social secundária, em que o protagonista de uma situação conta a outra pessoa o vivenciado, e esta conta a uma terceira pessoa, estabelecendo, por sua vez, vários contatos ao longo da rede social (Rimé, 2007; Rimé, 2009).

3.4. Consequências da Partilha Social das Emoções

Ao longo da vida do ser humano, as emoções estão presentes em diversas situações e podem ter repercussões a longo prazo, a nível cognitivo e social. Estas consequências refletem-se na história de vida do sujeito, nomeadamente, em acontecimentos traumáticos. Contudo, também, podemos assistir a emoções que se manifestam diariamente, em diversos contextos, como a alegria, a raiva, o medo, a tristeza, a vergonha, entre outros (Rimé, 2009).

Observa-se que um dos tipos de emoções experienciadas são as emoções negativas e ocorrem quando existe a procura de objetivos e os acontecimentos interferem com esta necessidade. Assim, quando a concretização de objetivos estagna ou é bloqueada gera um estado emocional negativo, manifestado através da tristeza, do medo, vergonha e/ou raiva (Rimé, 2007). Apesar disto, a partilha de emoções negativas como a raiva é benéfico e ajuda a lidar com a mesma de forma imediata, enquanto a partilha social da tristeza conduz igualmente a efeitos positivos, embora se manifeste de forma mais tardia (Brans et al., 2014).

Neste tipo de emoções observam-se várias consequências associadas ao estado emocional, como a ruminação mental, caracterizada por um pensamento consciente e dirigido para um determinado objeto que se estende por um período de tempo longo. Podem ser pensamentos deliberados e orientados para as consequências das emoções e das situações que as despoletam ou podem assumir a forma de pensamentos intrusivos que ocorrem inconscientemente e são difíceis de suprimir (Rimé et al., 1992).

A experiência emocional negativa que origina o processo de ruminação, que influencia os recursos da memória de trabalho e o desempenho noutras tarefas. Devido à persistência no tempo da ruminação, este mecanismo esgota os recursos cognitivos disponíveis para outras tarefas (Curci, Lanciano, Soleti & Rimé, 2013).

Por sua vez, as emoções positivas resultam de situações em que existe uma facilitação da concretização dos objetivos. Portanto, ocorrem quando o objetivo é facilmente concretizado ou obtido mais cedo do que o esperado (Rimé, 2007). Além disto, as emoções positivas reforçam o bem-estar do sujeito devido ao maior nível de afeto positivo e a um *feedback* positivo da experiência emocional.

Langston (1994 cit in Gable & Reis, 2004 ; Rimé, 2009; Rimé, 2007) contempla o episódio emocional positivo como a oportunidade de capitalizar. Desta forma, este conceito é caracterizado pelo facto de a experiência emocional positiva ser alcançada através dos contactos sociais e dos conhecimentos dos outros sujeitos do acontecimento. No caso das

experiências emocionais positivas, a capitalização destas emoções permite falar acerca do acontecimento e encontrar benefícios através da existência de ligações que partilhem as experiências emocionais (Rimé, 2009).

Reis et al. (2010) investigaram os benefícios da capitalização através da partilha de notícias positivas com outros, considerando que a partilha aumenta a perceção dos acontecimentos emocionais, especialmente quando são transmitidos de forma entusiástica e esta resposta promove o desenvolvimento de confiança e uma atitude pró-social. Os resultados demonstraram que a partilha de emoções positivas promove a interação social e o desenvolvimento de relações próximas.

Verifica-se igualmente que as emoções negativas estimulam a interação social e a comunicação dos acontecimentos, uma vez que promove a partilha deste tipo de emoção e estimula a empatia e apoio social do outro (Rimé, 2009).

3.5. Partilha Social das Emoções como estratégia de Regulação Emocional

Na partilha social das emoções verifica-se a partilha de experiências emocionais positivas e de experiências emocionais negativas. No caso das emoções negativas, a ativação da emoção e da sua partilha com os outros, por vezes, tem uma manifestação aversiva. No senso comum, normalmente, aconselha-se a desabafar ou “deitar cá para fora” as emoções negativas, existindo o argumento de provocar alívio. O episódio negativo causa efeitos colaterais como o *distress*, que surge devido ao abandono de objetivos, a não confirmação das expetativas, modificação dos esquemas mentais acerca do *self* e do mundo, entre outros. Além disto, manifesta-se através de ansiedade, insegurança, ausência de procura e sentimento de derrota, alienação. Estas manifestações ativam as necessidades sócio-afetivas, como a procura de conforto, amor, cuidado, proximidade e/ou contato (Rimé, 2009).

Relativamente ao impacto das experiências emocionais negativas, observa-se que estas experiências mantêm o impacto negativo, devido às cognições que envolvem a memória que origina a emoção. As cognições despoletam a ruminação mental, os pensamentos intrusivos e as imagens, aumentando a necessidade de falar e a partilha das emoções. As cognições que provocam as memórias da emoção negativa dividem-se em três tipos: representação de objetivos que estão bloqueados, expetativas, esquemas, modelos e visão do *self* e do mundo, que não foram confirmadas pela situação e avaliação inicial e persistente da situação e da emoção (Rimé, 2009).

Para eliminar o impacto negativo do episódio emocional e promover a recuperação emocional, a regulação emocional atua sobre as várias cognições que perpetuam a memória da situação e da emoção. Desta forma, é necessário a realização de tarefas cognitivas, como o abandono dos objetivos fracassados, a reorganização da hierarquia dos motivos, a reconstrução de modelos e esquemas, a reestruturação do significado e assimilação do acontecimento (Rimé, 2009).

4. Objetivos e Hipóteses

A presente investigação tem como principais objetivos avaliar se a vinculação é preditora da utilização de estratégias de regulação emocional e de partilha social das emoções e avaliar o efeito mediador das estratégias de regulação emocional na relação estabelecida entre a vinculação e a partilha social das emoções.

Estes objetivos foram formulados considerando que a vinculação surge numa fase mais precoce do desenvolvimento e ao longo do mesmo são desenvolvidos mecanismos que dependem das relações precoces e da socialização. Mais concretamente, a partilha social das emoções é uma forma mais específica de regulação emocional que depende exclusivamente das relações sociais. Deste modo, as pessoas utilizam estas estratégias de forma mais ou menos intensa e mais ou menos eficaz e estas diferenças individuais determinam o modo como as pessoas se relacionam, adotando uma postura de maior evitamento ou proximidade na relação com os outros. Neste sentido, pensamos que a vinculação poderá ser um fator explicativo do recurso a estratégias interpessoais na regulação emocional.

Com base nos estudos e literatura referida ao longo do enquadramento teórico foi formulada a seguinte hipótese: Hipótese 1 (H1): a vinculação é preditora das estratégias de regulação emocional, sendo esperado que o Conforto com a Proximidade se associe a uma maior utilização de Reavaliação Cognitiva e que a Confiança nos Outros e a Ansiedade se associem a uma maior utilização de Supressão Emocional. Foram, ainda, elaboradas três hipóteses exploratórias sendo que a Hipótese 2 (H2) testa que a vinculação é preditora da partilha social das emoções, sendo esperado que o Conforto com a proximidade se associe a uma maior utilização de estratégias ligadas às Relações Sociais e à Ventilação e que a Confiança nos Outros e a Ansiedade se associem a uma maior utilização de Segredo.

Relativamente à Hipótese 3 (H3) avalia se a relação entre o Conforto com a proximidade e a partilha social das emoções é mediada pela Reavaliação Cognitiva, mais especificamente é esperado que o Conforto com a proximidade se associe a uma maior

utilização de Reestruturação Cognitiva e que esta relação seja mediada pela Reavaliação Cognitiva. A Hipótese 4 (H4) testa se a relação entre a Confiança nos outros e a partilha social das emoções é mediada pela Supressão Emocional, sendo esperado que a Confiança nos outros se associe a uma menor Intensidade da Partilha e que esta relação seja mediada pela Supressão Emocional.

Capítulo 2

Método

1. Participantes

A amostra é constituída por estudantes universitários de ambos os sexos. Foi recolhida através do *software* Qualtrics, sendo uma amostra por conveniência. Responderam ao presente estudo 310 indivíduos, 22.90% ($n = 71$) dos quais são homens e 76.10% mulheres ($n = 236$). A idade média é de 22.73 ($DP = 3.28$). O participante mais novo tem 18 anos e o mais velho 39 anos. Em média os participantes têm 14.35 anos de escolaridade ($DP = 2.31$). Relativamente ao estado civil, 81.90% ($n = 254$) são solteiros, 13.50 % ($n = 42$) são casados ou vivem em união de facto e 0.60% ($n = 2$) são divorciados. Os participantes com menor escolaridade estudaram durante 12 anos e os participantes com mais anos de escolaridade estudaram 23 anos. Existem 46 participantes que não assinalaram o número de anos de escolaridade completos. Nas habilitações literárias verifica-se que 77.70% ($n = 241$) frequentam a licenciatura, 13.90% ($n = 43$) estão no mestrado, 0.60% ($n = 2$) frequentam o doutoramento e 4.20% ($n = 13$) estão inseridos numa pós-graduação. Relativamente ao curso, têm áreas de estudo diferentes como Psicologia ($n = 56$), Línguas, Literaturas e Culturas ($n = 33$) e Fisioterapia ($n = 16$).

2. Medidas

2.1. Questionário Sociodemográfico

Com a finalidade de recolher informação acerca das variáveis sociodemográficas que caracterizam os sujeitos, foi construído um questionário sociodemográfico. O mesmo é composto por 6 perguntas que pretendem obter informação sobre a idade, sexo, estado civil, anos de escolaridade completos, habilitações literárias e curso. O único critério de inclusão na amostra era ter uma idade igual ou superior a 18 anos.

2.2. Escala de Vinculação do Adulto (Canavarro, 1997)

A Escala de Vinculação do Adulto (EVA; Canavarro, 1997) é a versão traduzida e validada para a população portuguesa da *Adult Attachment Scale* (Collins & Read, 1990). É uma medida de autoavaliação composta por 18 itens que se agrupam em três partes: Ansiedade (6 itens), Confiança com Proximidade (6 itens) e Confiança nos Outros (6 itens). O formato de resposta é de tipo Likert com cinco posições, que variam de 0 (Nada Característico de mim) a 5 (Extremamente Característico de Mim).

Na versão original, Collins e Read (1990) desenvolveram a *Adult Attachment Scale* com base no instrumento de avaliação da vinculação nos adultos construído por Hazan e Shaver (1987). O objetivo da construção deste instrumento de avaliação era distinguir as dimensões associadas aos três estilos de vinculação no adulto baseados nos estudos da

vinculação na infância de Ainsworth e colaboradores (1978). A análise fatorial da versão original revelou três dimensões: *Close*, *Depend* e *Anxiety*. Relativamente à fidelidade da escala, esta apresenta valores de alfa de Croanbach adequados. O fator *Depend* com valores de alfa de Croanbach de .75, o fator *Anxiety* .72 e a dimensão *Close* com .69.

O teste-reteste realizado, num período de dois meses, revela uma estabilidade temporal de $r = .52$ para *Anxiety*, $r = .68$ para *Close* e $r = .71$ para *Depend*.

Relativamente à versão portuguesa, a validade da medida foi avaliada através da Análise de Componentes Principais, com a utilização de rotação de tipo *varimax*. Verificou-se a extração de três fatores, que explicam 46.92% da variância total. Os fatores foram designados por Ansiedade, Conforto com Proximidade e Confiança com os Outros. O fator Ansiedade é composto pelos itens 3, 4, 9, 10, 11 e 15 (e.g. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a) e explica 27.73% da variância, possuindo um alfa de Croanbach de .84. O fator Conforto com Proximidade é constituído pelos itens 1, 6, 8, 12 (e.g. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.), 13, 14, pelo que os itens 8 e 13 (e.g. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim) correspondem a itens invertidos. Este fator explica 10.73% da variância, com um alfa de Croanbach de .67. O fator Confiança nos Outros possui os itens 2, 5, 7, 16, 17 e 18, sendo o item 5 (e.g. Sinto-me bem dependendo dos outros) invertido. Explica 8.45% da variância da escala e o alfa de Croanbach é de .54. Este fator, apesar de ser denominado de Confiança nos Outros, avalia o grau de desconfiança sentido na interação com os outros.

A consistência interna da escala apresentou valores considerados adequados, com valores de alfa de Cronbach de .81. Foi utilizado o critério de exclusão de itens com valores de saturação de .20, pelo que o item 1 e o item 14 foram reformulados e ajustados. O teste-reteste, realizado num intervalo mínimo de seis semanas, revelou correlações significativas, com valores entre .423 e .645, indicando uma boa estabilidade temporal da escala.

Relativamente a este estudo, a dimensão Ansiedade tem um alfa de Croanbach de .868. Por sua vez, o Conforto com a Proximidade apresenta uma consistência interna aceitável ($\alpha = .734$), tal como a dimensão Confiança nos Outros ($\alpha = .676$).

2.3. Questionário de Regulação Emocional (Gross & John, 2003; versão portuguesa Vaz & Martins, 2008)

Para avaliar a Regulação Emocional foi utilizada a adaptação para a população portuguesa do Questionário de Regulação Emocional (Vaz & Martins, 2008). A versão original da medida é o *Emotional Regulation Questionnaire* de Gross e John (2003). É

constituída por 10 itens que se agrupam em duas dimensões: Reavaliação Cognitiva (cinco itens) e Supressão Emocional (cinco itens). O formato de resposta é de tipo Likert com variações entre o 1 (Discordo Totalmente) e 7 (Concordo Totalmente).

Em relação à análise da validade de constructo, foi utilizada a Análise de Componentes Principais, seguida de rotação *varimax*, procedimento utilizado na versão original. O teste de esfericidade de Bartlett ($p < .000$), assim como a medida de Kaiser-Meyer-Olkin (.80) atestaram a fatoriabilidade da matriz de correlações, em que foram extraídos dois fatores (Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional) que explicam 49.64% da variância total. O fator 1, denominado por Reavaliação Cognitiva explica 32.77% da variância e encontram-se integrados, neste fator, os itens 1, 3, 7, 8 e 10 (e.g. “Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação”). O fator 2, designado por Supressão Emocional explica 16.78% da variância e contempla os itens 2, 4, 5, 6 e 9 (e.g. “Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar”). Foi utilizado o critério de exclusão de itens com valores de saturação de .20, contudo, nenhum item foi retirado da escala. Na versão para a população portuguesa, o item 5 foi integrado no fator Supressão Emocional, enquanto na versão original estava inserido no fator Reavaliação Emocional. Embora existissem itens que saturavam nos dois fatores, procedeu-se à integração dos itens no fator da versão original.

Relativamente à consistência interna, apresenta valores de alfa de Croanbach de .76 para a escala Reavaliação Cognitiva e de .65 para a escala Supressão Emocional. Comparativamente à versão original, esta apresenta valores de alfa de Croanbach de .80 para a escala Reavaliação Cognitiva e de .73 para a escala Supressão Emocional. No teste reteste, realizado num intervalo de seis semanas, obtiveram-se resultados de .44 para a escala de Reavaliação Cognitiva e de .53 ($p < .001$) para a escala de Supressão Emocional, concluindo-se que a estabilidade temporal é aceitável para ambas as escalas.

Em relação à consistência interna, neste estudo, observa-se que a dimensão Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional revelam um alfa de Croanbach de .840 e de .711, respetivamente.

2.4. Questionário de Partilha Social das Emoções

O Questionário de Partilha Social das Emoções foi traduzido e adaptado, para este estudo, a partir da Adaptação Espanhola do Questionário de Crenças sobre os Efeitos da Partilha Social das Emoções (Martínez-Sánchez, Zech & Rovira, 2004). A versão espanhola desta escala avalia os efeitos intra e interpessoais percebidos da partilha social das emoções,

assim como a expressão emocional das mesmas. A escala é formada por 31 itens, com formato de resposta de tipo Likert, com cinco posições que varia entre 1 (Discordo Totalmente) e 5 (Concordo Totalmente)

Para este estudo, foram selecionados os itens 4, 5, 7, 8, 13, 17, 18, 20, 22, 24, 27 e 28 da Adaptação Espanhola do Questionário de Crenças sobre os Efeitos da Partilha Social das Emoções (Martínez-Sánchez, Zech & Rovira, 2004). Os itens foram selecionados a partir das questões que evidenciavam a partilha social das emoções, tal como a forma como se sente após a partilha de um acontecimento emocional. A escala utilizada para este estudo é composta por 12 itens, com formato de resposta tipo Likert, com cinco posições, que variam entre 1 (Discordo Totalmente) e 5 (Concordo Totalmente). Para a presente investigação foi realizada a *Principal axis factoring*, com rotação *varimax* e extraíram-se três fatores. O primeiro fator diz respeito a manter em sigilo o acontecimento emocional, sendo denominado de Segredo e é constituído pelos itens 1, 2, 6, 9, 10 (e.g. “Revelar aos outros as suas próprias emoções é um sinal de debilidade”). O segundo fator é relativo à promoção da confiança nas interações sociais entre sujeitos e é designado por Relações Sociais, sendo composto pelos itens 7, 11 e 12 (e.g. “Falar sobre um acontecimento emocional permite sentir-se compreendido pelos outros”). Por fim, o terceiro fator é nomeado de Ventilação e é constituído pelos itens 3 e 5 (e.g. “Falar sobre as suas próprias emoções faz com que se sinta melhor”). Foram retirados os itens 4 e 8, uma vez que saturavam em dois fatores.

Relativamente à consistência interna, esta apresenta valores de alfa de Croanbach de .80 para a dimensão Segredo, .78 para as Relações Sociais e .78 para a dimensão Ventilação. No teste de esfericidade de Bartlett teve como resultado $\chi^2 (45) = 1076.63$; $p = .000$, tal como um valor adequado (.806).

Para avaliar a Intensidade da Partilha foi realizado o somatório das variáveis correspondentes aos itens 3.1, 4.1, 5.1, 6.1, 7.1 e 8.1, construídos para este estudo. Avaliam a frequência da partilha, ou seja, em média com quantas pessoas partilhou as suas emoções (e.g. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas?) A Intensidade da Partilha revelou um alfa de Croanbach de .846.

Para avaliar o conteúdo emocional de uma situação específica foram construídas questões a partir da seguinte instrução dada aos participantes: “Tente recordar-se de uma situação específica na qual tenha sentido uma emoção bastante forte. Não é importante o tipo de emoção que sentiu, pode ter sido raiva, medo, tristeza, alegria ou qualquer outra. O

importante é que pense numa situação específica e que a emoção tenha sido intensa. Por favor, responda às seguintes questões relativamente a essa situação”.

Em primeiro lugar, de forma a avaliar o impacto emocional do acontecimento recordado pelo sujeito foi utilizado o *Diferencial Emocional Scale* de Izard (1972). A escala é composta por 10 itens que avaliam as respostas emocionais relativas às emoções descritas por Izard (1972). As emoções são de interesse, alegria, surpresa, cólera, nojo, desprezo, medo, vergonha, culpa e angústia.

Para além disto, foram construídos para este estudo, 13 itens que avaliaram várias áreas da partilha social das emoções. O item 2 avalia a necessidade de partilha das emoções. O formato de resposta varia entre 0 (Nenhuma necessidade) e 10 (Muitíssima necessidade). Os itens 3 a 8 correspondem à frequência de partilha social das emoções. As respostas são dicotómicas, tendo como opções de resposta “Sim” e Não”, apresentando, também, como resposta aberta a possibilidade de responder, em média, o número de pessoas com quem os participantes partilharam a experiência emocional. O item 9 corresponde com quem é que os participantes partilharam as suas emoções. Existem três possibilidades de resposta: Familiares, Amigos e Companheiro/a. O tipo de resposta varia entre 0 (Nada) e 10 (Muitíssimo). O item 10 é relativo ao conteúdo da experiência emocional mais partilhado pelos participantes. As respostas são Sentimentos e Emoções, Acontecimento e Reflexão sobre o mesmo. O tipo de resposta varia entre 0 (Nada) e 10 (Muitíssimo). Os itens 11 a 14 avaliam os aspetos emocionais e cognitivos após a partilha, ou seja, como o participante se sentiu após partilhar as suas emoções com os outros. As respostas variam entre 0 (Nada) a 10 (Muitíssimo).

3. Procedimento

Primeiramente, o protocolo de avaliação foi introduzido no *software* Qualtrics, de forma a aplicar os questionários a estudantes universitários. No protocolo de avaliação constava o consentimento informado e o objetivo geral da investigação, sendo que os indivíduos participaram voluntariamente e sem qualquer tipo de recompensa. A aplicação decorreu entre os dias 11 de dezembro de 2014 e 17 de fevereiro de 2015. O protocolo foi divulgado através de um *link* nas redes sociais, em páginas e grupos de diversas universidades portuguesas. O tempo médio de aplicação foi de 15 minutos, não existindo tempo-limite. Após o término da recolha da amostra, a análise estatística foi efetuada através do *software* IBM SPSS Statistics 20.

Capítulo 3

Resultados

1. Resultados

Em primeiro lugar procedeu-se à análise da média e desvios-padrão das variáveis utilizadas no estudo.

Tabela 1

Análise descritiva da variável Vinculação

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Ansiedade	2.77	.92	1	5
Conforto com Proximidade	3.38	.64	1	4.83
Confiança com os outros	2.10	.64	1.33	5

Nota: A escala varia entre 1 a 5 pontos.

A tabela 1 apresenta os valores das médias e desvio padrão relativos às dimensões da variável estilo de vinculação. Verifica-se que o estilo de vinculação Conforto com Proximidade tem a média mais elevada da escala. Por sua vez, na escala original da adaptação para a versão portuguesa (Canavarro, 1997), o estilo de vinculação Conforto com a Proximidade obteve como média 3.49 ($DP = .58$), sendo mais elevada que a dimensão mencionada neste estudo. O estilo de vinculação Ansiedade, na adaptação portuguesa, obteve uma média de 2.43 ($DP = .74$), sendo a dimensão Ansiedade mais elevada neste estudo. Por fim, a Confiança nos Outros tem a média menos elevada comparativamente com as restantes dimensões, enquanto que na versão portuguesa regista uma média de 3.27 ($DP = .53$).

Tabela 2

Análise descritiva da variável Regulação Emocional

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Reavaliação Cognitiva	4.60	1.19	1.20	7
Supressão Emocional	3.94	1.25	1	7

Nota: A escala varia entre 1 a 7 pontos.

Segundo a tabela 2, verifica-se que a Reavaliação Cognitiva é a dimensão em que se regista uma média superior, em detrimento da Supressão Emocional. Considerando a

pontuação da escala, os resultados obtidos na Reavaliação Cognitiva correspondem a respostas congruentes com Não concordo, nem discordo.

Tabela 3

Análise descritiva da variável Partilha Social das Emoções

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Segredo	2.86	.87	1	5
Relações Sociais	3.60	.76	1	5
Ventilação	3.77	.81	1	5

Nota: A escala varia entre 1 a 5 pontos.

Na tabela 3 verifica-se que a dimensão com uma média mais elevada é a Ventilação, seguido das Relações Sociais e do Segredo. Considerando a pontuação da escala, os resultados obtidos na Ventilação correspondem a respostas próximas da opção Concordo.

Tabela 4

Análise descritiva da Intensidade da Partilha

	<i>M</i>	<i>DP</i>
Intensidade da Partilha	7.30	7.18

A tabela 4 representa a média e o desvio padrão referentes à Intensidade da Partilha. A escala da variável varia entre 0 e 10 e observa-se que a média é de 7.30, existindo uma intensidade moderada da partilha das emoções, uma vez que a necessidade de partilha máxima é entre 0 e 10.

Após a análise das estatísticas descritivas referentes às variáveis em estudo, procedeu-se a uma análise através da regressão linear, de forma a verificar a Hipótese 1 (H1) que testa se a vinculação é preditora das estratégias de regulação emocional, ou seja, a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional. Mais especificamente, através desta análise pretende-se verificar que o Conforto com a proximidade está associado a uma maior utilização de

estratégias de reavaliação cognitiva, e que a Confiança nos Outros e a Ansiedade se associem a uma maior utilização de estratégias de Supressão Emocional.

Tabela 5

Coefficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Regulação Emocional sobre a Vinculação

	Coeficientes estandardizados		não estandardizados	Coeficientes estandardizados	t	Sig.
	B	Erro padrão	Beta			
Reavaliação Cognitiva						
Constante	2.93	.67			4.37	.000
Ansiedade	-.08	.67	-.06		-.967	.334
Conforto com Proximidade	.30	.12	.16		2.51	.013
Confiança nos Outros	.29	.13	.16		2.27	.024
R ² = .029; R ² ajustado = .019; F(3,301) = 3.002; p =.031						
Supressão Emocional						
Constante	3.69	.63			5.86	.000
Ansiedade	.046	.08	.034		.59	.585
Conforto com Proximidade	-.44	.11	-.23		-3.88	.000
Confiança nos Outros	.54	.12	.28		4.51	.000
R ² = .201; R ² ajustado = .0193; F(3,306) = 25.655; p =.000						

Como se pode observar na tabela 5, o Conforto com a Proximidade e Confiança nosOutros estão associados a uma estratégia de regulação das emoções associada à reavaliação cognitiva. Deste modo, maior desconfiança em relação aos outros (confiança nos outros) e maior conforto com a proximidade na interação com os outros (conforto com proximidade) relacionam-se com a utilização de um maior grau destas estratégias. A vinculação ansiosa não se relaciona com este estilo de regulação emocional.

O Conforto com Proximidade e desconfiança no estabelecimento de relação com os outros (Confiança nos Outros) estão relacionados a uma estratégia de regulação das emoções associada à Supressão emocional. Maior desconfiança na relação com os outros (Confiança

nos Outros) relaciona-se com a utilização de um maior nível desta estratégia de regulação emocional. Por sua vez, o conforto com a proximidade associa-se com o uso de um menor grau de Supressão emocional, uma vez que a relação é negativa. A Ansiedade não se relaciona com a estratégia de Supressão emocional.

Foi também realizada a análise através da regressão linear para testar a Hipótese 2 (H2), ou seja, que a vinculação é preditora da Partilha Social das Emoções, através da utilização de estratégias como o Segredo, as Relações Sociais e a Ventilação. Mais especificamente, é esperado que o conforto com a proximidade se relacione com a maior utilização de estratégias de Relações Sociais e Ventilação e é esperado que a Ansiedade e a Confiança nos Outros estejam associadas a uma maior utilização da estratégia de Segredo.

Tabela 6

Coefficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Partilha Social das Emoções sobre a Vinculação

	Coeficientes não		Coeficientes	t	Sig.
	estandardizados		estandardizados		
	B	Erro padrão	Beta		
Segredo					
Constante	2.09	.38		5.56	.000
Ansiedade	.27	.047	.285	5.75	.000
Conforto com Proximidade	-.33	.07	-.47	-4.90	.000
Confiança nos Outros	.39	.07	.29	5.42	.000
$R^2 = .407$; R^2 ajustado=.401 .01; $F(3,306) = 69.888$; $p = .000$					
Relações Sociais					
Constante	3.23	.39		8.22	.000
Ansiedade	.13	.05	.16	2.70	.007
Conforto com Proximidade	.29	.07	.25	4.12	.000
Confiança nos Outros	-.33	.08	-.28	-4.38	.000
$R^2 = .163$; R^2 ajustado = .155; $F(3,306) = 19.834$					
Ventilação					
Constante	2.97	.41		7.09	.000

Ansiedade	.11	.05	.13	2.20	.029
Conforto com Proximidade	.38	.08	.30	4.10	.000
Confiança com Outros	-.26	.08	-.21	-3.30	.001
$R^2 = .160$; $R^2 = .151$; $F(3,306) = 19.357$; $p=.000$					

Relativamente à tabela 6, a Ansiedade e Confiança nos Outros estão associados a uma estratégia de partilha social associada ao Segredo. Maior Ansiedade e maior desconfiança nos outros relacionam-se com uma maior utilização desta estratégia. Por sua vez, o conforto com a proximidade relaciona-se de forma negativa com esta estratégia de partilha social das emoções, ou seja, maior conforto com a proximidade associa-se com uma menor utilização de Segredo.

Além disto, a Ansiedade e Conforto com a Proximidade encontram-se associados a uma estratégia de partilha social das emoções relativa às Relações Sociais. Desta forma, maior Ansiedade e Conforto com a Proximidade relacionam-se com um maior uso da estratégia. No entanto, o estilo de vinculação que se refere a uma desconfiança na relação com os outros (Confiança nos Outros) está relacionado de forma negativa com as Relações Sociais, isto é, maior desconfiança nos outros associa-se a um menor grau de utilização desta estratégia de partilha social das emoções.

Por sua vez, a Ansiedade e Conforto com a Proximidade estão relacionados a uma estratégia de Ventilação. Assim, maior Ansiedade e conforto com a proximidade associam-se a uma maior utilização da Ventilação na partilha das emoções. Contudo, a desconfiança na relação com os outros (Confiança nos Outros) relaciona-se negativamente com esta estratégia. Deste modo, maior desconfiança nos outros associa-se a uma menor utilização da estratégia de Ventilação na partilha das emoções.

De forma a verificar o tipo de relação entre as três variáveis em estudo, foram ainda realizadas oito regressões lineares e, posteriormente, a análise através da introdução de uma variável mediadora. Deste modo, foi testada a Hipótese 3 (H3): a relação entre o Conforto com a Proximidade e a partilha social das emoções é mediada pela estratégia de Reavaliação Cognitiva. Mais especificamente, é esperado que o Conforto com a Proximidade se associe com uma maior utilização de estratégias de partilha social das emoções e que esta relação seja mediada pelo maior uso de estratégias de Reavaliação Cognitiva.

Tabela 7

Regressão do conforto com proximidade sobre a Reestruturação Cognitiva

	Conforto Proximidade (CP)
Reestruturação Cognitiva (RC) – Item 14	$\beta = .13; p = .025$
F	$F(1,308) = 5.08$
r^2	.016

Segundo a tabela 7, verifica-se que a Confiança com a Proximidade explica significativamente 1.6% da variância da Reestruturação Cognitiva. A Reestruturação Cognitiva é avaliada através do item 14 do Questionário de Partilha Social das Emoções construído para este estudo (e.g. “Em que medida, falar com alguém sobre o acontecimento, o ajudou a ver a situação de uma perspetiva diferente”). Avalia a modificação cognitiva sobre o acontecimento emocional e a emoção face à utilização de estratégias de partilha social das emoções.

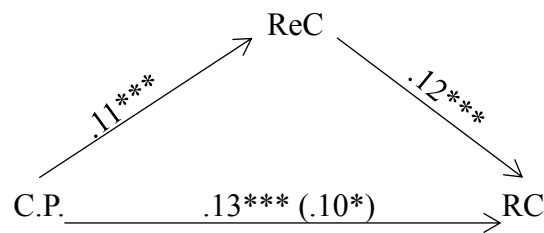
Esta relação é positiva, o que significa que maior Conforto com a Proximidade se associa a maior Reestruturação Cognitiva. O facto desta regressão ser significativa permite testar as hipóteses de mediação.

Tabela 8

Relação entre a Confiança com a Proximidade (CP) e a Reestruturação Cognitiva (RC) mediada pela Reavaliação Cognitiva (ReC)

	Reestruturação Cognitiva (RC)	Reavaliação Cognitiva (ReC)	Reestruturação Cognitiva (RC)	Reestruturação Cognitiva (RC)
Conforto com Proximidade (CP)	$\beta = .13 ; p = .025$	$\beta = .11; p = .052$	-----	$\beta = .10; p = .057$
Reavaliação Cognitiva (ReC)	-----	-----	$\beta = .12; p = .035$	$\beta = .11; p = .081$
F	$F(1,308) = 5,075; p = .025$	$F(1,303) = 3,791$	$F(1,303) = 4.464$	$F(2,302) = 3.779$
r^2	.016	.012	.015	.024

Figura 1 – modelo explicativo da relação do Conforto com a Proximidade (CP), com a variável mediadora Reavaliação Cognitiva (ReC).



Na tabela 8 verifica-se que o conforto com a proximidade está relacionado a estratégias de Reestruturação Cognitiva e de Reavaliação Cognitiva, pelo que maior conforto com a proximidade relaciona-se com uma maior utilização destas estratégias. A estratégia de Reavaliação Cognitiva encontra-se, igualmente, associada a estratégias de Reestruturação Cognitiva. Desta forma, maior utilização Reavaliação Cognitiva está relacionada com maior uso de Reestruturação Cognitiva.

Contudo, quando se introduz a Reavaliação Cognitiva como mediadora juntamente com o Conforto com a Proximidade, verifica-se que não existe mediação em relação à Reestruturação Cognitiva. Contudo para confirmar este julgamento informal, e testar este efeito, efetuou-se um teste *Sobel*, para confirmar os parâmetros de mediação. Os resultados para ambos os casos e a utilização do teste de *Sobel* confirmam que não existe mediação entre as variáveis, com a introdução da Reavaliação Cognitiva, como mediadora.

Tabela 9

Teste de Sobel: Reavaliação Cognitiva como variável mediadora

	Test statistics	Std. error	<i>p</i> value
Reavaliação Cognitiva	1.44	.00	.151

Para testar a Hipótese 4 (H4) que a relação entre a Confiança nos Outros e a Intensidade da Partilha é mediada pela estratégia de Regulação Emocional de Supressão Emocional, foram igualmente realizadas quatro regressões lineares. Mais especificamente, pretende-se observar que a Confiança nos Outros se associe a menores níveis de Intensidade da Partilha e que esta relação seja mediada por uma maior utilização de estratégias de

Supressão Emocional. A Intensidade da Partilha foi calculada através do somatório dos itens correspondentes à frequência da partilha social das emoções.

Figura 2 – modelo explicativo da relação do Confiança nos Outros (CO), com a variável mediadora Supressão Emocional (SE).

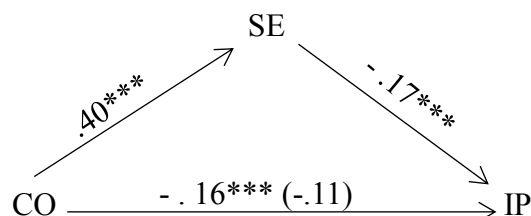


Tabela 10

Relação entre a Confiança nos Outros (CO) e a Intensidade da Partilha (IP) mediada pela Supressão Emocional (SE)

	Intensidade Partilha (IP)	Supressão Emocional (SE)	Intensidade Partilha (IP)	Intensidade Partilha (IP)
Confiança nos Outros (CO)	$\beta = -.16; p = .007$	$\beta = .40; p = .000$	-----	$\beta = -.11; p = .089$
Supressão Emocional (SE)	-----	-----	$\beta = -.17; p = .004$	$\beta = -.13; p = .046$
<i>F</i>	<i>F</i> (1,289) = 8,414	<i>F</i> (1,308) = 58.100	<i>F</i> (1,289) = 8.557	<i>F</i> (2,288) = 5.759
<i>r</i> ²	.025	.159	.029	.038

Observa-se na tabela 10, a Confiança nos Outros está associada a estratégias de Supressão Emocional, ou seja, maior desconfiança nos outros está relacionada com maior utilização de estratégias de Supressão Emocional. Por sua vez, a Confiança nos Outros está associado negativamente à Intensidade de Partilha, verificando-se que maior desconfiança nos outros está relacionada com menor grau de Intensidade da Partilha.

Com a introdução da variável Supressão Emocional como mediadora, em conjunto com a Confiança nos Outros, verifica-se que existe mediação total em relação à intensidade da partilha. Para confirmar os resultados obtidos, utilizou-se o teste de *Sobel*, que corroborou a existência de mediação total, com a introdução da variável mediadora.

Tabela 11

Teste de Sobel: Supressão Emocional como variável mediadora

	Test statistics	Std. Error	p value
Supressão Emocional	4.44	4.10	.000

2. Discussão

A regulação emocional desempenha um papel fulcral no desenvolvimento de estratégias que permitem a alteração da expressão e/ou da resposta emocional de um determinado acontecimento (Gross, 1998; Gross, 2001). Esta modificação da trajetória da emoção altera a perceção do impacto negativo da situação, permitindo a atenuação das emoções negativas e gerando uma maior satisfação e bem-estar psicológico (Gross & Thompson, 2003). A regulação das emoções pode ocorrer durante situações de interação interpessoal (Zaki & Williams, 2013), através da partilha social das emoções. Este é um processo no qual as pessoas expressam sentimentos ou factos relativos a um acontecimento emocional, com a finalidade de reduzir a ativação da emoção sentida ou de modificar o seu significado. No entanto, e tal como sucede nos processos de regulação individual, cada pessoa pode usar as estratégias de partilha social das emoções de forma mais ou menos intensa e mais ou menos eficaz (Rimé, 2009). Estas diferenças individuais determinam o modo como as pessoas se relacionam, ou seja, se permitem uma maior proximidade ou distanciamento face aos outros (Ainsworth et al. 1978). Neste sentido, pensamos que a vinculação poderá ser um importante factor explicativo quando se trata do recurso a estratégias interpessoais na regulação das emoções.

A vinculação é fundamental na relação que estabelecemos com os outros e é caracterizada, ao longo do desenvolvimento, por padrões decorrentes deste processo. Os comportamentos de vinculação manifestam-se de diversas formas como através da facilidade do estabelecimento de relações sociais; da desvalorização da interação social, assumindo uma postura evitante em relação aos outros ou por um comportamento marcado pela ambivalência face ao estabelecimento e manutenção de relações sociais estáveis (Ainsworth et al., 1978; Cassidy, 2008). Partindo da relação anteriormente estabelecida, entre partilha social das emoções e vinculação, foram formuladas quatro hipóteses que teriam como finalidade esclarecer os eventuais mecanismos de articulação entre os dois conceitos.

A Hipótese 1 (H1) afirma que as estratégias de regulação emocional são determinadas pela vinculação. Em particular, era esperado que as pessoas que se sentem confortáveis com a proximidade relativamente aos outros (conforto com a proximidade) utilizassem mais estratégias de reavaliação cognitiva e menos estratégias de supressão emocional. Pelo contrário, era esperado que as pessoas que são ansiosas no estabelecimento de relações sociais (Ansiedade) e os sujeitos que desconfiam dos outros (Confiança nos Outros) utilizassem menos estratégias de reavaliação cognitiva e mais estratégias de Supressão Emocional.

Os resultados encontrados, neste estudo, indicaram que o Conforto com a Proximidade se associou a uma maior utilização de estratégias de Reavaliação Cognitiva e a um menor uso de estratégias de Supressão Emocional, confirmando a hipótese formulada. Um estilo de vinculação Confiança nos Outros relaciona-se com estratégias associadas à Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional, associando-se a uma maior utilização destas estratégias, confirmando a hipótese de que a Confiança nos Outros se associa a estratégias de Supressão Emocional e a uma maior utilização desta estratégia. Por sua vez, a Ansiedade não se associou com as estratégias de regulação emocional de Reavaliação Cognitiva e de Supressão Emocional, não confirmando a hipótese colocada para esta dimensão.

Na literatura observaram-se estudos que suportam algumas das hipóteses colocadas. Brenning e Braet (2013) verificaram que o estilo de vinculação ansioso se relaciona com estratégias de regulação emocional ligadas à desregulação e supressão emocional e a sintomas depressivos e comportamentos agressivos. Por sua vez, Karreman e Vingerhoestst (2012) avaliaram a relação entre os estilos de vinculação e o bem-estar psicológico, utilizando as estratégias de regulação emocional como mediadoras. Observaram que o estilo de vinculação seguro está relacionado com uma maior utilização de estratégias de Reavaliação Cognitiva e de resiliência, sendo uma relação mediada pelo bem-estar psicológico. Os estilos de vinculação evitante também relacionam-se com a utilização de estratégias de Reavaliação Cognitiva, contudo o estilo de vinculação ansioso apresenta uma menor utilização de estratégias de Reavaliação Cognitiva.

A Hipótese 2 (H2) referiu que as estratégias de partilha social das emoções são determinadas pela vinculação. Era esperado que as pessoas que se sentem confortáveis com os outros (Conforto com a Proximidade) utilizassem mais estratégias de partilha social das emoções, que envolvesse a promoção da interação social (Relações Sociais) e o alívio em partilhar um acontecimento emocional (Ventilação). Pelo contrário, as pessoas que se sentem ansiosas em estabelecer relações sociais (Ansiedade) e que desconfiam dos outros (Confiança

nos Outros) utilizassem mais estratégias de partilha social das emoções, que implicasse manter em segredo o episódio e as emoções despoletadas pelo mesmo (Segredo).

Os resultados indicaram que o Conforto com a Proximidade e a Ansiedade se associa a estratégias de Relações Sociais e Ventilação, pelo que se relaciona a uma maior utilização destas estratégias. A Confiança nos Outros relaciona-se de forma negativa com estas estratégias, pelo que se associa a uma menor utilização de estratégias partilha social das emoções como as Relações Sociais e Ventilação. Os estilos de vinculação ligados a uma maior ansiedade (Ansiedade) nas relações e a uma maior desconfiança relativamente aos outros (Confiança nos Outros) estão relacionados com o Segredo, sendo que maior ansiedade na interação com o outro (Ansiedade) e desconfiança em relação aos outros (Confiança nos Outros) se associava a um maior uso desta estratégia. Por sua vez, o Conforto com a Proximidade relacionava-se de forma negativa com esta estratégia, pelo que se associa com uma menor utilização de Segredo.

Verifica-se, com os resultados descritos, que as hipóteses colocadas se confirmam, embora se verifique que a Ansiedade também se associe a estratégias ligadas às Relações Sociais e de Ventilação, sendo algo previsto somente no estilo de vinculação conforto com a proximidade. Este facto pode dever-se à ambivalência sentida pelos sujeitos com este estilo de vinculação, embora em alguns momentos consigam utilizar este tipo de estratégias. Além disto, as pessoas com um estilo de vinculação ansioso podem sentir uma maior ansiedade perante um acontecimento emocional e ter necessidade em o partilhar com os outros como forma de regular as suas emoções.

Na literatura não existem estudos empíricos que corroborem a hipótese colocada. A hipótese foi baseada no referencial teórico acerca das variáveis, sendo uma hipótese exploratória.

Foi testada a hipótese 3 em que a relação entre o Conforto com a Proximidade e a partilha social das emoções é mediada pela estratégia de Reavaliação Cognitiva. Mais especificamente, era esperado que as pessoas que se sentem confortáveis com o estabelecimento de relações com os outros (Conforto com a Proximidade) utilizem mais estratégias de partilha social das emoções e que esta relação seja mediada pelo maior uso de estratégias de Reavaliação Cognitiva.

Os resultados indicaram que o Conforto com a Proximidade se associa a estratégias de partilha social das emoções ligadas à Reestruturação Cognitiva e de Reavaliação Cognitiva,

verificando-se uma maior utilização destas estratégias. A Reavaliação Cognitiva encontra-se associada a estratégias de partilha social das emoções ligada a estratégias de modificação da perspetiva acerca do acontecimento e da emoção (Reestruturação Cognitiva).

Relativamente à mediação, com a introdução da variável mediadora Reavaliação Cognitiva observa-se que não existe mediação. As variáveis em estudo relacionam-se entre elas, mas com a introdução da variável mediadora, a mediação não se verifica, não se confirmando a hipótese colocada.

A Hipótese 3 (H3) é uma hipótese exploratória tendo sido formulada considerando o referencial teórico das variáveis em estudo.

A Hipótese 4 (H4) testou a relação entre a Confiança nos Outros e a Intensidade da Partilha é mediada pela estratégia de Supressão Emocional. Mais especificamente, que a Confiança nos Outros se associasse a menores níveis de Intensidade da Partilha e que esta relação fosse mediada por uma maior utilização de estratégias de Supressão Emocional.

Os resultados obtidos referem que a Confiança nos Outros estivesse associada a estratégias de Supressão Emocional, existindo uma maior utilização desta estratégia. Além disto, este estilo de vinculação está negativamente associado à Intensidade da Partilha, observando-se que maior desconfiança em relação aos outros (Confiança nos Outros) se relacionasse a uma menor partilha das emoções. Introduzindo a variável mediadora Supressão Emocional observou-se a existência de mediação total em relação à Intensidade da Partilha, confirmando a hipótese.

A Hipótese 4 (H4) é uma hipótese exploratória e foi formulada, tendo como as teorias associadas às variáveis como base para a realização da mesma.

Conclusão

A forma como regulamos as nossas emoções é um processo que necessita de diversas estratégias para possibilitar a manutenção da homeostasia do organismo. Estas estratégias regulam a nível interno, atuando sobre a resposta fisiológica que se manifesta perante um acontecimento emocional, ou sobre o contexto social. Neste contexto, regulamos as nossas emoções através da interação com as outras pessoas, partilhando as emoções que sentimos e/ou o que as despoletaram. Contudo, o modo como nos relacionamos com as pessoas e como partilhamos a informação acerca das emoções, têm como base o desenvolvimento de padrões relacionais estabelecidos, sobretudo, na infância.

Neste sentido, para compreender de que forma estes conceitos estavam ligados entre si, este estudo teve como objetivo verificar se a regulação emocional e a partilha social das emoções eram determinadas pelos estilos de vinculação e avaliar o efeito mediador da variável regulação emocional, na relação estabelecida entre os estilos de vinculação e a partilha social das emoções.

Os resultados indicaram que as estratégias de regulação emocional e de partilha social das emoções são determinadas pelos estilos de vinculação. Contudo, observou-se que os estilos de vinculação utilizam vários tipos de estratégias de regulação emocional e pode dever-se às diferenças individuais dos sujeitos e à sua perceção individual do modo como estabelecem as relações com os outros e a necessidade do recurso a determinadas estratégias.

As mediações efetuadas para avaliar o efeito mediador da regulação emocional, na relação estabelecida entre os estilos de vinculação e a partilha social das emoções indicaram que existe mediação total na relação entre a variável que remete para a desconfiança na relação com os outros (Confiança nos Outros) e a intensidade da partilha, com a introdução da Supressão Emocional, confirmando-se a hipótese. Pelo contrário, não existe mediação entre o o Conforto com a Proximidade com os outros e a Reestruturação Cognitiva, com a introdução da reavaliação cognitiva, como mediadora, não se confirmando a hipótese formulada.

Este estudo permitiu relacionar os estilos de vinculação, as estratégias de regulação das emoções concretamente a estratégia de regulação interpessoal de partilha social das emoções. Desta forma, possibilitou a compreensão da influência que o processo de relação com os outros tem impacto sobre a forma como regulamos as nossas emoções, sobretudo ao nível interpessoal.

Ao longo do estudo verificaram-se algumas limitações, entre elas a inexistência de literatura acerca da relação entre a vinculação e a partilha social das emoções, tal como acerca da regulação emocional interpessoal, sobre a qual o seu estudo é recente. Neste sentido, a falta de literatura a este nível não permitiu aferir os resultados com base em investigações anteriores. Para além disto, foi criada uma escala de partilha social das emoções para este estudo, uma vez que não existem medidas validadas para a população portuguesa sobre a variável em causa, nem que avaliem, por exemplo, a intensidade da partilha.

No futuro, é pertinente estudar a relação acerca das variáveis estudadas, de forma a existir mais investigação neste âmbito, nomeadamente na população portuguesa, que permita compreender que o modo como nos relacionamos tem influência na forma como regulamos as nossas emoções.

Referências

- Alcock, J. (2001). *Animal Behaviour* (7th ed.). Massachusetts: Sinauer.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. (1st ed.). New York: Erlbaum Associates.
- Averill, J.R. (1998). What are emotions, really? *Cognition and emotion*, 12 (6), 849-855.
- Besharat, M. A. & Shahidi, V. (2014). Mediating Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Attachment Styles and Alexithymia. *Europe's Journal Psychology*, 10 (2), 352-362. doi: 10.5964/ejop.v10i2.671.
- Bowlby, J. (2002). *Apego. A Natureza do Vínculo*. (3^aed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Bowlby, J. (1983). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. (2nd ed.). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1990). *Formação e Rompimento dos Laços Afetivos*. (2^aed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Bowlby, J. (1958). The Nature of the Child's Tie to His Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Brans, K., Mechelen, I. V., Rimé, B. & Verduyn, P. (2013). The relation between social sharing and duration of emotional experience. *Cognition and Emotion*, 27 (6), 1023-1041. doi: 10.1080/02699931.2012.762758.
- Brans, K., Mechelen, I. V., Rimé, B. & Verduyn, P. (2014). To Share, or Not to Share? Examining the Emotional Consequences of Social Sharing in the Case of Anger and Sadness. *Emotion*, 14 (6), 1062-1071. doi:10.1037/a0037604.
- Brenning, K. M. & Braet, C. (2013). The Emotion Regulation Model of Attachment: An emotion-specific Approach. *Personal Relationships*, 20, 107-123. doi: 10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x.
- Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.). Growing points of attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 3-35.
- Buss, D. M. (2005). *Handbook of evolutionary psychology*. (1st ed.). New Jersey: John Wiley & Sons.

- Butler, E. A., Lee, T. L. & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation and Culture: Are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture-Specific? *Emotion*, 7 (1), 30-48. doi: 10.1037/1528-3542.7.1.30.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W. & Soenens, B. (2012). Attachment, Emotion Regulation and Coping in Portuguese Emerging Adults: A Test of a Mediation Hypothesis. *The Spanish Journal of Psychology*, 15 (3), 1000-1012. doi: 10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39391.
- Canavarro, M. C., Dias, P. & Lima, V. (2006). A Avaliação da Vinculação do Adulto: Uma Revisão Crítica a Propósito da Aplicação da Adult Attachment Interview Scale-R (AAS-R) na População Portuguesa. *Psicologia*, 20 (1), 155-185.
- Cassidy, J. & Kobak, R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky and T. Neworski (Eds). *Clinical implications of attachment*. (1st ed. 300-323). Erlbaum, Hillsdale: New Jersey.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (240), 228–283.
- Cassidy, J. (2008). The Nature of the Child's Ties. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds) *Handbook of Attachment* (2nd ed., pp. 3-22). The Guildford Press: New York.
- Collins, N. L. & Read, S.J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663.
- Cooper, M. L. & Shaver, P. R. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1380-1397.
- Curci, A., Lanciano, T., Rimé, B. & Soletti, E. (2013). Negative Emotional Experiences Arouse Rumination and Affect Working Memory Capacity. *Emotion*, 13 (5), 867-880. doi: 10.1037/a0032492.
- Curci, A. & Rimé, B. (2012). The temporal evolution of social sharing of emotions and its consequences on emotional recovery: A longitudinal study. *Emotion*, 12 (6), 1404-1414. doi: 10.1037/a0028651.
- Damásio, A. (2003). *Ao Encontro de Espinosa. As Emoções Sociais e a Neurologia do Sentir*. (1^a ed.). Braga: Círculo de Leitores.

- Ekman, P. (1992). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, 48 (4), 376-379. doi: 10.1037/0003-066X.48.4.384.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150.
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen, R. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154. doi: 10.1037//1089-2680.4.2.132.
- Freud, A. (1992). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. (1^a ed., pp. 54-63). Karnac Books: London.
- Gable, S. L. & Reis, H. T. (2010). Good News! Capitalizing on Positive Events in an Interpersonal Context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42, 195- 257, doi: 10.1016/S0065-2601(10)42004-3.
- 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. doi: 10.1037//0022-3514.74.1.224.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds). *Handbook of Emotions* (3^a ed., pp. 497-512). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 215-219. doi: 10.1111/1467-8721.00152.
- Gross, J. J. (1998b). Sharpening the Focus: Emotion Regulation, Arousal, and Social Competence. *Psychological Inquiry*, 9(4), 287-290.
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. (1^a ed., pp. 3-24). New York: Guilford Press.

- Hall, C., Lindzey, G., & Campbell, J. (2000). *Teorias da Personalidade* (4ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.
- Harlow, H. F. (1958). Nature of Love. *American Psychologist*, 13 (2), 673-685. doi: 10.1037/h0047884.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22. doi: 10.1207/s15327965pli0501_1.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Izard, C. E. (1972). *Patterns of Emotions: A New Analysis of Anxiety and Depression*. New York: Academic Press.
- Karreman, A. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53, 821-826. doi:10.1016/j.paid.2012.06.014.
- Lazarus, R.S. (1993). From Psychological Stress to Emotions: A History of Changing Outlooks. *The Annual Review of Psychology*. 44(1), 1-24. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245.
- Loranz, K. (1937). The Companion in the Bird's World. *American Ornithologist's Union*, 54 (3), 245-273.
- Main, M., & Goldwyn, R. (1984). Predicting rejection of her infant from mother's representation of her own experiences: A preliminary report. *Monograph of the International Journal of Child Abuse and Neglect*, 8, 203- 217. doi: 10.1016/0145-2134(84)90009-7.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. In I. Bretherton & E. Waters (Eds.), Growing points of attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66–104.
- Marganska, A., Gallagher, M. & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Ornithologist's Union*, 83 (1), 131-141. doi: 10.1111/ajop.12001.

- Mártinez-Sánchez, F., Zech, E. & Rovira, D. P. (2004). Adaptación Española del Cuestionario de Creencias Sobre los Efectos del Compartimiento Social de las Emociones. *Ansiedad y Estrés*, 10 (1), 63-74.
- Matos, P. M. & Costa, M. E. (1996). Vinculação e Processos Desenvolvimentais nos Jovens e Adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 45-54.
- Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. doi: 10.1037/1528-3542.5.2.175.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self-appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 420–435. doi: 10.1037/0022-3514.75.2.420.
- Nils, F. & Rimé, B. (2012). Beyond the myth of venting: Social Sharing modes determine the benefits of emotional disclosure. *European Journal of Social Psychology*, 42, 672-681. doi: 10.1002/ejsp.1880.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109 (3), 504-511. doi: 10.1037/10021-843X.109.3.504.
- Pascuzzo, K., Cyr, C. & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15 (1), 83-103. doi: 10.1080/14616734.2013.745713.
- Pepping, C. A., Davis, P. J. & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54, 453-456. doi:10.1016/j.paid.2012.10.006.
- Pietromonaco, P. R. & Barrett, L. F. (2000). The Internal Working Models Concept: What Do We Really Know About the Self in Relation to Others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175. doi: 10.1037/111089-2680.4.2.155.
- Reis, H. T., Tsai, F. F., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Rodrigues, A. & Maniaci, M. R. (2010). Are You Happy for Me? How Sharing Positive Events With Others Provides Personal and Interpersonal Benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99 (2), 311-329. doi: 10.1037/a0018344.

- Richards, J. M. & Gross, J. J. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Personality Processes and Individual Differences*, 79 (3), 410-424. doi: 10.1037/70022-3514.79.3.410.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review*, 1, 60–85. doi: 10.1177/1754073908097189.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal Emotion Regulation, In J.J Gross (Ed). *Handbook of Emotion Regulation* (1ª ed., pp. 466-485). New York: The Guildford Press .
- Rimé B., Mesquita, B., Philippot, P. & Boca, S. (1991). Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion. *Cognition and Emotion*, 5, 435–465.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383–1392.
- Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York: Guilford Press.
- Scherer, K.R. (2000). Psychological Models of Emotion. In J. Borod (Ed.), *The Neuropsychology of Emotion*. (pp.137-162). Oxford: Oxford University Press.
- Soares, I. (2007). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento. Teoria e avaliação*. (1ªed.). Braga: Psiquilibrios.
- Sroufe, A. (1996). *Emotional Development. The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
- Vaz, F. & Martins, C. (2009). Diferenciação e Regulação Emocional na Idade Adulta: Tradução e Validação de Dois Instrumentos de Avaliação para a População Portuguesa. Tese de Mestrado apresentada ao Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho para a obtenção do grau de mestre, Braga.
- Zaki, J. & Oschsner, K. (2012). The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature Neuroscience*, 15, 675–680. doi:10.1038/nn.3085
- Zaki, J., Weber, J., & Ochsner, K. (2012). Task-dependent neural bases of perceiving emotionally expressive targets. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6 (228), 1–11.
- Zaki, J. & Williams, W. C. (2013). Interpersonal Emotion Regulation. *Emotion*, 13 (5), 803-810. doi: 10.1037/a0033839.

APÊNDICES

Apêndice I – Protocolo de Avaliação

Caro(a) participante,

Venho pedir a sua colaboração para uma investigação que pretende estudar a Relação entre a Vinculação, Regulação Emocional e Partilha Social das Emoções em Estudantes Universitários. A colaboração é voluntária e consiste no preenchimento de quatro questionários. Não existem respostas certas ou erradas pelo que, solicito que seja o mais sincero nas suas opções, não deixando nenhuma questão por responder. Os dados obtidos são anónimos e confidenciais e destinam-se unicamente a tratamento estatístico. Pode desistir a qualquer altura do preenchimento, assim como colocar qualquer dúvida.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração.

Idade: _____

Sexo:

Feminino ☐ Masculino ☐

Estado Civil:

Solteiro(a) ☐

Casado(a)/União de facto ☐

Divorciado(a)/Separado(a) ☐

Viúvo(a) ☐

Anos de Escolaridade Completos: _____

Habilitações Literárias:

Licenciatura ☐

Mestrado ☐

Doutoramento ☐

Pós-Graduação ☐

Curso: _____

Escala de Vinculação do Adulto (EVA) - Canavarro (1995). Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale* – Collins & Read (1990).

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e **assinale o grau** em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afetivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afetivamente envolvido com um parceiro/a, responda de acordo com o que sentiria nesse tipo de situação. Para cada item, por favor responda utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Nada característico de mim	Pouco característico de mim	Característico de mim	Muito característico de mim	Extremame nte característi co de mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.				1 2 3 4 5
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.				1 2 3 4 5
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade de os meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.				1 2 3 4 5
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.				1 2 3 4 5
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.				1 2 3 4 5
6. Não me preocupo pelo facto de as pessoas se aproximarem muito de mim.				1 2 3 4 5
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.				1 2 3 4 5
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.				1 2 3 4 5
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.				1 2 3 4 5
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.				1 2 3 4 5
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.				1 2 3 4 5
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.				1 2 3 4 5
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.				1 2 3 4 5
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas				1 2 3 4 5
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).				1 2 3 4 5
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.				1 2 3 4 5
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.				1 2 3 4 5
18. Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas.				1 2 3 4 5

Questionário de Regulação Emocional - Gross & John (2003). Adaptado para a População Portuguesa por Vaz & Martins (2008)

Gostaria de lhe colocar algumas questões acerca da sua vida emocional, em particular como controla (isto é, como regula e gere) as suas emoções. As questões 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 atua. Apesar de algumas afirmações poderem parecer semelhantes, diferem em importantes aspetos. 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.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Guardo as minhas emoções para mim próprio.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Quando quero sentir menos emoções negativas (como tristeza ou raiva) mudo o que estou a pensar.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Quando estou a sentir emoções positivas, tenho cuidado para não as expressar.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Quando estou perante uma situação stressante, forço-me a pensar sobre essa mesma situação, de uma forma que me ajude a ficar calmo.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Eu controlo as minhas emoções não as expressando.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Quando quero sentir mais emoções positivas, eu mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Eu controlo as minhas emoções modificando a forma de pensar acerca da situação em que me encontro.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Quando estou a experienciar emoções negativas, faço tudo para não as expressar.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Quando quero sentir menos emoções negativas, mudo a forma como estou a pensar acerca da situação.	1	2	3	4	5	6	7

Questionário de Partilha Social das Emoções- Adaptação da versão espanhola do Questionário de Crenças sobre os Efeitos da Partilha Social das Emoções de Martínez-Sánchez, Zech & Rovira (2004).

Gostaria de lhe colocar algumas questões acerca do modo como se sente em relação ao modo como partilha as suas emoções. Pense de que forma, geralmente, fala com alguém acerca dos acontecimentos que lhe despertam algum tipo de emoção e responda de acordo com o que geralmente pensa ou sente. Para cada item, por favor responda utilizando a seguinte escala:

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo Totalmente

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Quando fala sobre as suas emoções, sente que os outros não o compreendem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Quando fala com alguém acerca das suas emoções, sente-se vulnerável. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Contar uma experiência emocional provoca alívio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Falar com alguém acerca das suas emoções não é saudável. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Falar sobre as suas próprias emoções faz com que se sinta melhor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Manter em segredo um acontecimento emocional evita com que os outros o rejeitem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Falar sobre um acontecimento emocional facilita a existência de boas relações e, também, promove novas amizades. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Contar a alguém um acontecimento emocional faz reviver novamente as emoções que sentiu. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Esconder um acontecimento emocional impede com que as outras pessoas olhem para si de forma estranha. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Revelar aos outros as suas próprias emoções é um sinal de debilidade. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Contar a alguém uma experiência emocional permite criar vínculos de confiança. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Falar sobre um acontecimento emocional permite sentir-se compreendido pelos outros. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Por favor, tente recordar-se de uma situação específica na qual tenha sentido uma emoção bastante forte. Não é importante o tipo de emoção que sentiu, pode ter sido raiva, medo, tristeza, alegria ou qualquer outra. O importante é que pense numa situação específica e que a emoção tenha sido intensa. Por favor, responda às seguintes questões relativamente a essa situação.

1.O que sentiu nessa situação? (Assinale a sua resposta na escala apresentada: zero significa a ausência da emoção; 5 significa uma emoção intermédia; e 10 significa que a emoção é a mais forte que pode sentir)

1. Vagamente chateado, aborrecido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Atento, concentrado, alerta	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Contente, alegre, feliz	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Surpreso, espantado, impressionado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Triste, deprimido, desanimado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Zangado, enraivecido, furioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Desagradado, enjoado, repugnado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Desdenhoso, altivo, soberbo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Receoso, com medo, assustado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Tímido, embaraçado, envergonhado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Culpado, censurável, arrependido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Ansioso, tenso, nervoso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Differential Emotion Scale (Izard, 1972)

1. Em que medida, sentiu necessidade de falar com alguém sobre o acontecimento?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nenhuma necessidade									Muitíssima necessidade	

2. Imediatamente a seguir ao acontecimento ou nos minutos que se seguiram, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

2.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

4. Nas horas que se seguiram ao acontecimento, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

4.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

5. No mesmo dia que ocorreu o acontecimento, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

5.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

6. Nos dois dias seguintes após o acontecimento, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

6.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

7. Durante a semana que ocorreu o acontecimento, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

7.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

8. Depois da semana que ocorreu o acontecimento, falou com alguém sobre o que se tinha passado?

Sim ☐ Não ☐

8.1. Se sim, aproximadamente, com quantas pessoas? _____

9. Em que medida, falou acerca do acontecimento com:

a) Familiares

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

b) Amigos:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

c) Companheiro/a:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

10. Quando partilhou o que lhe tinha sucedido com outras pessoas (caso o tenha feito), falou sobre:

a) Sentimentos e Emoções

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

b) Acontecimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

c) Reflexão acerca do acontecimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

11. Em que medida, falar com alguém lhe proporcionou alívio.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

12. Em que medida, falar com alguém lhe causou mal-estar.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

13. Em que medida, falar com alguém sobre o acontecimento o ajudou a ultrapassar a situação.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

14. Em que medida, falar com alguém sobre o acontecimento, o ajudou a ver a situação de uma perspetiva diferente.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	