



UC/FPCE 2014

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Regulação das emoções e satisfação com a vida em adolescentes angolanos

Autor- Domingos Kanepa (domingoskanepa@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica subárea de saúde, sistémica e família sob orientação de Professora Doutora Maria Teresa Sousa Machado

Resumo

A maneira como as emoções são reguladas por cada indivíduo nas diversas idades, em diferentes culturas tem um grande impacto na interação do sujeito com outros e consigo mesmo, influenciando sua vida numa forma holística. Existe uma correlação entre a regulação das emoções e o bem-estar subjectivo. Os sujeitos capazes de regular suas emoções, de modo adequado são estáveis emocionalmente e menos susceptíveis a psicopatologias.

A regulação das emoções e satisfação com a vida, temas propostos para este estudo, sua relação é analisada pelo ERICA (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents e pela SWLS (Satisfaction With Life Scale). A amostra é de 80 adolescentes com idade compreendida entre os 12 e os 15 anos de idade, 40 do sexo masculino e outros 40 do sexo feminino, do município do Lubango, nível académico situado entre 5º a 11º ano de escolaridade. Os dados evidenciam um desvio padrão elevado no ERICA para rapazes e raparigas elevado na SWLS. Os dois instrumentos são de origem americana e validados em Portugal.

Palavras-chave:Regulação das emoções (ERICA) Satisfação com a vida: (SWLS), adolescentes.

Etiam, nisi, ligula, tincidunt.

Abstract

The way emotions are regulated by each individual at different ages in different cultures have a major impact on the subject's interaction with others and with oneself, influencing your life with a comprehensive manner. There is a correlation between the regulation of emotions and subjective well-being. The subjects capable of regulars their emotions in a positive way are emotionally stable and less susceptible to such psychopathologies.

The regulation of emotions and life satisfaction, themes proposed for this study, their relationship is analyzed Standing impact it ERICA (Emotion Regulation Index for Children and Adolescents and the SWLS (Satisfaction with Life Scale.) The sample is 80 adolescents aged between 12 to 15 years old, 40 males and 40 other female, the city of Lubango, academic level between 5 to 12 years of schooling.'s data show a high standard deviation in ERICA for boys and girls high in SWLS. Both instruments are of American origin and validated in Portugal.

Keywords: emotion regulation (ERICA) Life satisfaction: (SWLS), teenagers.

Etiam, nisi, ligula, tincidunt,

Abstract

Key Words: Etiam, nisi, ligula, tincidunt.

Agradecimentos

Exponho aqui os meus profundos e sinceros agradecimentos a todos quantos de forma direta ou indireta, participaram da elaboração deste trabalho e torna-lo um fato.

Desde já, o meu especial apreço à orientadora desta dissertação, Professora Doutora Teresa de Sousa Machado, pela disponibilidade, motivação, coragem e por ter admitido o grande desafio de orientar este trabalho, apesar de realiza-lo a uma distância geográfica imensa.

Aos alunos e encarregados de educação que generosamente autorizaram seus educandos fazerem parte da amostra desta investigação.

Com especial agradecimento, dirijo-me à direcção da Clinus, às professoras orientadoras da faculdade e à Doutora Dulcineia, como protagonistas do sucesso do estágio. Ao criador que prepara as veredas por onde trilhar para o alcance de todos os nossos projetos. A minha esposa Isabel, que do meu lado sempre esteve, perdendo sono comigo, na companhia dos filhos, gesto encorajador no prosseguimento da atividade até a meta pretendida. E aos meus colegas desta formação desde a fase preparatória a curricular do mestrado propriamente dito que tanto fizeram no sentido de realização do meu sonho.

Introdução

Nas sociedades humanas desde há muitos anos, senão mesmo desde as primeiras civilizações, sempre constituiu preocupação no seio das famílias e sociedade em geral regular as emoções dos cidadãos, no sentido de moldar membros das mesmas, capazes de representar e perpetuar condignamente o perfil humano.

Compreender as emoções é algo de extrema importância pelo fato delas terem um papel indispensável para a vida do sujeito, pois dão cor aos sonhos de cada pessoa (Hulffman & Ufrom, 2013)

O indivíduo ao longo da sua vida depara-se com um sem número de acontecimentos geradores, ou gerados, por emoções. Se é verdade que as emoções permeiam quase todos os aspetos das nossas vidas, quando procuramos compreender os seus fundamentos, a emoção é geralmente encarada como uma arquitetura complexa que nos mobiliza, como a própria etimologia nos sugere, para algum tipo de ação. Viver sem emoções torna-se impossível, no entanto elas não devem liderar toda a nossa vida. Os vários tipos de emoções têm também um forte impacto na motivação. Exemplo, um adolescente medroso reage de forma diferente em relação o outro cheio de confiança. Um outro que regressa da escola para casa radiante com boa classificação é menos agressivo – não responderá agressivamente a sarcasmo de um colega, como o faria outro com más notas. Sprinthall & Sprinthall (1993). Deste modo é necessário que o sujeito seja capaz de regular suas emoções. Uma vez bem reguladas e bem exteriorizadas a interação será salutar. Essa capacidade é fundamental ao funcionamento adaptativo (Gross, 1999; Gross, Richards & John, 2006, cit in Pardal, 2012).

Ao longo da vida cada indivíduo passa por várias etapas de socialização, processo que habilita-o para garantir no seu dia-a-dia, uma saudável interação com os outros membros da sociedade da qual ele é parte. Esse processo tem início na família como primeiro agente da socialização. A adolescência é uma das etapas do ciclo de vida pelo qual todo o sujeito passa ainda que de maneiras diferentes; uns mais cedo e outros mais tarde, tanto o início como o término.

Nestas circunstâncias é preponderante o papel dos pais e da

sociedade no desenvolvimento da regulação das emoções e satisfação com a vida nos adolescentes angolanos sendo o tema desta investigação onde de entre tantos autores que tratam desse tema destacaremos apenas alguns ao longo do enquadramento teórico tendo em conta a imensidão dos investigadores.

I – Enquadramento Conceptual

Regulação das Emoções

I.1. Pretende-se neste capítulo explicar a ideia / significado de regulação das emoções, ao mesmo tempo aportando certas enunciações mais eminentes deste tema bem como ilustrar elementos que estão na base do processo de regulação das emoções. Vários autores trataram já desta temática, por isso antes de entrar no assunto propriamente dito recorre-se a explicações de alguns deles relativas a regulação das emoções, dando ênfase as memoráveis epístolas por eles defendidas, de formas a despertar a atenção de quem está interessado na investigação da regulação das emoções.

I.2. Conceções Psicológicas das Emoções

Tal como na química, onde a velocidade das reações, deve-se a existência de enzimas, nos humanos existem as emoções que catalisam e dão norte a vida deles no sentido de alcançar seus intentos ao longo de toda a sua vida útil.

O dia-a-dia apresenta às pessoas grandes desafios que obrigam a cada uma lidar com emoções. Dum modo geral há eventos mais carregados de emoções que outros, porém, mesmo eventos considerados simples do quotidiano são coroados de emoções. (Fivush & Kuebli, 1997). A socialização como maneira de internalização de hábitos e cultura da sociedade onde o sujeito vive, instrumentaliza indivíduos no sentido de ganhar habilidades para regular as próprias emoções, permitindo – lhes uma conviência emocionalmente saudável (Grusec, 2002).

Entende-se por emoção um complexo estado do organismo, de intensidade variável, acompanhado normalmente de alterações de vísceras e músculos e de excitação mental, muitas vezes associadas a ações internas de carácter impulsivo direcionadas para um tipo de comportamento pessoal ou social Murray, 1967, cit in Cabral & Nick - (2007).

As emoções ocupam um papel crucial na existência e vivência do ser humano, sem elas, o mundo do sujeito antes colorido seria tingido de um cinzento pardo, o individuo estaria sem rumo, desprovido de impulsos que motivariam e direcionassem suas buscas diárias (Gross, 1999^a cit in Pardal- 2012).

No mundo actual as emoções são importantes por facilitarem a percepção do comportamento dos sujeitos. São verificadas não só em psicologia mas também noutros ramos do saber. As emoções constituem um domínio interdisciplinar; são o elo de ligação entre diversas ciências da vida. O papel dos nossos sentimentos nas experiências emocionais é a sede das crenças filosóficas e psicológicas, cuja utilidade pode igualmente estender-se à filosofia (Edwards, 1999; Lazarus, 1991a, cit. in Dias, Cruz & Fonseca, 2010 cit in Pardal, 2012).

A humanidade e a comunidade científica sempre tiveram as emoções como objeto de estudo. Porém, só a partir de 1884 momento em que William James questionou o que eram emoções; emergiram inúmeras definições acerca do tema. No Handbook of emotions editado pelos autores, M. Lewis e J. Haviland-Jones 2004, cit in Pardal, esclarece a ideia de existirem inúmeras perspectivas que analisam as emoções. As perspectivas funcionalistas contemporâneas destacam o papel das emoções, como importante na preparação das respostas comportamentais fundamentais, na tomada de decisões, ativam a memória para eventos importantes e proporcionam boas interações interpessoais (Gross & Thompson, 2007, cit in Pardal, 2012). Porém as emoções, se não “magoam” ajudam. Mas, quando elas correm no momento errado ou num nível errado de intensidade sim, dilaceram.

Os psicólogos, segundo Hulffman et al, (2003) ao definirem e estudar as emoções fazem-no segundo três componentes;

- ✓ A cognitiva- que corresponde as crenças, pensamentos e expectativas que determinam o tipo e a intensidade.
- ✓ Fisiológicas- mudanças finas, internas do organismo resultantes da alerta emocional.
- ✓ Comportamentais- exteriorização de emoções com possibilidades de serem vivenciadas.

Desde finais do século XIX a comunidade científica preocupou-se com os aspectos fisiológicos e neurológicos das emoções. Porém, só em 1884 James, propôs um conceito das emoções admitindo que as emoções são uma sensação das mudanças do corpo que acontecem perante um impulso. Os sujeitos podem harmonizar suas tendências de resposta emocionante, por exemplo, assobiam em vez de fugirem quando têm medo (Gross, 1998b, cit in Pardal, 2012).

William James Carl Lange (2003) as emoções dependem de um sistema de feedback do organismo.

Cannon (1929, cit in, Pardal 2012), critica a teoria de James, propondo que as emoções têm origem cerebral ocorrendo ao mesmo tempo que as reações fisiológicas. Para ele os impulsos emocionais excitam de maneira autónoma, provocando o sentimento da emoção no cérebro e a expressão da emoção no sistema nervoso autónomo e somático. Assim, emoção e reacção a um estímulo surgem em simultâneo e perante um risco o sujeito em primeira instância experimenta pânico e depois tem a reacção física (fuga).

As diversas emoções em diversos níveis têm um papel de destaque na motivação: por exemplo um adolescente medroso reage de forma diferente em relação a um outro confiante. Também entre um menino que regressa da escola entusiasmado pelas brilhantes classificações é menos agressivo e não responderá agressivamente ao sarcasmo de um colega, como o faria quem tivesse más notas Sprinthall & Sprinthall (1993).

Segundo John Watson as emoções básicas são- medo, amor e raiva com probabilidades de serem associadas a objectos por meio de condicionalismo, isto é, estímulo e resposta- as pessoas podem ser condicionadas a ter resposta emocional-cit in Catherin Collin et all (2012).

Costa & McCrae, 1991 explicando as emoções utilizam duas hipóteses: na primeira sugerem que os traços de personalidade refletem diferenças individuais do ponto de vista de reacção e sensibilidade às inúmeras emoções (as emoções causam personalidade) e na segunda afirmam que os traços de personalidade favorecem a seleção de circunstância de vida associadas de formas diferentes a emoções positivas e negativas; a ser assim a personalidade determina as emoções.

Lazarus (1991a, 1991b, cit in Pardal, 2012), na sua abordagem impugna as vertentes de James e Gross, para ele a apreciação do intelecto de um estímulo, é susceptível de desencadear respostas emocionais, como preceito básico para o surgimento da reacção emocional; apresenta uma definição das emoções em termos das condições indispensáveis e satisfatórias para que elas ocorram. Neste caso as emoções só ocorrem quando existe situação relacional de relevância pessoal para o sujeito. E propõe uma teoria relacional, motivacional e cognitiva das emoções, por seguinte motivo: as

emoções são processos e geradas na relação do sujeito e o meio que o circunda podendo resultar em benefícios (emoções positivas) ou em ameaças (emoções negativas). As emoções dependem do fluxo de acções e reacções do processo de interacção com semelhantes bem como do ambiente no qual as emoções são produzidas. (Lazarus, 2006 cit in Pardal,2012). A teoria é também designada motivacional, pois as emoções acontecem apenas em circunstâncias achadas por sujeitos, como importantes para atingirem suas metas pessoais. É também cognitiva, as emoções são a consequência de um processo de avaliação cognitiva, definindo a importância da situação para o bem-estar pessoal do indivíduo avaliador (Lazarus, 1991a,1999b cit in Pardal, 2012).

Izard (1991), ao opor-se às vertentes anteriormente referidas que enfatizam o aspecto cognitivo emocional, fundou a teoria das emoções diferenciadas (TED) um dos modelos relevantes no campo da investigação psicológica. Esta teoria realça o carácter congénito das emoções (Izard & Ackerman, 2004; Izard et al, 2002; Izard, 2002, cit in Pardal, 2012). A ligação entre emoções e personalidade (Abe & Izard, 1999a). Abe & Izard (1999) consideram as emoções como processo complexo relacionado com aspetos neuronais, neuromusculares e com experiência e os factos externos bem como pensamentos constituem a base das emoções. Acreditam ainda na existência de factores provenientes do meio ambiente como capazes de influenciar as emoções.

1. 3 REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

As pessoas sendo dotadas de consciência em determinadas ocasiões conseguem controlar os seus impulsos emocionais, mesmo diante de situações constrangedoras, conseguem evitar a proliferação de emoções e reacções menos agradáveis. Partindo dos exemplos quotidianos, Gross (1998a) começou o seu trabalho sobre a análise da regulação das emoções: dizendo que as pessoas podem ficar zangadas pela conduta inadequada do condutor e sentirem a vontade de lhe vociferar e ficarem indiferentes. Em situações de género os sujeitos regulam suas emoções ou por outra, experimentam dominá-las. Para Gross & Thompson (2007) a aptidão de ajustar as emoções é tão fundamental que os actos do quotidiano da regulação das emoções.

A pesquisa no campo do controlo das emoções teve início na década 80 (Gross, 1998b; Gross, 1999b) e de princípio esta investigação teve

foco principal na área da infância. Apesar disso, só nos anos 90 que o número de livros e artigos referentes a regulação das emoções em crianças aumentou. A partir daí, a regulação das emoções capitalizou as atenções dos investigadores do desenvolvimento e tornou-se tópico nos estudos da psicologia do desenvolvimento (Eisenberg, Champion & Ma, 2004, cit in, Pardal, 2012).

Mauss, Bunge & Gross, 2008 cit in Pardal, por considerarem as pessoas como actores na emissão das emoções e não meramente passivas, suas pesquisas têm estado interessadas pela variedade de formas pelas quais sujeitos regulam suas respostas perante as emoções.

Cole, Martin & Dennis, 2004 in Machado & Pardal, (2012), afirmam que a abordagem instrumental visa compreender a maneira como as emoções organizam ou desorganizam outros processos psíquicos, por meio da focagem da atenção, promovem diversas resoluções de problemas. Podem servir de apoio nas interações ou ainda prejudiciais chegando mesmo ao ponto de comprometerem a saúde. Enfatiza esta tese que as emoções surgem em condições especiais para o indivíduo, direcionando-o para acção (Gross & Thompson, 2007). O meio sócio-cultural, tem poder na forma e nas estratégias, que o sujeito utiliza na regulação das emoções (Campos, Frankel, & Camras, 2004 in Machada & Pardal, 2012). Regra geral todo o individuo é capaz de regular suas emoções tanto positivas quanto negativas, sempre que esteja consciente. Porém, apar desta afirmação, 10 a 20% da população geral é portadora de um traço designado por alexitimia, caracterizada pela dificuldade no processamento emocional e reconhecimento de expressões faciais, elementos indispensáveis na interacção interpessoal (Nemiah, Freyberger & Sifneos 1976, cit in Patrícia V., Soares S. C & Cunha M,2013). A característica de menos sensíveis as emoções (alexitimia) revela a probabilidade maior desses indivíduos serem incapazes de regularem suas emoções e tendem com frequência a serem candidatos a distúrbios psicopatológicos (Taylor & Bagby, 2004).

1.4. Mecanismos de regulação das emoções

De acordo com John & Gross (2004) as formas que os sujeitos utilizam na regulação das emoções são várias. Os sujeitos são capazes de exercerem certo controlo sobre suas emoções e como utilizam várias estratégias no sentido de influenciar o tipo de emoções que têm e quando as têm (Gross, 1998a cit in Pardal, 2012).

São imensuráveis as estratégias de regulação emocional, cada regulação interpreta uma resposta única a uma situação e sem semelhanças, com determinados recursos. É muito importante descobrir um modelo conceptual capaz de auxiliar a organização as distintas maneiras de regulação das emoções, com possibilidades de ocorrer na vida quotidiana do indivíduo (Gross & Thompson, 2007, cit in Pardal, 2012).

Gross (1998b) sugere um modelo formado por uma sequência de diversas fases permitindo uma visão holística reguladora das emoções ao mesmo tempo que apresenta uma estrutura básica como paradigma para o estudo da regulação emocional que analisa as causas, os mecanismos e consequências dos actos de regulação das diferentes emoções. Este modelo atesta que as estratégias próprias de regulação emocional podem ser discriminadas no decurso do tempo da resposta emocional (Gross, 1998b, 2001; Gross & John, 2003 cit in Pardal, 2012).

Para Gross, 2008; Gross & Thompson (2008, cit in Pardal, 2012), as emoções podem ser modificadas por meio da alteração do foco da atenção sem necessidades de mudar o ambiente ou a situação, podendo ser considerada versão internalizadora da escolha da situação, com ênfase na acção de centrar a atenção num assunto específico de uma dada situação, com o fim de administrar as emoções (Gross, 2008; Gross & Thompson, 2007) cit in Pardal.

Ordinariamente os métodos utilizados para a modificação do foco da atenção são a *distração* (focar a atenção em aspetos não emocionais da situação ou para fora de toda a situação) (Gross, 2008), a *concentração* (focar a atenção nas características emocionais da situação) (Gross & Thompson, 2007) e a *ruminação* (focar repetidamente a atenção nos pensamentos, sentimentos e consequências associadas ao acontecimento que provocou a emoção) (Gross, 2008, cit in Pardal, 2012).

Durante a infância a auto-regulação é considerada base para o comportamento organizado e é incorporada pela análise que orienta a regulação das emoções, bem como as variáveis promotoras- Shonkoff & Phillips (2000). A auto-regulação é uma das áreas pelas quais cada investigador de desenvolvimento está empenhado (Calkins, 2004; Gross, 1998 cit in Machado & Reverendo 2012). Regra geral, a regulação das emoções está relacionada com o estado maturacional biológico, contudo é aperfeiçoada na interacção do sujeito com o seu meio tanto social quanto físico. Neste relacionamento do individuo

evidencia-se como é lógico, o papel do encarregado/tutores (Bradley, 2000; Calkins & Hill, 2007; Thompson & Meyer, 2007, cit in Machado & Reverendo 2012).

1.5 Definição e Evolução Concetual

Renasceu há três décadas, nova discussão a volta de como os humanos são capazes de controlar suas emoções. Serviu como ponto de partida para a psicologia do desenvolvimento direcionar suas pesquisas na forma da regulação das emoções pelos sujeitos. Apesar do exposto anteriormente, afirma-se que o desenvolvimento da investigação actual no âmbito da regulação das emoções, na psicologia, data desde a década de 20 por meio dos estudos de Freud. Mais tarde, nos anos de 1960, por Lazarus (*stress* e *coping*) e de Bowlby (teoria da vinculação) e por Frijda nos anos 80 (teoria da emoção) decisivamente contribuíram para o estudo da regulação das emoções (Gross, cit in Pardal, 2012).

Gross, (1998b cit in Pardal, 2012), diz que uma segunda precursora da pesquisa actual da regulação das emoções é a tradição do stress e do coping. Para Folkman & Lazarus (1985) cit in Pardal, entendem por stress a relação entre a pessoa e o seu meio ambiente, achada como necessário para o bem-estar e o coping, como esforços cognitivos e comportamentais para gerir uma relação indivíduo / ambiente. Os autores distinguem dois tipos de coping: o focado no problema, cujo objetivo é resolver o problema, e o coping focado na emoção, cujo objetivo é diminuir a experiência da emoção negativa. O último conceito (coping focado na emoção) serviu de base ao estudo da regulação da emoção (Gross, 1999b cit in Pardal, 2012).

1.6 Gestão das emoções

Geralmente sujeitos com problemas na gestão das emoções, com frequência buscam acompanhamento psicológico. Procuram ajuda porque não são capazes de controlar suas zangas, não sentem alegria ou entusiasmo pela vida, bem como outros estorvos de fórum emocional. Normalmente há uma tendência de dicotomizar as emoções em duas categorias: na primeira, as agradáveis (como a alegria, o entusiasmo, o amor) e na segunda, as desagradáveis (como a tristeza, a zanga, o medo, a vergonha). As primeiras são, por norma, aceites e estimuladas pela sociedade, ao passo que as desagradáveis, são geralmente temidas e vistas como algo a esconder, com frequência

até de nós próprios. No entanto tanto as pertencentes na primeira categoria quanto as da segunda são muito importantes para a nossa vida.

2.Satisfação com a vida

A humanidade é constituída por uma variedade de sujeitos e posicionados em diferentes estratos sociais, o que demonstra claramente os desníveis entre os referidos estratos. Para a percepção das discrepância verificadas nos variados níveis, torna-se necessário fazer estudos que comprovem tais desníveis. Para tal, os pesquisadores, têm o SWL como instrumento de medida da satisfação com a vida dos sujeitos, desenvolvido por (Diener, Emmons & griffin, 1985 cit in Neto 1999) para responder á necessidade de uma escala mult-item destinada a medição da satisfação como processo cognitivo.

A felicidade e bem-estar subjectivo estão intimamente relacionados, medem a sensibilidade e aspirações de cada individuo, têm um conteúdo com uma idade do próprio homem, alterando-se ao longo dos tempos e em função da organização dos povos. Pessoas optimistas e satisfeitas com a vida, seu desempenho é elevado e com melhores resultados, pois acreditam na vitória, Veiga (1998).

Lawson, (1984 cit in Veiga, 1998), considera bem-estar subjectivo uma unidade não unidimensional, pois comporta pelo menos quatro dimensões interligadas (congruência, felicidade, afetividade positiva e afetividade negativa), surgindo operacionalizado por indicadores como a felicidade, o moral e a satisfação com a vida.

No entanto, satisfação com a vida equivale ao estar contente com o modo como a vida do sujeito tem decorrido nas variadas vertentes, cabendo a ele fazer a avaliação do grau de satisfação com a vida própria, comparando os aspetos positivos dos negativos, formula juízo de valor quanto a qualidade de vida baseando-se na soma algébrica dos vários fatores, (Pavot et all, 1991, e Diener 1984, 1985, cit in Veiga, 1998).

Satisfação com a vida é a avaliação global das condições da vida do individuo, comparando as aspirações, os feitos e progressos. É um balanço entre o sistema individual e o comunitário. (Paúl 1996, cit in Cruz, 2001,).

Paúl, (1996, cit in Cruz, 2001) referindo-se as investigações de Chater, (1988), considera os recursos próprios como é caso das finanças, a escolaridade, o estatuto social, a idade, o sexo, e estado civil, são antecedentes da saúde e da felicidade; e avança o autor dizendo que a idade tem um relacionamento positivo com o bem-estar subjetivo, a saúde e o casamento são preditores da satisfação com a

vida e a educação e as rendas têm menor relação com a satisfação com a vida.

Satisfação segundo (Thorndike, cit in Cabral & Nick 2007) é um estado de um organismo quando as tendências de motivação atingem seu objectivo ou finalidade. Define ainda este autor a satisfação como “ o estado que o animal, nada faz por evitar frequentemente fazendo coisas que o mantenham ou o renovem.”

2.1 A Personalidade e o Bem-Estar/Satisfação com a Vida

O estado subjetivo de bem-estar pode ser considerado, sob vários aspetos, como um reflexo das emoções positivas. Seguindo a lógica da teoria diferencial das emoções, as mesmas produzem uma percepção diferente da realidade e, portanto, influenciam fortemente a percepção subjetiva de bem-estar. Intuitivamente, pode pensar-se que indivíduos que sentem, predominantemente, emoções positivas, terão uma impressão subjetiva do bem-estar, enquanto os indivíduos que experimentam emoções negativas não terão a mesma impressão. Uma vez que as emoções se encontram ligadas a personalidade, podemos esperar encontrar correlações entre a dita personalidade e a percepção subjectiva do já referido bem-estar. Na mesma lógica, pode pensar-se que uma pessoa que exprime facilmente emoções positivas, como amor ou alegria, receberá, em troca, através das relações interpessoais mantidas, amor e alegria, facto que influenciará positivamente a sua própria percepção de bem-estar. Com efeito, diversos estudos mostraram que estas duas variáveis mantinham entre si uma correlação assaz elevada (Costa & McCrae, 1980; Diener, 1984; Diener & Larsen, 1993; Frijda & Mesquita, 1994; Stock et al., 1983; wood et al., 1989, cit in Hansenne, 2003).

Conforme acontece com a beleza, que apenas a pessoa que olha é quem qualifica, o bem-estar, a felicidade, a satisfação, em suma qualidade de vida, depende das expectativas do sujeito como também dos padrões de comparação (Neto et all, 1987).

Certos autores pensam que a personalidade influencia directamente a percepção do bem-estar, visto que colora positiva ou negativamente a nossa forma de ver as coisas (Diener, 1984, cit in Hansenne, 2003). Esta coloração desencadeia diferentes interpretações do mesmo acontecimento. Outra forma de conceber a relação entre estas duas variáveis consiste em considerar que a personalidade é fundamental na percepção do bem-estar: trata-se do modelo de equilíbrio dinâmico

(Headey & Wearing, 1998, cit in Hansenne, 2003). Este modelo foi desenvolvido para explicar por que razões os sujeitos exteriorizam apreciações estáveis das respectivas experiências de acontecimentos positivos e negativos, bem como do seu próprio estado de bem-estar. Estes autores consideram que, para cada pessoa, existe um nível de equilíbrio normal de bem-estar, que é predito através dos traços de personalidade, como a extroversão, o neuroticismo e a abertura. Ainda que o nível de bem-estar se transforme quando a pessoa experimenta um acontecimento particular, seja ele negativo ou positivo, as características da personalidade fazem com que o nível do bem-estar reencontre o seu equilíbrio, por exemplo, alguém extrovertido que vive um acontecimento negativo, julgará o seu próprio estado de bem-estar, considera-o menos bom do que habitualmente, mas o seu traço de personalidade ajudá-lo-á a reencontrar o nível de bem-estar anterior.

Regra geral as emoções positivas favorecem o pensamento criativo ao mesmo tempo motivam os sujeitos no envolvimento de actividades que exigem do indivíduo aptidões tendentes as boas relações interpessoais Fredrickson, 1998, cit in Hansenne, 2003).

A maneira como se é capaz de regular a intensidade, a permanência e adequação dos estados emocionais positivos e negativos é base fundamental, contribuindo para a perpetuação de um crescimento agradável nos mais variados domínios, assim como na satisfação com a vida (Halle, 2003, cit in Isabel reverendo, 2012).

Tal como acontece com muitos indicadores da saúde mental, a satisfação com a vida refere-se a aspetos positivos da própria vida, e não apenas à ausência de factores negativos (Diener, 1984, 1994, cit in Isabel reverendo-2012).

A satisfação com a vida deve corresponder uma avaliação global feita pelo sujeito quanto a sua própria vida (Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991, cit in Isabel reverendo-2012).

Os indivíduos fazem um julgamento cognitivo sobre suas próprias vidas, fazem uma avaliação mais generalizada da vida como um todo e não apenas uma apreciação circunscrita a domínios exclusivos, tais como, o trabalho, a família, o lazer, a saúde física e possuir as finanças. (Diener, 1994); cit in Reverendo-2012.

O grau de correspondência entre a percepção das realizações na vida de um sujeito e o seu paradigma de referência, for maior, também será maior é a sua satisfação com a vida. Pavot & Diener (1993) cit in

Reverendo. Uma vez maior a divergência entre esses dois aspetos menor será a satisfação com a vida. (Campbell et al., 1976) cit in Reverendo-2012

Para Lucas, Diener e Suh (1996) cit in Reverendo, os sujeitos, mediante a suas vivências reais, avaliam suas vidas ao mesmo tempo que vão refletindo os aspetos agradáveis e desagradáveis, inferido de maneira global sua vida.

A satisfação com a vida segundo Sousa & Lyubomirsky (2001) cit in Reverendo-2012, constitui uma avaliação subjetiva da própria qualidade de vida do sujeito, tendo em conta a componente cognitiva que possui esta avaliação. Para estes autores a satisfação com a vida não se circunscreve apenas à satisfação, aos desejos e as necessidades genéricas da própria vida, mas também a aceitação das circunstâncias da própria vida.

Na perspectiva de Eddington & Shuman (2008, cit in Reverendo-2012), a satisfação com a vida é tida como o estar satisfeito com a vida hoje, com a do passado assim como satisfeito com o amanhã, que abrangendo ambições de inovar a vida. Os sujeitos quando avaliam suas vidas fazem-no segundo suas vivências reais. Neste sentido recorrem a reflexão de aspetos que lhes agradam e outro que não, e chegam a uma avaliação holística de suas vidas com o mínimo de influência emocional no momento da apreciação. (Diener & Suh 1996, cit in Reverendo-2012).

Boa parte dos indivíduos podem classificar seu nível de satisfação com a vida, porém, a questão por esclarecer é como chegam a essas conclusões. Campbell Converse & Rodgers (1976) cit in Reverendo-2012, opinam que normalmente, os sujeitos apoiam-se em comparações consubstanciadas nas suas expectativas e aspirações. Assim sendo entendem a satisfação com a vida a discrepância verificada entre o possuído e o pretendido concretamente comparando o real com os seus sonhos.

Na teoria da discrepância múltipla de Alex Michalos's (1986, cit in Reverendo-2012), estar satisfeito depende da maneira como o sujeito percebe as coisas e fenómenos como são ou seja como é que elas deveriam ser, por que menor disparidade entre estas áreas resultaria numa maior satisfação com a vida. De forma análoga, a teoria de Joseph Sirgy's (1998, cit. por Sousa & Lyubomirsky, 2001, cit in

Reverendo-2012), sustenta que a satisfação global com a vida, reside em comparações que envolvem expectativas daquilo que o sujeito é capaz realizar e suas aspirações, o que sente e aceita sua ocorrência.

2.2. Auto-estima e Satisfação com a Vida

Em Neto, (1998) auto-estima é uma das facetas do auto-conceito constituindo no processo avaliativo que o individuo estabelece acerca das suas qualidades e desempenhos.

Vários estudos apontam a existência da relação entre auto-estima e satisfação com a vida (Campbell, et al, 1976, Reid & Zoigler, 1980). Nas investigações da satisfação com a vida e auto-estima em 56 famílias de emigrantes recentes na Austrália, feitas por (Scott & Stumph, 1984, cit in Neto 1999), conclui-se que a auto-estima prediz a satisfação. Para (Diener et all, 1985, cit in Neto 1999), os sujeitos satisfeitos com a vida geralmente, estão bem adaptados e menos susceptíveis a problemas psicopatológicos e prevê – se haver correlações positivas com auto-estima dum lado e do outro, correlações negativas com a solidão.

2.3. Fontes da Satisfação com a Vida

O contributo da relação funcional entre o sujeito, com outros e a saúde são elementos geradores da satisfação com a vida, e percebe a pessoa o seu bem-estar e satisfação integral com a vida, (Faria 1999, cit in Cruz, 2001).

As redes sociais ou de suporte são indispensáveis para o equilíbrio emocional dos indivíduos. Maior parte das pessoas consegue sentir-se bem quando uma vez amparadas por uma rede de relações (Delmond e MacLachlan, 2005, cit in, Oliveira, 2013). Ao avaliar a sua própria vida o sujeito faz julgamentos conscientes acerca da vida dele como um todo refrindo-se aos aspetos como a saúde ou próprio corpo: pode também esse julgamento ser feito através do afeto em momento que o individuo vivencia emoções de prazer ou desagradáveis e quando apresenta um estado de humor, refere-se a um construto multidimensional, o bem-estar subjetivo (Giacomoni, 2004, cit in, Oliveira et all, 2013). Considera-se bem-estar subjectivo, uma experiência pessoal não partilhada e sua medida inclui tanto a avaliação global, quanto particular, baseada em diversos domínios, como saúde física e cognitiva, relações sociais, familiares e espiritualidade. Engloba medidas mentais- satisfação com a vida e a satisfação referente a domínios específicos-e medidas emocionais,

dessas as mais comuns são as afetivas (valores positivos e negativos), (Neri, 2001, cit in, Oliveira et all, 2013).

O bem-estar subjetivo é uma experiência pessoal, privada e, suas medidas incluem avaliações globais e particulares referenciadas a domínios, tais como: saúde física e cognitiva, relações sociais, relações familiares e espiritualidade. O bem-estar subjetivo inclui medidas cognitivas (a Satisfação com a Vida e a Satisfação referenciada a domínios mais específicos) e emocionais (as mais comuns são as medidas emocionais ou afetivas, referenciadas a valores positivos e negativos) (Neri, 2001).

Segundo Freire (2000), a vida pode ser satisfatória, com qualidade e bem-estar, especialmente quando há disposição para enfrentar os desafios que esta nos propõe. Esse intento fica mais fácil quando a pessoa conta com uma rede de suporte social.

Afirma ainda que a vida em família tem grande impacto no relacionamento do sujeito consigo próprio bem como na elaboração do auto-conceito. No âmbito social o sujeito em interação com o meio social alarga o leque das interações bio-psico-sócio-culturais, expressa sentimentos de amor e amizade próprios para a construção de um ambiente seguro e de confiança. O período de namoro ou da vida conjugal proporcionam apoio emocional no alcance dos objetivos preconizados pelo sujeito. A saúde é um bem essencial que deve ser preservado e desenvolvido por actividades de lazer no dia-a-dia de cada um (como os tempos livres são ocupados), do emprego também depende a satisfação do individuo com a sua vida em particular os aspetos remuneratório e a satisfação do individuo com a sua vida em particular os aspetos remuneratório e a habitação como espaço de relação têm um papel importante na vida do sujeito, devido ao significado que lhe é atribuído (Faria,1999, cit in Cruz 2001).

2.4. Avaliação da Satisfação com a Vida

Satisfação com a vida está consubstanciada com o nível do contentamento tendo em conta o modo como a vida do individuo tem decorrido, do ponto de vista holística, referindo-se aos aspetos positivos e não apenas a inexistência de factores negativos e o padrão que a pessoa estabelece para si própria estará proporcionalmente ao grau de satisfação com a vida. Admite-se ainda a existência de uma correlação entre a satisfação e o índice de avaliação com diferentes domínios, como é o caso de casamento, trabalho e amigos (Diener et all, 1985, cit in Cruz, 2001). A dimensão de satisfação com a vida

pode ser analisada nas dimensões, por exemplo, estar satisfeito com o trabalho, no relacionamento intra e interpessoal Diener, (1994, cit in Cruz, 2001).

A cultura organizacional tem influência em relação ao grau de satisfação dos trabalhadores dum lado por outro é uma importante fonte de stress (Lindstrom, 1992, cit in Santos E.J.R., 2010). É fonte do prazer e de motivação que deve ir ao encontro da essência da pessoa. Isso evitaria a decepção do trabalho e do sofrimento (Ramos, 2001 cit in, Santos, 2010).

A abordagem da satisfação com o próprio implica tratar de auto-estima, por isso é necessário encontrar maneira de mensurar essa dimensão. Satisfação com a vida e auto-estima são diferentes, sendo os dois constructos estatisticamente discrimináveis. Não obstante, a auto-estima pode ser componente de satisfação com a vida (Diener & Suh, 1999, cit in Cruz 2001).

A ser assim o sujeito ao fazer a avaliação geral da sua vida, associa vários elementos; por esta razão a avaliação pode ser tida como parâmetro do grau de satisfação com a vida como um todo.

Segundo Cruz, (2001) o grande interesse pelas investigações a volta da satisfação com a vida tem estado na base do aparecimento de instrumentos para medida da satisfação com a vida. Assim para além do SWLS, versão portuguesa validada por (Neto et al, 1990, cit in Cruz, 2001) utilizado neste estudo, surgiu recentemente a escala de fontes de satisfação com a vida, construído pela razão de o bem-estar subjectivo, variar em função de como a pessoa percebe a satisfação global com a vida, origem dos factores da sua satisfação e a forma como prioriza os investimentos a cada fonte dessa satisfação.

No período compreendido entre 1996 a 1998 a construção do instrumento que avalia as fontes da satisfação com a vida foi objeto de um estudo empírico. Este instrumento segundo Faria, (1999, cit in, Cruz, 2001) possui características psicométricas muito expressivas, composta por três indicadores, que abrangem a área de bem-estar subjectivo que permite conhecer de forma objectiva a satisfação global com a vida bem como com as respectivas fontes entendido por cada sujeito. Segundo a autora o instrumento tem como base um modelo teórico que reflete o bem-estar subjectivo, como um constructo multidimensional e positivo, Cruz, (2001).

II - Objetivos da Investigação

2.0. Objetivos e metodologias de Investigação

Objetivo: com esta investigação pretende-se fazer um estudo da relação entre as estratégias usadas na regulação das emoções (consoante a forma como estão definidas no ERICA) e satisfação com a vida (reportada na SWL), em adolescentes angolanos.

2.1 Hipóteses:

H1: A escala de regulação das emoções ERICA (versão portuguesa) aplicada a adolescentes angolanos, apresenta boas qualidades psicométricas;

H1a: A escala de regulação das emoções ERICA (versão portuguesa), na amostra de adolescentes angolanos, apresenta estrutura factorial semelhante à do instrumento original (i.e., apresenta três dimensões, que avaliam o "controlo emocional", a "Auto-consciência emocional", e a "Responsividade situacional").

H1b: A escala de regulação das emoções ERICA (versão portuguesa), aplicada a adolescentes angolanos, apresenta boa consistência interna (total e por dimensões)

H1c: As subescalas do questionário ERICA, aplicadas a adolescentes angolanos, correlacionam-se de modo significativo entre si, mostrando que avaliam o mesmo constructo, isto é a regulação das emoções.

H2: A escala de satisfação com a vida (SWLS), aplicada a adolescentes angolanos apresenta boa consistência interna.

Hipóteses Relativas as Análises de Estatística Inferencial.

H1: Pontuações mais elevadas na regulação emocional - score total - relacionam-se com maior satisfação com a vida, reportada pelos adolescentes angolanos.

H2: Pontuações mais elevadas na subescala "Controlo emocional" correlacionam-se positivamente com a satisfação com a vida reportada pelos adolescentes angolanos.

H3: Pontuações mais elevadas na subescala "Auto-consciência emocional" correlacionam-se positivamente com a satisfação com a vida reportada pelos adolescentes angolanos.

H4: Pontuações mais elevadas na subescala "Responsividade Situacional" correlaciona-se positivamente com a satisfação com a vida reportada pelos adolescentes angolanos.

H5: Verificam-se diferenças significativas entre a regulação emocional reportada por raparigas e por rapazes.

III - Metodologia

Depois de a faculdade ter anunciado o início do trabalho de fim curso com os instrumentos na posse dos estudantes, começou a atividade da recolha de dados por meio de instrumentos a serem preenchidos por adolescentes. Conscidindo exatamente com o final do ano letivo em Angola, os escolares foram contactados nas suas residências sob autorização dos encarregaods. Após a recolha, o tratamento de dados foi efetuado utilizando o programa S.P.S.S. (*Statistical Package for the Social Sciences*), na versão vinte.

Foi reailizada análise factorial para determinar a distribuição dos itens por factor e percentagem da variância total explicada. A fidelidade do ERICA comprovou-se por meio do cálculo da consistência interna (alfa de Cronbach), para cada um dos factores assim como o contributo dos itens em três subescalas, também por meio do cálculo do alfa de Cronbach. Do mesmo jeito calulou-se os coeficientes de correlação de Person que analisam as relações entre a regulação das emoções e satisfação com a vida. E recorreu-se ao Test. T para testar a possibilidade de haver diferenças na regulação das emoções entre raparigas e rapazes.

3.2.Amostra

Para este estudo a selecção da amostra foi aleatória, com 80 sujeitos, (dividido em quatro categorias com 12, 13, 14 e 15 anos de idade para o sexo masculino perfazendo quarenta indivíduos com número e categorias iguais para sujeitos do sexo feminino, bem como a distribuição semelhante a verificada nos indivíduos do sexo masculino) adolescentes angolanos, da província da Huila e em especial no município do Lubango, em diversas instituições de educação públicas e privadas, numa percentagem de 50% por sexo e 25% por cada categoria de idade.

Coolheu-se a amostra aplicando inquérito composto por dois instrumentos, distribuído aos adolescentes que os preencheram na

presença do investigador. Porém, antes da aplicação dos instrumentos, sendo a amostra constituída por adolescentes, procurou-se, mesmo numa comunicação verbal e presencial, obter o consentimento dos pais (encarregados) dos adolescentes.

INSTRUMENTOS

Foram utilizados dois instrumentos de auto-resposta, abaixo descritos.

3.1: ERICA

O ERICA (*Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* de MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010) é um instrumento de auto-relato, desenvolvido particularmente para avaliação da forma como as crianças e adolescentes, com idades compreendidas entre os 9 e os 16 anos regulam seu estado emocional. Este instrumento resultou da revisão do *Self-Report Emotion Regulation Checklist for Adolescents*, ERCA, (Biesecker & Easterbrooks', 2001, cit in Machado & Reverendo, 2013).

O ERICA compõe-se de 3 factores ou subescalas: Controlo Emocional, Auto-Consciência Emocional e Responsividade Situacional. Segundo MacDermott e colaboradores, (2010) cit in, Machao & Reverendo), as subescalas são descritas da seguinte forma:

I. *Controlo Emocional* (9itens), responsáveis pela avaliação da desregulação do afecto negativo, assim como, as expressões e as respostas emocionais socialmente inapropriadas (e.g., “*Quando as coisas não correm como eu quero, ficoaborrecido(a) facilmente*”).

II. *Auto-consciência Emocional* (5 itens), que reconhecem a flexibilidade emocional para pontenciar as emoções sobretudo as positivas em detrimento das negativas. (e.g. “*Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente*”).

III. *Responsividade Situacional* (4 itens), diz respeito à sensibilidade social e às respostas emocionais socialmente apropriadas. Esta subescala engloba itens que expressam a empatia (e.g., “*Eu gosto de ver os outros a magoarem-se oua ficarem aborrecidos*”) e as respostas situacionalmente apropriadas (e.g., “*Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas*”).

O ERICA comporta no total 16 itens, como atrás referido subdivide-se em três grupos designados por factores.

3.2. A SWLS

A SWLS (*Satisfaction With Life Scale*), foi originalmente desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) com o propósito de acabar com o pensamento de que a escala multi-item era indispensável na mensuração da satisfação com a vida enquanto processo cognitivo (Pavot & Diener, 1993, cit in Machado & Reverendo, 2013). Não é uma medida que especificamente mede os domínios da vida do sujeito porque avalia de forma global porém, permite os indivíduos avaliarem com base em critérios individuais o grau de importância que atribuem a cada um deles (Pavot & Diener, 1993, cit in Machado & Reverendo, 2013). É um instrumento que ganha popularidade no dia-a-dia, tendo em conta que desde a sua criação, a unidimensionalidade e qualidade deste instrumento (SWLS), foi demonstrada em diversos países, com a utilização em testes em diferentes tipos de amostra (Pavot & Diener, 1993, cit in Machado & Reverendo, 2013). Neto, Barros e Barros (1990), num estudo realizado com professores, em Portugal, realizaram análise das características psicométricas da SWLS, e Simões (1992 cit in Machado & Reverendo, 2013) desenvolveu um estudo de validação já com amostra composta por estudantes universitários, adultos e idosos. O primeiro estudo realizado com adolescentes portugueses foi desenvolvido por Neto (1993, cit in Machado & Reverendo, 2013). Estes estudos revelaram a correlação significativa da SWLS com a satisfação diária com a vida, a felicidade, afectividade positiva e negativa, o estado de saúde e a situação económica.

Composta apenas por cinco itens formulados no sentido positivo, com as respostas dadas mediante a utilização da escala de Likert de cinco pontos (Simões, 1992, cit in Machado & Reverendo). A ser assim medida de satisfação com a vida obtém-se achando a média aritmética das cinco respostas correspondentes as questões do instrumento. E quanto maior for a média aritmética maior será a percepção da satisfação com a vida.

Caracterização da Amostra

Tabela 1 distribuição por idade

| Idade | N | % |
|---------|----|----|
| 12 anos | 20 | 25 |
| 13 anos | 20 | 25 |
| 14 anos | 20 | 25 |
| 15 anos | 20 | 25 |

A tabela mostra a distribuição por categorias segundo as idades definidas na amostra, numa percentagem de 25% por subgrupo.

Tabela 2 - nível de escolaridade

| <i>Nível de Escolaridade</i> | <i>N</i> | <i>%</i> |
|------------------------------|----------|----------|
| 6º | 05 | 6.3 |
| 7º | 16 | 20.0 |
| 8º | 26 | 32.5 |
| 9º | 16 | 20.0 |
| 10º | 15 | 18.8 |
| 11º | 02 | 2.5 |
| Total | 80 | 100 |

A tabela acima apresenta como os elementos da amostra estão distribuídos quanto ao nível de escolaridade, mostrando que 32.5% dos sujeitos frequentam o 8º ano de escolaridade. No universo de 80 adolescentes entre os 12 e os 15 anos de idade, apenas 02 frequentam 11º ano.

Tabela 3- distribuição por etnias

| Etnia | N | % |
|----------|----|------|
| Nhaneca | 14 | 17.5 |
| Umbundo | 59 | 73.8 |
| Cuanhama | 04 | 5.0 |
| Outras | 03 | 3.8 |
| Total | 80 | 100 |

Apesar de haver heterogeneidade na recolha da amostra, verifica-se que a etnia Umbundo aparece em 80 sujeitos com a percentagem de 73.8% contra 17.5% da etnia Nhaneca. Indica uma certa tendência de expansão da etnia Umbundo na região sul de Angola.

Tabela 4 – distribuição por religiões

| Religião | N | % |
|------------|----|-----|
| Católica | 40 | 50 |
| Evangélica | 34 | 42 |
| Adventista | 04 | 05 |
| Test Jová | 01 | 1.3 |
| Outras | 01 | 1.3 |
| Total | 80 | 100 |

Em Angola não restão dúvidas que a religião católica seja a dominante. A tabela enfatiza este facto, pois na mostra de 80 aparece com 50% dos indivíduos. Por ordem segue a religião Evangélica com 42%. São as duas religiões mais populares da região.

Tabela 5 – tipo de habitação

| Tipo de habitação | N | % |
|-------------------|----|----|
| Apartamento | 12 | 15 |
| Vivenda | 27 | 33 |
| Casa de adobe | 40 | 50 |

| | | |
|--------|----|------|
| Outros | 01 | 1.33 |
| Total | 80 | 100 |

As condições económicas do povo da região ainda são menos aceitáveis; na tabela vê-se que metade, 50%, dos elementos da amostra vive nas casas de adobes.

As condições menos aceitáveis para muitas famílias em Anogola, podem ser apontados como factores estimulantes para perpetuação de alguns elementos da cultura, que uma vez abandonadas melhorariam auto-estima do adolescente. Por falta de meios, são tidos como muito normais. Trata-se aqui, concretamente das dormidas (77.5% da amostra), coabitação (33%) e o elevado número do agregado familiar (35% de sujeitos da amostra vivem em famílias com um agregado de 6 elementos). De realçar que neste estudo apenas 1.33% corresponde a um agregado familiar com o número mais baixo.

Por questões religiosas, planejar nascimentos, em muitas famílias é considerado pecado perante Deus. Pois em Gênesis capítulo-1 versículo 28, diz assim a palavra de Deus: frutificai e multiplicai-vos e enchei a terra. A ser assim dizem que os filhos não devem permanecer na “barriga”. Outra franja da sociedade, justifica o elevado número de agregado familiar, afirmando que o planeamento causa doenças graves.

Tabela 6- habitações com água canalizada

| Água | N | % |
|-------|----|-----|
| Sim | 56 | 70 |
| Não | 24 | 30 |
| Total | 80 | 100 |

Considera-se situação crítica neste estudo, o facto de a tabela evidenciar que 30% da amostra recolhida na zona urbana e arredores da mesma não tenha água.

Tabela 7 - meios de transporte

| Tipo / transport | N | % |
|---------------------|----|-------|
| Automóvel | 48 | 60 |
| Moto rizadas | 03 | 3.8 |
| Automov+Moto+Bicicl | 01 | 1.33 |
| Nenhum | 26 | 32.5% |

O transporte próprio para muitas famílias angolanas é ainda um sonho longe de ser concretizado, pois nesta amostra segundo a tabela, 32.5% não tem nenhum tipo de transporte, apesar de viver na zona urbana e suburbana.

IV - Resultados

Neste estudo tratando-se de regulação das emoções cujo instrumento é o ERICA fez-se a análise factorial em três categorias; na primeira (controlo emocional) com nove itens, na segunda (auto consciência

emocional) com três itens e na terceira (responsividade situacional) com quatro itens.

Tabela 8 - Estatística descritiva da regulação das emoções e satisfação com a vida

| Subescalas | Média/sexo | | Desv. Padrão | | N |
|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| | Masc. | Fem | Masc. | Fem | |
| Controlo emocional | 31.08 | 30.95 | 5.622 | 4.437 | 40 |
| Autoconsciência | 11.95 | 11.18 | 2.275 | 2.252 | 40 |
| Responsividade | 16.85 | 17.08 | 2.248 | 2.303 | 40 |
| ERICATotal | 59.88 | 59.20 | 7.683 | 6.231 | 40 |
| SWLS Total | 18.20 | 17.05 | 4.244 | 4.920 | 40 |

A estatística descritiva das escalas do ERICA e SWLS descritas na tabela 8, revelam diferenças nas médias e no desvio padrão sendo os rapazes com pontuações elevadas comparando com as das raparigas- (masc-59.88. fem-59.20 para o ERICA e masc-18.20, fem-17.05). O desvio padrão no ERICA é 7.683 para rapazes, contra 6.231; e o desvio padrão na escala SWLS evidencia maior pontuação pelas raparigas comparando com a dos rapazes.

Tabela 9- Consistência Interna do ERICA

| Factor 1 “Controlo Emocional” =.490 | F1 | F2 | F3 |
|---|------|----|----|
| 3- Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo. | 3,71 | | |
| 4-Quando fico aborrecido(a), consigo ultrapassar isso rapidamente | 3,50 | | |
| *5- Quando as coisas não correm como eu quero, fico aborrecido (a) facilmente | 2,59 | | |
| *7- Eu tenho explosões de raiva. | 3,49 | | |
| *9- Eu sou perturbador quando não devo. | 4,00 | | |
| *10- Eu fico zangado (a) quando os adultos | 3,21 | | |
| *12- É difícil para mim, esperar por algo que eu | 2,90 | | |

| | |
|--|------|
| queira. | |
| *14- Eu faço as coisas sem pensar. | 3,93 |
| *16- Eu aborreço os outros porque me meto no que não me diz respeito | 3,69 |
| Factor 2 “Autoconsciênc. Emocional”=.231 | |
| 1 – Sou uma pessoa feliz. | 4.19 |
| *11-Eu sou uma pessoa triste. | 3.99 |
| *13-Eu sou Calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos | 3.39 |
| Factor 3“Responsividade Situacional”=.342 | |
| 2- Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou Simpático (a) com eles. | 4.26 |
| 6-Quando as crianças são simpáticas comigo eu sou simpático (a) com elas. | 4.26 |
| *8- Eu gosto de ver os outros magoarem-se ou a ficar aborrecidos. | 4.31 |
| 15-Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles | 4.13 |

Os itens com asteriscos (*) são todos aqueles cotados inversamente

A tabela 9 mostra como o factor 2 e 3 não tiveram um funcionamento adequado na amostra.

Tabela 10- correlação entre as subescalas do ERICA e ERICA total

| | Controlo emocional | Autoconsciência emocional | Responsividade Situacional | ERICATotal |
|----------------------------|--------------------|---------------------------|----------------------------|------------|
| Controlo emocional | | .083 | .440* | .894** |
| Autoconsciência | .083 | | .083 | .414** |
| Responsividade Situacional | | | | .670** |

A Tabela acima realça uma correlação significativa e positiva mensurada pela correlação de Person, entre a escala do ERICA e a da

SWLS, comprovando a funcionabilidade dos instrumentos utilizados nesta análise de regulação das emoções e satisfação com vida, nas três subescalas (controlo emocional, autoconsciência emocional e responsividade situacional). Contudo como se pode observar na tabela 10 as correlações são meramente indicativas das análises dos dados pois, em rigor, dado o baixo alfa, da dimensão autoconsciência emocional e responsividade situacional, não se deve considerar esta relação.

Tabela 11- correlações entre as subescalas do ERICA e o ERICA total e a SWLS total

| | SWL | |
|----------------------------|-------|-------|
| | Total | |
| Controlo emocional | .091 | .224* |
| Autoconsciência emocional | .319* | |
| Responsividade Situacional | .163 | |
| ERICATotal | .894* | |

Na tabela 11 são apresentadas as correlações entre as subescalas do ERICA e o ERICA total e a SWLS total, onde a dimensão controlo emocional não apresenta correlação significativa se considerada isolada das outras duas dimensões bem como a responsividade situacional. Porém, põe em evidência a correlação positiva e significativa registada entre a dimensão autoconsciência emocional com o ERICA total e a SWLS total.

Estatística Inferencial:

Foram feitos também estudos de correlações entre o ERICA e a SWLS, e verificou-se haver correlações positivas e significativas.

Tabela 12- Diferenças nas subescalas ERICA e na SWLS em função do género

| | Sexo | Média | Desv Padrão | p |
|---------------|---------|-------|-------------|------|
| ERICA Total | Masculi | 59,88 | 7,683 | .667 |
| | Feminin | 59,20 | 6,231 | .667 |
| Control emoc. | Masculi | 31,08 | 5,622 | .912 |
| | Feminin | 30,95 | 4,437 | .912 |
| Auto.emoc. | Masculi | 11,95 | 2,275 | .130 |
| | Feminin | 11,18 | 2,252 | .130 |
| Responsiv.sit | Masculi | 16,85 | 2,248 | .660 |

| | | | | |
|-----------|----------|-------|-------|------|
| | Feminin | 17,08 | 2,303 | .660 |
| SWL Total | Masculin | 18,20 | 4,244 | .266 |
| | Feminino | 17,05 | 4,244 | .266 |

O test-t para amostras independentes nesta investigação utilizado para comparar as médias das pontuações obtidas pelos sujeitos do sexo masculino e os do sexo feminino, apresentado na tabela 12, olhando para os valores do p , > 0.05 , põe em evidência, a inexistência de diferenças na pontuação entre os sujeitos da amostra, tanto nas subescalas do ERICA quanto na SWLS.

Discussão

Perante a análise factorial do instrumento ERICA, particularmente considerando os valores dos alfas obtidos, pensa-se que o o mesmo instrumento não funcionou adequadamente na amostra deste estudo, pelo que os resultados deverão ser comentados com cautela.

O objetivo principal deste estudo foi conhecer como os adolescentes angolanos regulam suas emoções – tal como estão operacionalizadas no ERICA – e as relações entre essa regulação e a percepção do seu bem-estar subjectivo, numa amostra de 80 indivíduos, subdividida em 40 masculinos e 40 femininos com idade compreendida entre os 12 e os 15 anos. Os instrumentos utilizados são de aplicação internacional, tendo em conta o número de consultas feitas durante a revisão bibliográfica. No entanto em Angola não foram encontradas informações acerca de estudos de regulação das emoções e satisfação com a vida. Esta ausência de publicações sobre a temática impede que se possa fazer comparações entre estudos.

Fez-se um esforço para se conseguir uma amostra aleatória porque a cultura do envolvimento da população na investigação não se faz sentir tanto no seu dos encarregados de educação sendo os principais em autorizar os seus educandos para responder ao questionário, ocupando-lhes um bom tempo, sem gratificação algum.

No enquadramento teórico, constatou-se que em muitos pontos os investigadores apostados no estudo da regulação das emoções, são unânimes ao conceituarem as emoções, como geri-lás, assim como ao conceituar o bem-estar subjectivo e satisfação com a vida. Quanto a estes aspectos relativamente aos adolescentes angolanos o contexto deles difere do de outros países. É certo que as medidas da avaliação do bem-estar subjectivo, segundo o enquadramento teórico existem, particulares e outras gerais; pelos vistos parece ser mais fácil para o sujeito que vive num país subdesenvolvido conformar-se que aquele

em relação ao outro do mundo desenvolvido; em suma o meio deve ser importante na avaliação do bem-estar subjectivo.

Quanto ao instrumento ERICA, no decorrer do preenchimento, deu para notar que está ao alcance dos elementos constituintes da amostra, pelo comportamento demonstrado no decurso da actividade; essa é a percepção que o investigador teve. Porém, a análise da consistência interna denota o contrário.

VI – Conclusões

A psicologia clínica em Angola está na sua fase embrionária, basta recordar, que este curso de Psicologia clínica é o segundo na história; facto com o qual está relacionada a inexistência de dados relativos a esta matéria. Contrariamente a Angola, noutros países os investigadores têm estado preocupados com a investigação dos factores concorrentes para o bem-estar de sujeitos em todas as idades.

De acordo com os estudos realizados na temática da regulação das emoções não resta dúvida alguma, quanto ao seu impacto no crescimento psíquico dos sujeitos, para melhor interação no meio que os circunda bem como consigo próprios. Os estudos revistos sugerem a presença de relações significativas entre estratégias adequadas de regulação das emoções e maior sentimento de satisfação com a vida. No presente estudo, a direção das relações entre as variáveis (regulação das emoções e satisfação com a vida) aponta no mesmo sentido; porém, perante os valores obtidos no estudo da fidelidade do ERICA, não se pode retirar conclusões para a presente amostra. Com efeito, será necessário realizar mais estudos, e com amostras de adolescentes angolanos, mais alargadas.

Os sujeitos capazes de regularem suas emoções, possuem um equilíbrio emocional que concorre para uma boa interacção com seus semelhantes e consigo próprios. Para Gross e Thompson (2007) por exemplo, a aptidão de ajustar as emoções é tão fundamental quanto os actos do quotidiano da regulação das emoções. Isso torna importante este estudo que conforme afluído anteriormente, é pioneiro em Angola.

Avaliando a qualidade da regulação emocional percebida pelos adolescentes angolanos, na cidade do Lubango conclui-se que eles na escala *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents*, ERICA, (MacDermott, Gullone, Allen, King & Tong, 2010), que serviu de base a este estudo, apresentaram resultados menos satisfatórios relativamente ao referenciado no estudo de Reverendo (2011), Pardal (2012), Machado e Reverendo (2013).

Tendo em consideração todas as fragilidades produzidas nas análises de consistência interna do ERICA, não se pode considerar que os itens tenham funcionado bem com amostra desta investigação. Já com a escala SWL aconteceu o inverso, podendo dizer-se que os sujeitos

compreenderam adequadamente o significado dos itens e fazendo sentido para eles essas mesmas questões e sua problemática.

Angola é um país em vias de desenvolvimento, porém já é notória a preocupação das pessoas na procura dos bens materiais, dá-se maior atenção ao poder aquisitivo em detrimento do ser. A procura dos bens materiais que nunca chegam, "reduz" o número de tarefas dos pais como tutores da geração menos experiente. A socialização como processo de internalização da cultura, de normas de conduta e de padrões de convivência, facilita a aquisição de habilidades na regulação emocional e conseqüentemente uma saudável interação interpessoal. Essa aquisição de habilidades por parte das crianças devia ser responsabilidade número um dos pais/encarregados de educação pelo menos, antes da idade escolar. O pai é figura incontornável na aprendizagem dos papéis sexuais. Essa figura paterna seu papel torna-se ainda mais importante na adolescência, com particular realce no comportamento social das raparigas (Sprinthall & Collins, 1999). Porém, como os pais estão sempre deveras ocupados, julgam que o professor poderá substituí-los. Este por sua vez como pai, na maioria das vezes, não está a margem do contexto vivido. Muitas vezes na aula, não resta tempo para mais nada além do aspecto instrutivo. Por isso, também não tem tempo suficiente, além de não ser responsável número um pela educação informal; por vezes tem de dar aulas num período em duas instituições, assim poderá gerir o tempo a favor das colaborações:– fenómeno "professor táxi". No meio disso tudo a criança é vítima duas vezes; primeiro como filho e segundo, como aluno, podendo chegar a adolescência pouco preparada para os desafios que a vida impõe.

Os adolescentes que professam uma religião, desde a tenra idade, provavelmente estarão mais capacitados na gestão de emoções quanto comparados a outros que não seguem qualquer religião. Este aspeto seria também interessante de se vir a estudar em Angola, dado o papel que a religião assume. Um estudo que avaliasse a percepção da regulação das emoções – eventualmente com um outro instrumento de avaliação das mesmas – e a professar uma religião e a percepção da satisfação com a vida poderia ser bem interessante.

O ERICA em Angola foi aplicado no mesmo ano em dois estudos na mesma faixa etária. O primeiro apresentado também nesta Universidade revelou a semelhança destes resultados abaixo do desejável. Deste modo pensa-se que na base do pouco funcionamento desteja, a pouca percepção de alguns itens por parte dos componentes da amostra, nível académico de alguns elementos da amostra, pode ser pouco adequado ao instrumento. Estes factores podem estar associados a pouco esclarecimento acerca da importância da investigação científica e questionário sociodemográfico um pouco

longo, pensa-se relativamente aos elementos de 12 anos de idade desta amostra.

Desta maneira, propõe-se a revisão da escala ERICA, ao preencher começar pelo instrumento depois o questionário sociodemográfico, promover um estudo experimental onde 12 anos de idade seja um critério de exclusão ou estudo com amostra mais alargada.

Bibliografia

- Cabral & Nick, (2007) Dicionário Técnico de Psicologia: 13ª ed: Edit Cultrix: São Paulo- Brasil.
- Catherin Collin et all, (2012) o Livro da Psicologia- *A génese da Psicologia*- Editora Globo - São Paulo- Brasil.
- da Penha C.Z., Acácia A. S. e de Maglhaes R.M.(2011) Motivação para Aprender: Relação com o Desempenho de Estudante. *Paideia*, vol. 21, Nº 49. Universidade São Paulo. Brasil.
- Cunha, E. B. L. (2001) *Estudo da Relação entre a Qualidade de Saúde e Bem-Estar Psicologico, a Satisfação com a Vida e Apoio Social*. Instituto Superior Miguel Torga. Tese da Dissertação do mestrado em Sociologia.U.C- Portugal
- Gleitman H. et all (2007) *Psicologia* 7ª ed. Editora Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa
- Isabel Simões Veiga (1998). Satisfação com a vida. Dissertação da tese Mestrado em Ciências de Educação. U.C.Portugal.
- Lídia Suzana Rocha de Macedo Tânia & Sperb, M. (2013). Regulação de Emoções na Pré-Adolescência e Influência da Conversação Familiar. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 29 n. 2, pp. 133-140: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Brasil
- Mário Yahn, (ano). *Higiene Mental*, 3ª Ed, edit, Edigraf, São Paulo-Brasil.
- Linehan, M. (2010) Vencendo o Transtorno da Personalidade Borderline- *Com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Manual do Paciente*, Edit- artmed Editora, Porto Alegre- Brasil.
- Michel Hansenne (2003) *Psicologia da Personalidade*, 1ª ed. Editora Climepsi, Lisboa- Portugal.
- Marafuz & Sá, (2013) A Mudança num Grupo de Adolescentes: *Avaliação de Processo e de Resultados*
<http://hdl.handle.net/10451/10496->
- Machado T. S. & Pardal A. (2013). *Padrões de Aprendizagem e Estratégias de Regulação das Emoções em Adolescentes*. Faculdades de de Psicologia e Ciências de Educação- U.C-Portugal.

- Machado T.S., & Reverendo, I.M. (2012). *Regulação Emocional em Adolescentes (ERICA): Estudo da Relação com a Perceção da Aceitação e Rejeição Materna*. In L. Mata, F. Peixoto, J. Morgado, J.C. Silva & V. Monteiro (Eds.), *Actas-12º coloquio Psicologia Educação, Aprendizagem e Desenvolvimento : Olhares Contemporâneos através da Investigação e da Prática* (pp.15966-1610). Lisboa: ISPA
<http://hdl.handle.net/10316/21438>
- Neto F. (1999). *Satisfação com a Vida e Características da Personalidade*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. UP- Portugal.
- Neto F., Barros J., & Barros A. (1987) *Satisfação com a Vida* F.P.C.E.- I.E. Universidade do Minho. Portugal.
- Oliveira G. F., COSTA J. P. S.P., RODRIGUES E. A. (2008) <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/10496> Saúde coletiva - coletânea nº2- *Satisfação com a Vida em Portadores de Necessidades Especiais*-ISSN:1982-1441
- Pardal, A. C. R. (2012). *Regulação das emoções, Padrões de Aprendizagem e Satisfação com a vida. Estudo de Tradução e Validação do Regulation of Emotion Questionnaire 2 para a População Portuguesa*. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Universidade de Coimbra. Portugal.
- Reverendo, I. M. M. S. (2011). *Regulação Emocional, Satisfação com a Vida & Perceção da Aceitação - Rejeição Parental. Estudo de Adaptação e Validação da Versão Portuguesa do Emotion Regulation Index For Children And Adolescents (ERICA)* U.C. Portugal.
- Santos E.J.R. (2010). *Psicologia*, vol.1,nº 52 imprensa da U.C. Coimbra – Portugal.
- Sprinthall & Collins (1999). *Psicologia do Adolescente – Uma Abordagem Desenvolvimentista*- 2ª Ed, Edit. Fundação Caloust Gulbenkian- Avenida da Berna- Lisboa- Portugal.
- Vitorino P., Soares, S. C., Cunha, M. (2013) *Influência da Alexitimia nos processos atencionais: A Detenção de Expressões Faciais*. Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. Vol.56

Anexos

Tabela 12

| | | t | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|-----------------------------|-------|--------------------|
| Total Erica | Equal variances assumed | ,432 | ,667 |
| | Equal variances not assumed | ,432 | ,667 |
| Controlo emoc. | Equal variances assumed | ,110 | ,912 |
| | Equal variances not assumed | ,110 | ,912 |
| Autoconsciência | Equal variances assumed | 1,531 | ,130 |
| | Equal variances not assumed | 1,531 | ,130 |
| Responsividade | Equal variances assumed | -,442 | ,660 |
| | Equal variances not assumed | -,442 | ,660 |
| Total SWL | Equal variances assumed | 1,119 | ,266 |
| | Equal variances not assumed | 1,119 | ,266 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Tabela 13 - correlação item total corrigido e alpha com eliminação do item

| | Correlação Item-Total corrigido | Alpha com eliminação do item |
|---|---------------------------------|------------------------------|
| ✓ Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo. | ,228 | ,220 |
| ✓ Quando fico chateado(a), consigo ultrapassar isso rapidamente | ,246 | ,448 |

| | | |
|---|------|------|
| ✓ Eu sou calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos | ,056 | ,345 |
| ✓ Eu tenho explosões de raiva. | ,191 | ,469 |
| ✓ Eu sou perturbador quando não devo | ,271 | ,443 |
| ✓ Eu fico zangado(a) quando ou adultos me dizem o que devo ou não fazer. | ,172 | ,476 |
| ✓ É difícil para mim, esperar por algo que eu queira. | ,443 | ,373 |
| ✓ Eu faço as coisas sem pensar primeiro. | ,136 | ,484 |
| ✓ Eu aborreço os outros porque, me meto no que não me diz respeito. | ,165 | ,479 |
| ✓ Quando as coisas não correm como eu quero, fico chateado(a) facilmente | ,132 | ,489 |
| ✓ Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou simpático(a) com eles | ,076 | ,374 |
| ✓ Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas | ,270 | ,161 |
| ✓ Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem chateados | ,144 | ,324 |
| ✓ Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles | ,228 | ,220 |

A aplicação de instrumentos foi antecipada pelo preenchimento do questionário sociodemográfico, de seguida aparece como anexo constituído por identificação do inquirido, dados da identificação familiar e dado do agregado familiar, o ERICA e SWLS.

Questionário Sociodemográfico

Código: _____
 Data: ____/____/_____
 Local de recolha dos dados: _____

Dados de Identificação do próprio

Sexo: FEM ____ MASC ____
 Idade: ____ Anos
 Nível de escolaridade (se for adulto, escrever o último ano concluído)
 (se for criança/adolescente, escrever o ano que está a frequentar
 actualmente) _____
 Profissão: _____

(Escrever a profissão exacta referida pelo sujeito)

Estado Civil:

Solteiro (a) ____
 Casado (a) ____ Recasado: Sim____/Não ____
 União de facto ____
 Separado(a) ____
 Divorciado(a) ____
 Viúvo(a) ____

Etnia:

Nhaneca ____
 Umbundo ____
 Quimbundo ____
 Nganguela ____
 Cuanhama ____
 Outras: _____

Religião:

Católica ____
 Evangélica ____
 Adventista do 7º Dia ____
 Tokuista ____
 Igreja Universal do Reino de Deus ____
 Kimbanquista ____
 Testemunhas de Jeová ____
 Outra: _____

Dados de Identificação do Agregado Familiar

Composição agregado familiar

Regulação das Emoções e Satisfação com a Vida em Adolescentes Angolanos
 Autor: Domingos kanepa (domingoskanepa@gmail.com) 2014

| Parentesco* | Idade | Sexo Mas /Fem | Estado Civil | Profissão** | Nível de escolaridade |
|-------------|-------|---------------------|-----------------|-------------|--------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

* Pai, mãe, filho (a), marido, mulher, irmã (o) da pessoa que está a completar o questionário

** Incluir nesta secção: Estudante; Desempregado; Doméstica; Reformado (dizer que trabalho tinha antes da reforma e ano da reforma)

Outras pessoas que habitam com o agregado família

| Quem (grau de parentesco) * | Idade | Profissão | Estado civil | Motivo de Permanência |
|-----------------------------------|-------|-----------|--------------|--------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

* Por exemplo, avó(ô), tio (a), primo(a), padrinho, outros familiares, etc.

Área de residência:

Centro de cidade _____

Arredores da cidade/Bairro _____

Aldeia/Quimbo _____

Comuna/Sede _____

Outro.

Qual _____

Tipo de habitação

Apartamento _____

Vivenda _____

Pau-a-Pique/cubata _____

Casa de adobe _____

Outro. Qual _____

Características da habitação

| Divisões | Número | Observações * |
|-----------------------|--------|---------------|
| Quarto | | |
| Sala | | |
| Casa de banho | | |
| Cozinha | | |
| Outros _____ _____ | | |

* Exemplo: 2 filhos partilham quarto; filhos dormem na sala; toda a família dorme na sala

Eletrrodomésticos e Conforto (assinalar com uma cruz o que houver)

| | Observações* |
|-------------------|--------------|
| Água canalizada | |
| Gás | |
| Eletricidade | |
| Esgotos | |
| Frigorífico | |
| Fogão | |
| Televisão | |
| Rádio | |
| Computador | |
| Acesso a Internet | |
| Automóvel | |
| Motorizada | |
| Bicicleta | |

*Exemplo: Eletricidade por Gerador

Principal Fonte de Rendimento da Família

Riqueza herdada ou adquirida -----

Lucros de empresas, investimentos, ordenados bem remunerados -----

Vencimento mensal fixo-----

Remuneração por semana, dia, ou por tarefa -----

----- €

Apoio social público (do estado) ou privado (de instituições solidariiedade) ----- €

1. Nível socioeconómico:

1. Etapa do ciclo vital:

1 Campos a preencher pelo investigador, no final da entrevista

Dados de Identificação do Agregado Familiar
 Composição agregado familiar Parentesco Idade Sexo Fem/Masc
 Estado Civil Profissão Nível escolaridade
 Outras pessoas que habitam com o agregado familiar Quem (Grau de Parentesco) Idade Profissão Estado civil Motivo permanência

Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)

MacDermott & Gullone & Allen & King & Tonge, 2010

Tradução e adaptação da Versão Portuguesa

Isabel Reverendo & Teresa Machado, 2010, FPCE-UC

ID _____ Idade: _____ Ano de escolaridade: _____

Sexo: M / F Data: _____

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

1. Discordo totalmente
2. Discordo
3. Não concordo Nem discordo
4. Concordo
5. Concordo totalmente

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1-Sou uma pessoa feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 -Quando os adultos são simpáticos comigo, eu sou simpático(a) com eles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3-Eu reajo bem quando as coisas mudam ou tenho de experimentar algo novo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4-Quando fico chateado(a), consigo ultrapassar isso rapidamente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5-Quando as coisas não correm como eu quero, fico chateado(a) facilmente. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 - Quando as outras crianças são simpáticas comigo, eu sou simpático(a) com elas. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 - Eu tenho explosões de raiva. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 - Eu gosto de ver os outros a magoarem-se ou a ficarem chateados. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 - Eu sou perturbador quando não devo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 - Eu fico zangado(a) quando os adultos me dizem o que posso ou não fazer. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 - Eu sou uma pessoa triste | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 - É difícil para mim esperar por algo que eu queira. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 - Eu sou calmo(a) e tímido(a) e não mostro os meus sentimentos. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 - Eu faço as coisas sem pensar primeiro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 - Quando os outros estão preocupados, eu fico triste e preocupado(a) com eles. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 - Eu aborreço os outros porque me meto no que não me diz respeito. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Diener & Emmons & Larsen & Griffin, 1985

Tradução e adaptação da Versão Portuguesa
Simões, 1992, FPCE---UC

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

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

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

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

| Índice | página |
|---|---------------|
| Introdução | 01 |
| I – 1. Enquadramento conceptual | 03 |
| I.2. Conceções Psicológicas Das Emoções | 03 |
| 1. 3 Regulação Das Emoções | 06 |
| 1.4. Mecanismos de Regulação das Emoções | 07 |
| 1.5 Definição e Evolução Concetual | 09 |
| 1.6 Gestão das Emoções | 09 |
| 2.Satisfação com a Vida | 10 |
| 2.1 A personalidade e o Bem-estar/Satisfação com a Vida | 11 |
| 2.2. Auto-estima e Eatisfação com a Vida | 14 |
| 2.3. Fontes da Satisfação com a Vida | 14 |
| 2.4. Avaliação da Satisfação com a Sida | 15 |
| II Objetivos da Investigação | 17 |
| Hipóteses: | 17 |
| III – Metodologia | 18 |
| 3.1-Amostra | 18 |
| 3.2- Instrumentos | 19 |
| 3.2.2 –ERICA | 19 |
| 3.3. 3 SWLS | 20 |
| 3.3.4- Caraterização da amostra | 20 |
| IV – Resultados | 23 |
| 4.1- Estatística Descritiva | 23 |
| 4.2-Consistência Intern | 23 |
| 4.3-Estatística Inferencial | 25 |

| | |
|----------------------------|----|
| | 41 |
| V-Discussão | 26 |
| VI-Conclusões | 27 |
| Referências Bibliográficas | 30 |