



Dissertação

Mestrado em Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento

Ano Letivo 2022/2023

**O papel mediador da regulação emocional na
relação entre vinculação e solidão emocional e
social na adolescência**

Orientador de Dissertação

Professora Doutora Manuela Veríssimo

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia do
Desenvolvimento

Especialidade em Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento

Beatriz Gomes Fouto Pacheco

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Manuela Veríssimo, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre em Psicologia na especialidade de Psicologia e Psicopatologia do Desenvolvimento.

Agradecimentos

A presente dissertação espelha a etapa final de uma caminhada de cinco anos, revestida de inúmeras aprendizagens, reflexões, alegrias e, acima de tudo, crescimento. Esta etapa foi partilhada com diversas pessoas que, de formas muito distintas, marcaram o meu percurso. Como agradecer será sempre uma boa forma de iniciar e terminar aquilo a que nos propomos, agradeço, com grande carinho, a todas essas pessoas.

Agradeço à Professora Manuela Veríssimo, por quem tenho uma grande estima, por ter acreditado em mim, nas minhas convicções e nas minhas ambições. As minhas ideias e expectativas sempre foram acolhidas e foi-me permitido voar e sonhar alto, sem, em momento algum, me sentir desamparada. Agradeço, também, pelo vasto leque de conhecimentos e aprendizagens que me proporcionou, sem os quais não teria atingido os objetivos a que me propus. Não existem palavras suficientes para agradecer e, de facto, este projeto é reflexo de uma trajetória desafiante, mas também muito bonita.

Não podia deixar de agradecer, também, à equipa de desenvolvimento do Centro da Criança, por terem acompanhado o meu percurso, desde o primeiro dia. Obrigada por todas as aprendizagens, oportunidades e, acima de tudo, por me terem feito sentir acolhida.

Agradeço a todas as escolas, centros de estudo e encarregados de educação, que me abriram as portas e que oportunizaram o desenvolvimento desta dissertação. A todos os jovens com quem tive o prazer de contactar, obrigada pela confiança depositada em mim e por me fazerem acreditar que, de facto, escolhi uma profissão que me realiza por inteiro.

A todos os meus amigos e ao meu namorado que, direta ou indiretamente, foram parte integrante do meu percurso, um obrigado não é suficiente. Foram o meu pilar. Sou muito agradecida por os nossos caminhos se terem cruzado. Sem vocês, esta jornada não teria sido tão bonita e tão gratificante. A todos vocês, levo-vos comigo para a vida.

Por fim, à minha família irei ser eternamente grata por me terem proporcionado tudo isto. Sem vocês, nada teria sido possível. Obrigada, do fundo do coração, por terem acreditado em mim, desde o primeiro momento.

Resumo

A literatura atual enfatiza a importância do estabelecimento de relações de vinculação de base segura, para o desenvolvimento de habilidades mais adaptativas de regulação emocional e, em concomitância, a aquisição de competências sociais que impeçam a emergência de sentimentos de solidão social e emocional. Por conseguinte, o objetivo central do presente estudo é examinar o papel mediador da regulação emocional, na relação entre a vinculação e solidão social e emocional na família e no grupo de pares, de adolescentes portugueses que frequentam o ensino secundário. A par disto, torna-se pertinente expandir o conhecimento atual às representações de vinculação do adolescente e conceptualizar a solidão como um construto multidimensional.

A amostra compreendeu 100 adolescentes, sendo que 47 são do sexo feminino e 53 do sexo masculino. A média de idades corresponde a 16,67 e o desvio padrão a 1,064. Os instrumentos utilizados foram o *Adolescent Script Assessment* (ASA) para avaliar a qualidade da vinculação, o *Relational Provisions Loneliness Questionnaire* (RPLQ) para avaliar a solidão social e emocional na família e no grupo de pares e o *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents* (ERICA) e *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents* (ERQ-CA) para avaliar a regulação emocional.

Os resultados demonstraram que o script de vinculação é preditor direto da supressão ($\beta = -.41$, $p < .001$), mas não da reavaliação cognitiva ($\beta = -.05$, $p > .05$). Para além disso, o script de vinculação é preditor direto da solidão na família ($\beta = .33$, $p < .001$), mas não da solidão com os pares ($\beta = .004$, $p > .05$). No entanto, os resultados reivindicam para uma mediação total entre a qualidade da vinculação, supressão e solidão com os pares. Desta forma, os jovens que apresentam valores mais baixos na qualidade da vinculação e mais supressão, dispõem de valores mais elevados de solidão com os pares.

Palavras-Chave: Vinculação, Regulação Emocional, Solidão Social e Emocional, Adolescência.

Abstract

Current literature emphasizes the importance of establishing secure attachment relationships for the development of more adaptive emotional regulation skills and, at the same time, the acquisition of social skills that prevent feelings of social and emotional loneliness from emerging. Therefore, the central aim of this study is to examine the mediating role of emotional regulation in the relationship between attachment and social and emotional loneliness in the family and peer group of Portuguese adolescents attending secondary school. At the same time, it is pertinent to expand current knowledge on adolescents' representations of attachment and to conceptualize loneliness as a multidimensional construct.

The sample comprised 100 adolescents, 47 of whom were female and 53 male. The average age was 16.67 and the standard deviation was 1.064. The instruments used were the *Adolescent Script Assessment (ASA)* to assess the quality of attachment, the *Relational Provisions Loneliness Questionnaire (RPLQ)* to assess social and emotional loneliness in the family and peer group and the *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)* and *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)* to assess emotional regulation.

The results showed that the attachment script is a direct predictor of suppression ($\beta = -.41, p < .001$), but not of cognitive reappraisal ($\beta = -.05, p > .05$). Furthermore, the attachment script is a direct predictor of loneliness in the family ($\beta = .33, p < .001$), but not of loneliness with peers ($\beta = .004, p > .05$). However, the results suggest a total mediation between the quality of attachment, suppression, and loneliness with peers. Thus, young people who have lower values for quality of attachment and more suppression have higher values for loneliness with peers.

Keywords: Attachment, Emotional Regulation, Social and Emotional Loneliness, Adolescence.

Índice

1. Enquadramento Teórico.....	10
1.1 Teoria da Vinculação	10
1.2 A Teoria da Vinculação e a Incorporação de Modelos Internos Dinâmicos	13
1.3 Teoria da Vinculação na Adolescência.....	14
1.4 Expressões Emocionais e Regulação Emocional.....	17
1.5 Definição de Regulação Emocional.....	18
1.6 Regulação Emocional a Nível Biológico e Ambiental	20
1.7 Expressão Regulada e Desregulada das Emoções	21
1.8 Modelo de Processo da Regulação Emocional	21
1.9 Desenvolvimento da Regulação Emocional: Da Infância à Adolescência	22
1.10 Regulação Emocional na Adolescência	23
1.11 Contexto Familiar e Regulação Emocional	24
1.12 Conceptualização do Conceito de Solidão.....	25
1.13 Solidão na Adolescência	26
1.14 Vinculação e Regulação Emocional	27
1.15 Vinculação e Solidão	28
1.16 Solidão e Regulação Emocional	29
2. Objetivos e Hipóteses	30
3. Metodologia.....	31
3.1 Participantes.....	31
3.2 Procedimento	32
3.3 Instrumentos.....	33
3.3.1 Questionário de Dados Sociodemográficos	33
3.3.2 Adolescent Script Assessment (Steiner, Arjomand & Waters, 2003).....	33
3.3.3 Relational Provisions Loneliness Questionnaire (RPLQ) (Hayden-Thoms, 1989)	

3.3.4	Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)- MacDermott, Gullone, Allen, King e Tonge (2010)	35
3.3.5	Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) - Gullone e Taffe (2012)	36
4.	Análise de Dados	36
5.	Resultados	37
5.1	Vinculação	37
5.1.1	Correlações entre as sub-escalas do Adolescent Script Assessment.....	37
5.2	Regulação Emocional	37
5.2.1	Correlações entre as subescalas do ERICA e ERQ-CA.....	38
5.3	Solidão Social e Emocional	40
5.3.1	Correlações entre as sub-escalas do RPLQ.....	40
5.4	Correlações entre a Vinculação, Regulação Emocional e Solidão Social e Emocional na Família e no Grupo de Pares	41
5.5	Path Análise	43
6.	Discussão	44
6.1	Limitações e Estudos Futuros	47
6.2	Implicações para a Prática	48

Índice de Tabelas

Tabela 1. Correlações entre as sub-escalas do Adolescent Script Assessment	37
Tabela 2. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do ERICA dos adolescentes	38
Tabela 3. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do ERQ-CA dos adolescentes	38
Tabela 4. Resultado das correlações entre as subescalas do ERICA dos adolescentes	39
Tabela 5. Resultado das correlações entre as subescalas do ERQ-CA dos adolescentes ...	39
Tabela 6. Resultado das correlações entre as subescalas do ERICA e ERQ-CA dos adolescentes	39
Tabela 7. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do RPLQ dos adolescentes	40
Tabela 8. Resultado das correlações entre as subescalas do RPLQ dos adolescentes.....	41
Tabela 9. Resultado da correlação de Pearson entre a vinculação, regulação emocional e solidão social e emocional	42

Índice de Figuras

Figura 1. Path Análise	43
-------------------------------------	----

1. Enquadramento Teórico

1.1 Teoria da Vinculação

A Teoria da Vinculação representa uma das temáticas mais notáveis do Século XX no ramo da psicologia. Por conseguinte, provém de um leque de conhecimentos que abrangem a Etologia, Psicanálise, Psicologia Cognitiva, Cibernética e Psicologia do Desenvolvimento. A presente época incorporou, também, mudanças relativas ao reconhecimento da mulher como detentora de um leque alargado de papéis, que não se centravam unicamente no fornecimento de cuidado aos filhos. Neste seguimento, nasceu, igualmente, uma conceção diferente relativa ao pai, que começou a ser reconhecido como uma figura igualmente necessária e imprescindível ao desenvolvimento da criança (Cabrera, Tamis-LeMonda, Bradley, Hofferth, & Lamb, 2000).

Aquando do nascimento, o bebé transporta consigo um conjunto de predisposições que lhe permitem sinalizar as suas necessidades, procurar de forma ativa estímulos sociais e acompanhar o comportamento do cuidador através do olhar, expressões faciais e vocalizações, por exemplo. Este conjunto de mecanismos inatos, vai permitir a formação das primeiras interações do bebé com o cuidador, que irão fazer emergir a perceção e interiorização de expressões emocionais e, progressivamente, dar a conhecer ao cuidador os seus estados emocionais (Groh, Fearon, IJzendoorn, Bakermans-Kranenburg & Roisman, 2017). A obtenção ontogenética de um sistema interno eficiente, capaz de se autorregular de forma adaptativa, está absolutamente dependente da sensibilidade e responsividade do cuidador. Por conseguinte, a função reguladora psicobiológica é um pré-requisito fundamental para a emergência dos sistemas estruturais homeostáticos, que se encontram a amadurecer neurobiologicamente durante a infância (Stayton, Hogan, & Ainsworth, 1971).

John Bowlby (1907-1990) foi um dos ilustres pioneiros neste domínio, uma vez que assumiu a agregação das áreas acima mencionadas. Por conseguinte, concebeu um conjunto de ideias relativas à relação entre o cuidador e o bebé que fizeram despertar o interesse de diversos teóricos, sendo conceptualizado como o Pai da Teoria da Vinculação (Bretherton, 1992). O autor definiu o conceito de vinculação como a primeira ligação afetiva da criança, que serve de base para as suas futuras relações, enquanto indivíduo. Esta relação tem início ao longo do primeiro ano de vida e detém como objetivo primordial a manutenção de

proximidade entre o cuidador e a criança, bem como a promoção de proteção de eventuais situações de perigo (Sroufe & Waters, 1977).

Mary Ainsworth (1913-1999) foi também uma impulsionadora da presente temática, sendo que ofereceu contributos bastante relevantes neste âmbito e implementou algumas das ideias de Bowlby. Neste sentido, a autora concebeu a figura de vinculação como uma base segura através da qual a criança explora o mundo e se reconforta, sempre que manifesta essa necessidade. Para além disso, fez emergir o conceito de sensibilidade materna, definindo-o pela perceção, interpretação e posterior responsividade aos sinais da criança. Desta forma, quando o cuidador revela uma sensibilidade e responsividade adequada, tende a estar garantida a sintonia entre os dois, bem como a segurança na vinculação. Na mesma linha de pensamento, a continuidade de uma experiência de insensibilidade por parte das figuras parentais, é interiorizada e assimilada pela criança através de modelos mentais que irão refletir a forma como esta se percebe e interpreta o mundo (Ainsworth, 1985). Neste sentido, a autora concebeu dois padrões de vinculação distintos: vinculação segura e vinculação insegura. Por sua vez, a última pode ser caracterizada como insegura evitante ou insegura ambivalente/resistente (Ainsworth, 1985).

Seguindo a presente linha de raciocínio, uma relação de vinculação segura entre a criança e o cuidador prediz uma tendência de sensibilidade e responsividade adequada às expressões emocionais e sinais da criança. Por conseguinte, a continuidade deste padrão vai fazer emergir na criança uma expectativa de que o cuidador permanecerá acessível e disponível, aquando dos momentos de maior stress. Por sua vez, esta utiliza o cuidador como uma figura de base segura, através da qual explora o meio e recorre quando necessário. Pipp e Harmon (1987) observam que a segurança na vinculação se relaciona, fundamentalmente, com uma codificação fisiológica onde as interrupções homeostáticas são corrigidas. Por conseguinte, este cuidador mantém a excitação da criança a um nível moderado, mas que é alto o suficiente para manter interações (Brazelton, Koslowski & Main, 1974). Por outro lado, uma relação de vinculação insegura implica, por parte do cuidador, uma inadequação às expressões e sinais da criança, bem como uma escassez de sensibilidade e responsividade adequadas. A continuidade deste padrão vai promover respostas negativas por parte da criança aquando da interação com o cuidador, bem como o estabelecimento de modelos que fazem emergir a expectativa de que não vai receber suporte, quando sente necessidade. Para além disso, a criança pode também interiorizar a ideia de que não é merecedora de cuidados

(Bretherton, 1992). Nesta situação, o cuidador reage de forma inadequada à expressão das emoções do bebé, o que vai afetar os processos reguladores do mesmo (Egeland & Farber, 1984). Assim, neste caso, a criança pode tender a hiperativar o sistema de vinculação para obter proteção parental ou, por outro lado, pode tender a evitar esta relação, desativando o sistema de vinculação, de forma a limitar novas experiências de rejeição (Bosmans, Bakermans-Kranenburg, Vervliet, Verhees & van Ijzendoorn, 2020).

Neste âmbito, numa relação de vinculação insegura evitante, o bebé, caracteristicamente, não parece angustiado com a partida do cuidador, nem feliz com a sua chegada, demonstrando pouca expressão emocional e afetiva. Quando está perto do cuidador, desvia o olhar e parece surdo e cego aos esforços do mesmo para estabelecer comunicação (Main & Stadtman, 1981). Weston (1982) concebeu que quando este tipo de cuidador rejeita o seu filho, isto representa um refúgio de segurança para ele, sendo que ele próprio detém aversão ao contacto físico. Main e Stadtman (1981) apontam que isto leva à formação de um processo defensivo através do qual o bebé “escapa”, desviando ativamente a atenção da figura de vinculação e de todo o conflito. Estes bebés mostram níveis muito baixos de expressão afetiva (Main, Tomasini, & Tolan, 1979) e o seu bloqueio na procura de proximidade, impede o estabelecimento de um sistema regulatório diádico eficaz.

Por outro lado, crianças com uma relação de vinculação insegura ambivalente, intercalam a procura de afeto e proximidade com comportamentos de raiva e rejeição ao cuidador na reunião. Dada a natureza imprevisível da disponibilidade emocional do cuidador, o bebé encontra-se incerto quanto ao que pode esperar no que toca à responsividade aos seus sinais (Ainsworth, 1985). A criança revela-se angustiada na separação, sendo muito difícil reconfortá-la na reunião (Thomas, Chess & Korn, 1982). Este cuidador, ao contrário do inseguro evitante, serve como uma fonte de estimulação afetiva de alta intensidade, permitindo efeitos de alta excitação. No entanto, durante estes períodos, o cuidador não revela uma sensibilidade adequada. Isto provoca uma redução da sua estimulação e, portanto, interfere na tentativa do bebé de se desligar e desviar o olhar para modular a excitação ergotrópica, o afeto e a aceleração cardíaca simpática.

A teoria da vinculação enfatiza a possibilidade de alteração destas representações mentais, através de mudanças no contexto e novas experiências (Sroufe, Egeland, Carlson & Collins, 2005). Desta forma, a qualidade da relação entre a criança e o cuidador numa fase precoce do desenvolvimento, não determina, necessariamente, a continuidade da mesma.

Ainda assim, ao longo do tempo, a mudança torna-se menos provável (Bowlby, 1973). Por conseguinte, Fraley, Vicary, Brumbaugh e Roisman (2011) apresentam um modelo protótipo que determina que, embora novas experiências possam atualizar estas representações, as primeiras interações e experiências entre a criança e o cuidador são um fator latente que contribui para a qualidade da relação de vinculação ao longo do tempo. Em concomitância, os autores descrevem também o modelo contextual de estabilidade da vinculação, que prevê que experiências posteriores substituem experiências anteriores, tornando estas últimas um preditor cada vez mais pobre, no decorrer do tempo.

1.2 A Teoria da Vinculação e a Incorporação de Modelos Internos Dinâmicos

A par do que foi mencionado anteriormente, a Teoria da Vinculação pressupõe que a sensibilidade dos pais na prestação de cuidados, determina a segurança da vinculação entre o cuidador e a criança. Por seu turno, a continuidade de um padrão de vinculação de base segura, vai moldar a percepção da criança em relação à visão que detém de si mesma e dos outros (Bretherton, 1992). Por conseguinte, a qualidade desta relação impacta as representações que a criança vai adquirir, guiando a forma como esta se relaciona com o seu self e com o mundo que a rodeia. Assim, a criança interioriza este modelo de relação e baseia-se nele para explorar e relacionar-se (Lightfoot, Cole & Cole, 2013). Por conseguinte, a continuidade de uma experiência relacional caracterizada pela disponibilidade, responsividade e sensibilidade aos sinais da criança (Bowlby, 1973), conduz ao desenvolvimento de scripts de base segura (Waters, Magro, Alhajeri, Yang, Groh, Haltigan & Roisman, 2021) ou modelos internos dinâmicos (Bowlby, 1973) que influenciam a interação com o mundo interno e externo.

John Bowlby concebeu que as experiências de sensibilidade e disponibilidade do cuidador levam à interiorização de expectativas, que fazem emergir modelos internos que, por sua vez, ajudam a orientar o comportamento e a emoção e, concomitantemente, simulam possíveis cursos de ação nos relacionamentos próximos do sujeito (Thompson, Simpson & Berlin, 2021). Por sua vez, os scripts geram expectativas e ajudam a preparar e organizar o comportamento contínuo. Para além disso, ativam representações mentais e guiam o comportamento, desempenhando, igualmente, um papel importante nos processos de reconstrução e recuperação de experiências passadas (Abelson, 1981). Por outro lado, Bretherton (1987) conceptualizou os scripts de base segura como blocos de construção de representações de vinculação. Neste âmbito, o trabalho de Schank (1982, 1999) sugeriu que

experiências repetidas seriam interiorizadas como representações de eventos generalizados, sendo que esses “scripts” guiarão as expectativas do indivíduo e organizarão o comportamento contínuo. Para além disso, facilitarão a reconstrução e recuperação de memórias relevantes.

1.3 Teoria da Vinculação na Adolescência

A adolescência caracteriza um período inerente à trajetória desenvolvimental de um indivíduo, que concebe a transição da infância à idade adulta. Por conseguinte, incorpora um leque alargado de desafios, descobertas e mudanças relativas ao funcionamento do sujeito, bem como à sua própria identidade. Neste sentido, irão ser vividas diversas experiências, que irão deter influência no desenvolvimento do sujeito e na forma como este se percebe, interpreta e descobre o mundo. Para além disso, nesta fase emergem um conjunto de alterações físicas, sociais, neurobiológicas, hormonais e psicológicas que irão, de igual forma, impactar a continuidade deste desenvolvimento (Faria, 2016).

Para além do seu contributo na temática acima mencionada, Bowlby sustentou a ideia de que a importância de uma vinculação segura não está apenas inerente a crianças de tenra idade, mas também durante as restantes etapas desenvolvimentais, nomeadamente a adolescência (Bretherton & Munholland, 2008). Não obstante, o objetivo da figura de vinculação bem como todo o sistema que a envolve modifica-se na adolescência, sendo que a procura de suporte não se verifica tanto ao nível da proximidade, mas sim ao nível da disponibilidade (Kerns & Brumariu, 2016). Neste sentido, esta relação torna-se mais recíproca e cooperativa, uma vez é esperado que exista uma comunicação aberta entre as duas partes. Para além disso, espera-se uma figura de vinculação acessível e responsiva aos pedidos de ajuda do adolescente (Kerns, Brumariu & Seibert, 2011). Ainda nesta linha, a presente etapa desenvolvimental é marcada por alterações estruturais dos modelos internos dinâmicos (Allen, 2016).

A qualidade da vinculação apresenta-se como um fator crucial no desenvolvimento da identidade dos adolescentes, bem como no seu ajuste emocional (Zimmermann, Mohr & Spangler, 2009). Apesar de se verificar uma procura de relacionamentos significativos com outros, o vínculo entre o indivíduo e os pais ainda se encontra numa esfera central importante e significativa, sendo que se vão introduzindo processos de negociação (Moretti & Peled, 2004), tornando a manutenção da conexão emocional mais complexa (Ryan & Lynch, 1989).

Assim, durante este processo, o adolescente expressa cada vez mais a sua necessidade de autonomia e, em concomitância, os pais fornecem proteção e limites (Allen & Tan, 2016). Por conseguinte, torna-se necessário fazer emergir um equilíbrio entre o sistema de vinculação estabelecido e os impulsos de exploração que precisam de ser alcançados (Allen & Miga, 2010). Neste âmbito, os pais confrontam-se com a necessidade de tolerar a separação gradual e reconhecer o filho como um indivíduo singular, único e independente, ao mesmo tempo que fornecem suporte e validação (Grotevant & Cooper, 1985). Não obstante, a literatura indica que o distanciamento dos pais não facilita o desenvolvimento de uma autonomia saudável, ao contrário da conexão emocional entre pais e filhos (Ryan & Lynch, 1989). Assim, durante a adolescência, a qualidade desta relação promove o processo de separação e individuação, crucial para a formação da identidade (Lopez & Gover, 1993).

Seguindo esta linha de pensamento, de forma a preservar a qualidade da relação de vinculação entre pais e filhos, torna-se imprescindível, por parte das figuras parentais, a fomentação da individualidade do adolescente, dando espaço ao mesmo para expressar os seus próprios pensamentos e sentimentos, mesmo quando estes não vão de encontro às expectativas dos pais (Kerns, Brumariu & Seibert, 2011). Ainda neste âmbito, Bretherton (1990) sugeriu que uma relação de vinculação segura é caracterizada por uma comunicação aberta, fluente e coerente entre as duas partes. Um estudo conduzido por Koehn & Kerns (2018) realçou que a qualidade da vinculação foi significativamente associada à capacidade de resposta dos pais, apoio e suporte à autonomia e negativamente associado ao controlo severo. Para além disso, a segurança tem sido associada ao desenvolvimento de habilidades para lidar com conflitos, de forma a levar a cabo discussões mais produtivas (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Neste sentido, a par do que foi mencionado anteriormente, a presente etapa desenvolvimental é marcada pela procura de autonomia e a influência dos pares aumenta substancialmente. Assim, a relação entre pais e filhos carece de diversas transições que implicam uma parceria acompanhada de objetivos e supervisão, na qual o adolescente se torna cada vez mais responsável em monitorizar o seu comportamento e manter uma conexão com a base segura (Kerns, Aspelmeier, Gentzler & Grabill, 2001). Por conseguinte, esta alteração da natureza do presente relacionamento apresenta diversos desafios emocionais para ambas as partes, que podem perturbar a estabilidade da vinculação (Bosmans, 2016).

Um estudo conduzido por Decarli, Pierrehumbert, Schulz, Schaan e Vögele (2022) teve como objetivo central conceber os padrões relacionais de adolescentes com diferentes qualidades de vinculação. Neste sentido, os resultados demonstraram que indivíduos com relações de vinculação seguras possuem habilidades para expressar opiniões com mais confiança e apresentam estratégias mais eficientes em situações adversas com os pais, nomeadamente um desacordo ou conflito. Em contraste, adolescentes com uma relação de vinculação insegura com os pais são menos autónomos e têm mais dificuldade em expressar as suas necessidades (Tan, Hessel, Loeb, Schad, Allen & Chango, 2016).

Uma das questões centrais no estudo da vinculação, a par do que foi mencionado anteriormente, cinge-se à estabilidade da segurança na relação (Chopik, Edelstein & Fraley, 2013). A literatura não apresenta um leque alargado de contribuições neste campo, sendo esta uma lacuna importante a ser preenchida. Não obstante, é sabido que não é uma relação linear e que a qualidade da mesma pode variar ao longo do tempo e de acordo com as circunstâncias inerentes. Desta forma, eventos de vida stressantes podem impactar a estabilidade da relação, na medida em que alteram padrões habituais e modificam a expectativa da criança sobre a disponibilidade dos pais, que podem desempenhar o papel de agentes de mudança (Weinfield, Sroufe & Egeland, 2000).

A perceção que os adolescentes detêm relativamente à qualidade da relação de vinculação que têm com os pais, revela-se crucial para a compreensão dos modelos internos inerentes aos mesmos, bem como para enquadrar a sua trajetória desenvolvimental. Neste âmbito, um estudo de Kerns, Mathews, Koehn, Williams e Siener-Ciesla (2015) que incluiu avaliações com base em entrevistas e questionários, procurou conceber a natureza das perceções anteriormente referidas. Por conseguinte, os resultados demonstraram que os adolescentes que dispunham de uma relação de vinculação segura, a percecionavam como tal. Não obstante, embora um leque de adolescentes tenha descrito de forma coerente experiências negativas que reivindicavam para uma relação de vinculação insegura, os que produziram entrevistas mais concisas e coerentes, foram os que relataram uma vinculação de base segura com os pais, tanto na entrevista como no questionário (Hesse, 2008).

A literatura apresenta um leque alargado de estudos que examinaram a ligação entre a experiência do cuidado e a qualidade da vinculação entre o bebé e o cuidador na primeira infância. Neste âmbito, Barglow, Vaughn e Molitor (1987) conceberam que esta relação se baseia em três polos: quantidade de tempo, qualidade do cuidado e o tipo de cuidado. Por

consequente, Sagi, Koren- Karie, Gini, Ziv e Joels (2003) determinaram que a qualidade do cuidado é a variável mais significativa para determinar a segurança na vinculação. A par disso, um estudo conduzido por Waters et al. (2021) objetivou conceber a relação entre a qualidade do cuidado da criança e a posterior representação de vinculação do adolescente. Para esse fim, recorreu-se a dados previamente disponibilizados relativos à qualidade, quantidade e tipo de cuidado na primeira infância, bem como avaliações da sensibilidade das figuras parentais, de forma a perceber se existiam associações entre o cuidado da criança nos primeiros 54 meses de vida e a segurança na vinculação aos 18 anos de idade. Os resultados obtidos, globalmente, fizeram transparecer a associação a longo prazo entre a sensibilidade e responsividade dos prestadores de cuidados na infância e as representações de vinculação dos adolescentes.

O'Connor, Woolgar, Humayun, Briskman e Scott (2019) conduziram um estudo longitudinal que teve como objetivo conceber o impacto da qualidade do cuidado precoce no ajuste comportamental na adolescência, bem como na percepção da vinculação nesta faixa etária. Por conseguinte, os autores avaliaram a qualidade do cuidado de 209 sujeitos dos três aos sete anos de idade e, numa fase posterior, os mesmos sujeitos foram avaliados aos doze anos de idade, através de entrevistas e questionários. Os resultados demonstraram, de facto, uma associação longitudinal entre a qualidade do cuidado precoce e as percepções de vinculação na adolescência. Para além disso, os resultados demonstraram, igualmente, uma ligação significativa a longo prazo, entre a sensibilidade do cuidador na infância e a forma como, anos depois, os adolescentes representam os seus relacionamentos futuros, bem como detêm ferramentas de interação com os pares. Não obstante, o estudo obteve algumas limitações que condicionaram o enriquecimento dos resultados obtidos, nomeadamente o facto da técnica de entrevista utilizada para conceber a qualidade da vinculação, poder ter sido alvo de respostas condicionadas pela desejabilidade social do adolescente, bem como podem não ter sido mencionados aspetos relevantes, pelo desconhecimento do mesmo, das linhas que estariam a ser alvo de avaliação. Por último, a qualidade da vinculação na infância, pode ser diferente da qualidade da vinculação na adolescência e essa discrepância pode ter condicionado o testemunho do adolescente, aquando da entrevista.

1.4 Expressões Emocionais e Regulação Emocional

Desde tenra idade, os bebés começam a desenvolver expressões emocionais precoces, que estão associadas ao esforço do bebé em manter ou terminar uma estimulação,

interpretada como agradável ou desagradável, como o choro que advém de fome ou frio, por exemplo. Por conseguinte, a capacidade responsiva do cuidador perante estes estados emocionais é crucial para um desenvolvimento harmonioso (Thompson, 2011). Os processos de autorregulação e excitação emocional são influenciados, de forma conjunta, pela maturação precoce dos sistemas de atenção. Estes, por sua vez, permitem, progressivamente, um controlo voluntário sobre a capacidade de se desligar de eventos emocionalmente excitantes (Posner & Rothbart, 2000).

Ao longo do primeiro ano de vida, com o amadurecimento de novos mecanismos de avaliação cognitiva, surgem habilidades emocionais como o medo do estranho e manifestações de raiva como resposta a um objeto que não funciona, por exemplo. No segundo ano de vida, desenvolvem-se emoções avaliativas autoconscientes como o orgulho e a vergonha, que advém de uma resposta à avaliação de terceiros. Ao terceiro ano, as crianças já associam de forma mais consciente as suas experiências emocionais com a satisfação ou frustração (Barrett, 2009). Neste âmbito, a interação entre a emoção e a cognição é pertinente para o estudo da regulação emocional, na medida em que os processos conceituais orientam a internalização de estratégias implícitas e explícitas, para gerar emoções (Thompson, 1990). De acordo com a teoria funcionalista, as emoções surgem de transações contínuas entre o indivíduo e características significativas do contexto. Por conseguinte, a regulação emocional é uma forma de alistar a emoção mais eficazmente. Assim, os processos regulatórios são imprescindíveis para garantir que a excitação emocional, contribui construtivamente para a adaptação (Thompson, 2011).

1.5 Definição de Regulação Emocional

De acordo com Thompson (1994) a regulação emocional incorpora os processos extrínsecos e intrínsecos, responsáveis por monitorizar, avaliar e modificar as reações emocionais, especialmente no que concerne às suas características intensivas e temporais. Para o autor, a regulação emocional deriva do processo de autorregulação do próprio indivíduo, mas também da influência regulatória de outrem, ou seja, de uma heterorregulação, onde, para se regular em determinado momento, o sujeito necessita do auxílio de alguém. A par disso, caracteriza-se pelo processo através do qual os indivíduos gerem as suas experiências e expressam emoções positivas e negativas (Gross, Richards & John, 2006), de modo a funcionarem adaptativamente, independentemente do seu estado emocional (Gratz & Roemer, 2004). De acordo com Schafer, Naumann, Holmes, Tuschen-

Cafer e Samson (2017) a regulação emocional está associada a um funcionamento psicossocial positivo, sendo que a desregulação emocional implica um funcionamento psicossocial desadaptativo. Assim, numa fase inicial do desenvolvimento, o bebé passa por um processo de heterorregulação, uma vez que o suporte positivo da figura de vinculação é crucial e potencia a adesão de ferramentas, que lhe permitem progredir para uma autorregulação apoiada e, de forma progressiva, para uma autorregulação (Lightfoot et al., 2013). Não obstante, este processo não é linear. Em fases mais tardias do desenvolvimento, o indivíduo manifesta a capacidade de se autorregular, regular os estados emocionais de outrem, mas também de ser regulado (Thompson, 2011).

A par do que foi mencionado, a regulação emocional é concebida como o conjunto de processos internos e externos, voluntários e involuntários, conscientes e inconscientes, que são responsáveis pela avaliação e alteração das respostas emocionais, ao nível da componente fisiológica, cognitiva e comportamental, com a finalidade de alcançar objetivos pessoais e aceitação social (Thompson, 2011). A componente fisiológica diz respeito às alterações na intensidade e na duração dos estados emocionais. A componente cognitiva, por outro lado, inclui os processos pelos quais o indivíduo passa para avaliar as situações, nomeadamente a atenção. Por fim, a componente comportamental cinge-se nas alterações de comportamento do indivíduo, através do qual as emoções são expressas. Estes processos são considerados funcionais, uma vez que dão resposta a ambições específicas do sujeito, sendo que o seu objetivo final é facilitar a concretização dos seus propósitos, no entanto, de uma forma culturalmente aceitável e apropriada (Cole, 2014).

A regulação emocional incorpora emoções positivas e negativas e, dessa forma, pode potenciar a excitação emocional ou, pelo contrário, inibi-la. Para além disso, este processo, geralmente, faz despertar uma emoção alternativa, por exemplo, pensar de forma positiva em situações de medo ou ansiedade. A par disso, a regulação emocional pode também afetar as características temporais de uma resposta emocional, nomeadamente ao nível da velocidade, persistência e duração de uma resposta emocional, ou seja, por norma, o indivíduo procura reduzir o tempo em que sentem tristeza, de forma a alcançar maior estabilidade emocional (Thompson, 2011).

1.6 Regulação Emocional a Nível Biológico e Ambiental

A nível biológico, o objetivo da regulação emocional é uma estabilização fisiológica do corpo, após a excitação interna, desencadeada por emoções (Thompson, 2008). Desta forma, a regulação emocional é conseguida através da sincronização de diversos sistemas, nomeadamente os processos atencionais, que focam seletivamente determinados estímulos e processos cognitivos que avaliam as situações e preparam o corpo para a ação. Os processos regulatórios não ocorrem numa sequência temporal distinta, ou seja, ativam-se simultaneamente, de forma a integrar perceções, avaliações e a coordenar aspetos motores (Lewis, Lamm, Segalowitz, Stieben & Zelazo, 2006).

Seguindo a presente linha de raciocínio, durante a concretização de tarefas complexas, o indivíduo experiencia um leque variado de emoções, que, por sua vez, desencadeiam uma excitação interna no corpo, que se manifesta através de dificuldade na respiração, foco da atenção, irregularidades no ritmo cardíaco e coordenação motora. Todos estes processos dificultam a procura de respostas socialmente apropriadas e, por conseguinte, é o amadurecimento do sistema nervoso que permite que o indivíduo, quer seja uma criança ou um adulto, exerça controlo sobre o seu comportamento, quando as necessidades homeostáticas se relevam exigentes (Thompson, Lewis & Calkins, 2008).

A nível ambiental, a literatura integra um leque alargado de estudos que enfatizam o papel influente do contexto sociocultural, em particular o ambiente familiar, como fontes-chave no desenvolvimento de capacidades associadas à regulação emocional (Campos, Frankel & Camras, 2004). Neste sentido, um ambiente familiar conflituoso foi concebido como um obstáculo ao desenvolvimento de habilidades de regulação emocional (Cole, 2014). Isto acontece porque o indivíduo cresce com défices acentuados no que toca ao reconhecimento, à expressão e à compreensão tanto das próprias emoções como das emoções demonstradas pelos outros (Raver, 2004). Pelo contrário, famílias que dispõem de ambientes emocionais calorosos, reforçam uma expressão adequada das emoções. A par disso, a segurança na vinculação funciona como um fator de proteção contra o desenvolvimento de psicopatologias e promovem o ajustamento emocional das crianças e adolescentes a longo prazo (Cui, Morris, Criss, Houlberg & Silk, 2014).

1.7 Expressão Regulada e Desregulada das Emoções

A capacidade de regular de forma adaptativa as próprias emoções, é uma condição que promove o sucesso no ajustamento psicológico da criança, bem como no desenvolvimento de relacionamentos interpessoais com sucesso (Cole, Martin & Dennis, 2004). Neste sentido, esta capacidade permite à criança e ao adolescente direcionar o seu comportamento de forma construtiva, inibir impulsos inapropriados e ser mais aceite pelos pares (Eisenberg, Michalik, Spinrad, Hofer, Kupfer, Valiente & Reiser, 2007).

Por outro lado, a literatura incorpora diversos estudos longitudinais que demonstraram que a expressão desregulada das emoções representa um problema para o ajuste psicológico e social dos indivíduos, tanto a curto como a longo prazo, nomeadamente na infância e na adolescência. Para além disso, esta expressão das emoções de forma desregulada e contínua, foi associada ao desenvolvimento de diversas psicopatologias na juventude, nomeadamente perturbação de ansiedade e depressão (Pisani, Wyman, Petrova, SchmeelkCone, Goldston, Xia & Gould, 2013).

1.8 Modelo de Processo da Regulação Emocional

O modelo de processo da regulação emocional (Gross, 1998) concebe que, numa fase inicial, o indivíduo confronta-se com uma emoção, experiencia-a e avalia-a, decidindo se a mesma é positiva ou negativa. Desta forma, existem diversas estratégias que possibilitam esta avaliação, nomeadamente a seleção da situação, optando por uma ação que ajudará a experienciar a situação desejada, modificação da situação, em que o sujeito age de forma a alterar a situação atual com o objetivo de salvaguardar o impacto emocional consequente, implantação atencional, em que o indivíduo direciona a emoção com o objetivo de influenciar a resposta emocional, mudança cognitiva, alterando a forma como se pensa determinada situação para alterar o seu impacto emocional e, por último, modulação da resposta, onde o sujeito modifica os próprios comportamentos e experiências.

Por sua vez, estas avaliações são conduzidas através de diferentes estratégias, nomeadamente a supressão da emoção e a reavaliação cognitiva (Gross, 2014). A primeira corresponde à modulação da resposta, destinada a inibir a expressão das emoções, sendo identificada como uma estratégia ineficaz, associada a níveis mais elevados de depressão, ansiedade (Amstadter, 2008) e a um aumento dos problemas de internalização na infância e na adolescência (Compas, Jaser, Bettis, Watson, Gruh, Dunbar, Williams & Thigpen, 2017).

A reavaliação cognitiva implica, por sua vez, uma alteração da forma como o indivíduo pensa sobre uma situação, de forma a mudar as suas emoções face a essa mesma situação. Assim, está associada a um funcionamento psicológico positivo e a menores níveis de ansiedade e depressão (Hu, Zhang, Wang, Mistry, Ran & Wang, 2014). O desenvolvimento desta estratégia inicia-se, por norma, no período da adolescência, sendo que, tal como foi mencionado anteriormente, a criança ainda depende dos cuidadores para regular as suas emoções (Rawana, Flett, McPhie, Nguyen & Norwood, 2014). Por norma, o indivíduo não recorre em exclusividade a apenas das estratégias anteriormente referidas, mas sim a uma combinação das duas (Dryman & Heimberg, 2018). O presente modelo indica que o adolescente, para além de aprender a aplicar estratégias de regulação emocional, deve estar consciente da sua própria experiência emocional (Gross, 2015). Esta perspetiva é consistente com a ideia de que o crescimento da autoconsciência emocional, facilita o processo eficaz da aquisição de estratégias regulatórias específicas (Roth, Vansteenkiste & Ryan, 2019).

1.9 Desenvolvimento da Regulação Emocional: Da Infância à Adolescência

A perspetiva desenvolvimentista assume que os bebés variam, no que concerne à intensidade e frequência com que expressam emoções. Para além disso, a resposta do cuidador aos seus estados emocionais é crítica, tanto ao nível do desenvolvimento de competências de regulação emocional, como à qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o cuidador e o bebé. Para além disso, a regulação das emoções está também associada ao desenvolvimento social do indivíduo, uma vez que a criança receberá respostas diferentes, com base no seu comportamento (Essau, LeBlanc & Ollendick, 2017).

À medida que as crianças amadurecem, a sua capacidade de regulação emocional torna-se progressivamente internalizada (Bosmans, Noens, Bijttebier & Claes, 2015). A segunda infância, que compila o período desenvolvimental dos seis aos doze anos, sensivelmente, vem acompanhada de um marco significativo ao nível do desenvolvimento emocional (De Raeymaecker & Dhar, 2022). A criança começa a introduzir a ideia de que as emoções podem ter uma origem interna, através de pensamentos, por exemplo, e que, por conseguinte, nem sempre são impulsionadas por eventos externos. Para além disso, o adulto não necessita de nomear ativamente essas emoções para que a própria criança as interprete (Flavell, Flavell & Green, 2001). Por volta dos dez anos, sensivelmente, a criança é capaz de alternar, dependendo da situação, entre uma regulação emocional focada no problema e dirigida à ação e uma regulação emocional focada na própria emoção e dirigida internamente

(Eisenberg & Morris, 2002). Neste sentido, a partir desta idade, a criança começa a perceber que consegue regular as suas emoções de forma mais autónoma (Jespersen, Hardy & Morris, 2021) e, conseqüentemente, os pais incorporam um papel mais consultivo e menos diretório (De Raeymaecker & Dhar, 2022).

As habilidades de regulação emocional são moldadas, fundamentalmente, através das interações do indivíduo com os diversos contextos sociais onde se insere (Gross, 2013), nomeadamente ao nível do contexto familiar que, segundo Robinson (2007), detém um impacto significativo no desenvolvimento da capacidade de regulação emocional, tanto na infância como na adolescência. Assim, a capacidade de regulação emocional dos pais serve de modelo para os filhos e as estratégias de regulação emocional que os pais vão fornecendo, bem como o clima emocional da família reforçam ou, por outro lado, desencorajam a capacidade da criança em regular os próprios estados emocionais. De acordo com Cole (2014), a aquisição de mecanismos para modular as respostas emocionais encontra-se intimamente associada à maturação dos sistemas neurofisiológicos e biológicos. Por sua vez, estes sistemas permitem ao sujeito alcançar diferentes níveis de organização em processos fisiológicos, cognitivos e comportamentais.

1.10 Regulação Emocional na Adolescência

O conjunto de transformações e alterações inerentes ao período desenvolvimental da adolescência, potenciam no indivíduo reações emocionais mais intensas (Stroud, Foster, Papandonatos, Handwerker, Granger & Kivlighan, 2009), bem como uma maior flutuação dos próprios estados emocionais (Larson, Moneta, Richards & Wilson, 2002). Neste sentido, a capacidade de regulação emocional desempenha um papel fulcral, nomeadamente no sentido atribuído às experiências emocionais (Opitz, Gross & Urry, 2012). A par disso, verifica-se um refinamento das estratégias cognitivas que envolvem a regulação emocional e do comportamento, tendo em conta o próprio, o outro e as possíveis conseqüências a longo-prazo (Van der Graaff, Branje, De Wied, Hawk, Van Lier & Meeus, 2014). Por conseguinte, a capacidade de autorregular com sucesso os impulsos emocionais, é uma meta importante a atingir quando se refere o desenvolvimento saudável do adolescente (Morrish, Rickard, Chin & Vella-Brodrick, 2018).

Ainda neste âmbito, torna-se pertinente avaliar as diferenças de género no que toca à regulação das emoções. De acordo com Van der Graaff et al. (2014), as raparigas revelam

níveis mais elevados de empatia, uma maior tomada de perspectiva e maior preocupação com o outro. Pelo contrário, os rapazes demonstram menos estratégias de regulação emocional, menos empatia e uma sensibilidade reduzida às emoções do outro. Para além disso, procuram menos apoio emocional para regular estados emocionais negativos e tendem a inibir estados emocionais de medo. De forma a explicar este fenómeno, diversos estudos sugerem a emergência de comportamentos culturais estereotipados, através dos quais as raparigas são encorajadas a demonstrar mais as suas emoções e comportamentos de preocupação com os outros, enquanto os rapazes são mais encorajados a inibirem essas mesmas emoções (Zimmermann & Iwanski, 2014).

Lennarz, Hollenstein, Lichtwarck-Aschoff, Kuntsche e Granic (2019) conceberam um estudo que analisou as estratégias de regulação emocional mais recorrentes, num grupo de 78 adolescentes. Os resultados revelaram que a aceitação, que diz respeito ao reconhecimento de emoções negativas, de forma a quebrar esse mesmo estado emocional (Hofmann & Asmundson, 2008), é a estratégia mais utilizada aquando de eventos negativos pouco intensos. Por outro lado, verificou-se que quando a experiência emocional negativa é mais intensa, são implementadas mais estratégias, nomeadamente ao nível de estratégias de resolução de problemas, distração, ruminação, evitação e supressão.

1.11 Contexto Familiar e Regulação Emocional

O desenvolvimento emocional é influenciado por um leque variado de fatores, nomeadamente a interação do indivíduo com o contexto familiar. Neste sentido, Yap, Allen e Ladouceur (2008) destacaram o papel influente dos pais no desenvolvimento emocional do adolescente, sendo que a expressão de emoções e as reações dos pais às expressões emocionais dos filhos, detêm influência no processo regulatório dos últimos. Desta forma, a qualidade da relação de vinculação entre o cuidador e a criança apresenta um impacto significativo no desenvolvimento da regulação emocional da última (Kiel & Kalomiris, 2015) durante a primeira infância, segunda infância, adolescência (Morris, Criss, Silk & Houlberg, 2017) e idade adulta, embora em menor escala (Tani, Pascuzzi & Rafagnino, 2017). Neste sentido, de acordo com Perry, Dollar, Calkins, Keane e Shanahan (2020), são possíveis destacar três dimensões centrais: suporte e recetividade, controlo comportamental através da implementação de normas e regras e, por fim, controlo psicológico ao nível do grau de intrusão, retraimento e indução de culpa, que coage a criança a comportar-se de acordo com a vontade dos pais.

Seguindo a presente linha de raciocínio, os pais atuam como as primeiras fontes de socialização dos filhos (Morris et al., 2017), sendo que esta ocorre por meio de interações parentais explícitas, relacionadas à emoção e à observação (implícita) por parte das crianças, de como os próprios pais atuam perante situações que desencadeiam emoções (Gottman, Katz & Hooven, 1996). Este ciclo contínuo de aprendizagem, resulta na interiorização de conhecimento que serve de base para o indivíduo reconhecer tanto as suas próprias emoções como as dos outros, expressá-las de forma adequada e modificá-las, se necessário. Neste sentido, crianças que utilizam de forma eficiente essas habilidades, atingem competência emocional (Eisenberg, Cumberland & Spinrad, 1998). Ainda neste âmbito, Gottman et al. (1996) deu origem ao construto de meta-emoção parental, que diz respeito ao nível em que os pais são capazes de sentir e identificar emoções, aceitá-las e, por último, regular as emoções dos próprios filhos.

1.12 Conceptualização do Conceito de Solidão

A solidão incorpora uma problemática crescente e significativa de saúde pública (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Desta forma, caracteriza-se por um construto interno, subjetivo e emocional, podendo ser um indicativo de insatisfação do indivíduo, no que toca à qualidade e quantidade das suas relações sociais (Houghton, Hattie, Wood, Carroll, Martin & Tan, 2014). Neste sentido, é um conceito complexo que pode ser medido através de uma abordagem unidimensional ou, por outro lado, multidimensional. Assim, a primeira consolida a solidão como um fenómeno unitário, que dispõe de semelhanças em diferentes contextos e relações do indivíduo e a segunda compreende a solidão como um construto que engloba diversas dimensões (Ribeiro, Santos, Freitas, Rosado & Rubin, 2019).

De acordo com Weiss (1973) este é um construto multidimensional, sendo relevante distinguir solidão social (i.e., falta de integração) de solidão emocional (i.e., falta de intimidade) com os pares e família, respetivamente. A solidão emocional encontra-se intimamente relacionada com figuras parentais e refere-se à ausência de uma relação parental satisfatória, associada à falta de intimidade com uma figura que transmita confiança. Por outro lado, a solidão social refere-se à escassa integração nas redes sociais que rodeiam o sujeito, onde este não sente qualquer conexão com os demais (Ribeiro et al., 2019). Neste sentido, diferentes relações sociais como a família e os pares, podem, a um mesmo indivíduo, desencadear prestações sociais distintas desempenhando, ainda, funções sociais diferentes (Weiss, 1973). Por conseguinte, importa realçar que experiências situacionais e de curta

duração de solidão incorporam uma experiência universal e normativa (Madsen, Damsgaard, Rubin, Jervelund, Lasgaard, Walsh & Holstein, 2016). Não obstante, sentimentos persistentes, contínuos e frequentes de solidão, incorporam resultados desenvolvimentais negativos (Spithoven, Bijttebier & Goossens, 2017).

1.13 Solidão na Adolescência

A adolescência, por incluir alterações significativas no que concerne às expectativas sociais do indivíduo, papéis, identidade e relacionamentos, pode revelar-se uma fase desenvolvimental particularmente vulnerável à experiência de solidão (Lasgaard, Armour, Bramsen & Goossens, 2016). Desta forma, uma meta-análise realizada em 2022 verificou que esta experiência subjetiva (Qualter, Vanhalst, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee & Verhagen, 2015) afeta um número considerável de adolescentes a nível (inter)nacional (Surkalim, Luo, Eres, Gebel, van Buskirk, Bauman & Ding, 2022). Isto deve-se, maioritariamente, ao facto de o sujeito enfrentar desafios desenvolvimentais conflitantes, que incluem o estabelecimento de novas redes sociais e a redução progressiva da dependência da família, mas, em concomitância, sentir-se apoiado pela mesma e, por último, desenvolver um Eu individual, autónomo e com uma identidade própria (Majorano, Musetti, Brondino & Corsano, 2015). Desta forma, à medida que o adolescente vai crescendo, espera-se que, progressivamente, adquira mais independência e autonomia, embora continue a conceber os pais como uma das suas principais fontes de apoio, ainda que a quantidade de tempo que passam com eles vá reduzindo (Musetti, Corsano, Majorano & Mancini, 2012). Assim, encontrar um equilíbrio entre desenvolver autonomia e independência dos pais e, ao mesmo tempo, permanecer conectado a eles, pode promover o sentimento de solidão emocional (Danneel, Maes, Vanhalst, Bijttebier & Goossens, 2018).

Seguindo esta ordem de ideias, nesta fase, as fontes relacionais do indivíduo começam a expandir e os pares passam a ser uma fonte de elevado apoio e importância (Tomova, Andrews & Blakemore, 2021) e a necessidade de pertença a um grupo de pares torna-se um fator de elevada preocupação (Rubin, Bukowski, Parker & Bowker, 2008). Assim, o desenvolvimento de relações positivas e satisfatórias é crucial para o adolescente realizar com sucesso as diversas tarefas desenvolvimentais, bem como desenvolver habilidades sociocognitivas, autoestima e estabelecer autonomia (Rubin et al., 2008), tendo, por isso, impacto no desenvolvimento emocional do indivíduo (Lasgaard et al., 2016). Para além disso, a preferência por atividades solitárias pode, por um lado, proporcionar

oportunidades de maior autorreflexão e formação de identidade, no entanto, pode, também, despromover oportunidades de interação com os pares (Qualter et al., 2015).

Um estudo realizado por Ribeiro, Freitas, Rubin e Santos (2022) que compilou um grupo de 691 adolescentes, com idades compreendidas entre os 11 e os 16 anos, demonstrou que os rapazes revelaram maiores níveis de solidão emocional, comparativamente à solidão social e, para além disso, relatam maiores níveis de solidão relativamente às raparigas. O mesmo estudo demonstrou ainda que os adolescentes com idades mais avançadas, relataram maiores níveis de solidão no contexto familiar.

1.14 Vinculação e Regulação Emocional

A regulação emocional e a qualidade da relação de vinculação estabelecida entre a criança e o cuidador revelaram ser dois construtos significativamente associados (De Raeymaecker & Dhar, 2022), na medida em que a capacidade do cuidador regular o estado emocional da criança, desde tenra idade, foi associado à segurança na vinculação (Merchant, Borders & Henson, 2019). Ainda neste âmbito, Seddon, Abdel-Baki, Feige e Thomassin (2020) conceberam um modelo que explicita esta associação e que estipula que uma baixa regulação emocional parental, está associada a uma rejeição das emoções que, por sua vez, invoca comportamentos de socialização relacionados à emoção sem suporte. Consequentemente, a criança incorpora estratégias de regulação emocional pouco adaptativas e insuficientes para se autorregular, o que dá origem a pouca capacidade de regulação emocional, bem como um baixo ajustamento psicológico.

A literatura atual é consistente relativamente à associação entre a qualidade da vinculação entre a criança e o cuidador e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional do primeiro. Desta forma, a insegurança na vinculação encontra-se associada a uma capacidade de regulação emocional comprometida, tanto na infância como na adolescência (Pallini, Chirumbolo, Morelli, Baiocco, Laghi & Eisenberg, 2018). Um estudo longitudinal de Girme, Jones, Fleck, Simpson e Overall (2021) examinou se a qualidade da vinculação entre a criança e os pais aos doze e dezoito meses, estavam associados às estratégias de regulação emocional do indivíduo aos vinte, vinte e três, vinte e seus e trinta e cinco anos. Os resultados demonstraram que bebés com uma relação de vinculação insegura, apresentaram uma maior desregulação emocional e uma maior hiporregulação, ou seja, supressão das emoções e desvinculação de pessoas próximas. Por outro lado, bebés

com uma vinculação segura na infância, demonstraram ser adultos com a capacidade de regulação emocional desenvolvida.

1.15 Vinculação e Solidão

Booth, Rose-Krasnor e Rubin (1991) conceberam um estudo que permitiu estimar a associação entre a qualidade da vinculação estabelecida entre pais e filhos e a interação com os pares. Neste sentido, os autores concluíram que quando o cuidador apresenta uma continuidade de um padrão de sensibilidade e responsividade aos sinais do filho, isso irá promover expectativas positivas e um aumento da autoestima e autovalorização do adolescente. Por sua vez, o mesmo irá sentir maior abertura e confiança para explorar de forma mais ativa o ambiente social e os processos de interação com os pares. Isto promove o desenvolvimento de competências sociais, podendo sugerir a diminuição de sentimentos de solidão. Neste sentido, a competência social e a vinculação são dois conceitos conceptualmente relacionados, uma vez que indexam a eficácia pessoal.

Ainda na mesma linha de pensamento, Lieberman e Zeanah (1999) conceberam que crianças com relações de vinculação seguras com os seus cuidadores, tendem a manifestar maiores níveis de cooperação e empatia. Por seu turno, essas características promovem que as crianças se tornem mais atrativas, desencadeando respostas e comportamentos mais positivos dos pares. Consequentemente, gera-se uma diminuição de sentimentos de solidão social (Gaylord-Harden, Taylor, Campbell, Kesselring, & Grant, 2009).

Um estudo de Fransson, Granqvist, Marciszko, Hagekull e Bohlin (2016) teve como objetivo central, estimar a associação entre a qualidade da vinculação e um leque alargado de aspetos do funcionamento social de sessenta e nove adolescentes, nomeadamente o construto de solidão. Neste âmbito, os resultados demonstraram que a segurança na vinculação está associada a uma maior eficiência emocional, cognitiva e comportamental, o que promove a existência de interações positivas do adolescente tanto na família, como no grupo de pares, diminuindo a possibilidade de sentimentos de solidão social e emocional. Por outro lado, quando o sujeito experiêcia falta de sensibilidade nos cuidados e uma heterorregulação insuficiente por parte dos cuidadores, isso pode promover o aumento do risco de um funcionamento pouco adaptativo, aumentando a probabilidade de sentimentos de solidão emocional e social (Suess & Sroufe, 2005).

Uma investigação conduzida com estudantes universitários, mostrou que as percepções de insegurança na vinculação aos pais se associam a níveis mais elevados de solidão emocional (Bogaerts, Vanheule & Desmet, 2006) ou solidão global. Todavia, a evidência acerca dos mecanismos que podem explicar a relação entre vinculação pais-filhos e solidão continua escassa (Yildiz, 2016).

1.16 Solidão e Regulação Emocional

A solidão incorpora, a par do que foi mencionado anteriormente, uma componente emocional, tornando, desta forma, pertinente conceber de que forma se processa a regulação dessas mesmas emoções (Hayes, Carlyle, Haslam, Haslam & Dingle, 2022). Não obstante, até ao momento, existe um leque restrito de estudos que examinam esta relação, sendo que os que existem, concentram-se, maioritariamente, em algumas estratégias de regulação emocional, nomeadamente reavaliação e supressão expressiva (O'Day, Morrison, Goldin, Gross & Heimberg, 2019). Os resultados demonstram que a estratégia de reavaliação se encontra associada a menores níveis de solidão ao contrário da supressão expressiva, que, na maioria dos casos, promove maiores sentimentos de solidão (Preece, Goldenberg, Becerra, Boyes, Hasking & Gross, 2021).

Preece et al. (2021) conceberam um estudo que teve como objetivo central, estimar as associações entre a regulação emocional e o desenvolvimento de sentimentos de solidão e que os resultados foram consistentes com o estudo anteriormente descrito. Desta forma, concluíram que as estratégias de regulação emocional adotadas pelo indivíduo são um preditor relevante da intensidade dos seus níveis de solidão. Para além disso, a nível comportamental, os indivíduos com elevados níveis de solidão relatam suprimir mais a expressão das suas emoções e uma maior tendência a tentar regular as suas emoções, rejeitando apoio social. Assim, sujeitos com elevados níveis de sentimentos de solidão, anseiam por contactos sociais que preencham esta necessidade interpessoal não atendida, mas, por outro lado, encontram-se, de forma constante, a suprimir a expressão das próprias emoções e a evitar ativamente o contacto social (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Por conseguinte, a evidência científica demonstra que a interação do indivíduo com outrem, molda o seu próprio estado emocional (Hofmann, 2014). Um exemplo disso é quando o sujeito está a chorar e se reconforta e regula com a presença de um amigo (Sharman, Dingle, Baker, Fischer, Gracanin, Kardum & Vanman, 2019). Neste sentido,

Eres, Lim, Lanham, Jillard, & Bates (2020) demonstraram que estratégias de regulação emocional desadaptadas, contribuem para o desenvolvimento de sentimentos de solidão, ainda que a presente associação seja mais evidente em indivíduos com a saúde mental comprometida (Kearns & Creaven, 2017).

2. Objetivos e Hipóteses

O presente estudo emergiu como consequência da escassez de literatura científica que explicita as associações entre a vinculação estabelecida com as figuras parentais e a solidão social e emocional na faixa etária da adolescência. Neste âmbito, torna-se pertinente conceber o papel mediador da regulação emocional, na associação entre estes dois construtos. Por conseguinte, o objetivo central cinge-se em examinar o papel mediador da regulação emocional (variável mediadora) na associação entre a qualidade da vinculação (variável independente) e a solidão emocional e social na família e no grupo de pares (variável dependente), em adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, que frequentem o ensino secundário. A par disso, ainda que a integração de ambos os cuidadores na análise da vinculação seja cada vez mais emergente na literatura atual, ainda não se verifica um número significativo de estudos neste sentido sendo esta, desse modo, uma contribuição inerente. Em paralelo, o presente estudo propôs-se a alcançar uma amostra superior às conseguidas até então, no que refere à aplicação do *Adolescent Script Assessment* (Steiner et al., 2003).

Em concomitância, o estudo expõe como objetivos específicos:

1. Examinar as associações entre a qualidade da vinculação e a regulação emocional dos adolescentes.
2. Examinar as associações entre a qualidade da vinculação e as perceções de solidão emocional e social na família e no grupo de pares dos adolescentes.
3. Examinar as associações entre a regulação emocional e as perceções de solidão emocional e social na família e no grupo de pares dos adolescentes
4. Descrever a qualidade da vinculação, a regulação emocional e as perceções de solidão social e emocional na família e no grupo de pares em adolescentes dos 15 aos 19 anos.

Por conseguinte, com base na literatura científica emergente, hipotetizamos que:

H1: Esperamos que existam associações positivas entre a vinculação segura e a regulação emocional dos adolescentes.

H2: Esperamos que existam associações negativas entre a vinculação segura e as perceções de solidão emocional e social na família e no grupo de pares dos adolescentes.

H3: Esperamos que existam associações negativas entre a regulação emocional e a solidão emocional e social na família e no grupo de pares dos adolescentes.

H4: Esperamos que as associações significativas entre a qualidade da vinculação e a solidão emocional e social na família e no grupo de pares, sejam mediadas pela regulação emocional dos adolescentes.

3. Metodologia

3.1 Participantes

A amostra de participantes inerente ao presente estudo concebe um total de 100 adolescentes, onde estão incluídas 47 raparigas e 53 rapazes, com idades compreendidas entre os 14 e os 19 anos. Por conseguinte, a média de idades corresponde a 16,67 e o desvio padrão a 1,064. O ano de escolaridade dos participantes cinge-se ao ensino secundário, integrando, por isso, o décimo-ano (27%), o décimo-primeiro ano (24%) e o décimo-segundo ano (49%). Quanto ao número do agregado familiar, 92 dos participantes estão inseridos somente num agregado, enquanto 8 participantes dispõem de dois agregados familiares. Para além disso, os números de agregados mais recorrentes na presente amostra é de 3 elementos (26%), 4 elementos (38%) e 5 elementos (15%). No que tange às pessoas que coabitam com os participantes, é de destacar os pais (16%) e pais e irmãos (44%). Relativamente aos sete locais de recolha, importa referir que os participantes estão distribuídos de forma equilibrada. Não obstante, verifica-se uma percentagem de recolha superior em centros de estudo (27%). Por último, no que concerne às habilitações literárias dos pais dos participantes, obtidas através dos ciclos de estudo concluídos, as mesmas divergem entre 1 (sem escolaridade), 8 (doutoramento) e 9 (não sabe). Desta forma, no que concerne à mãe é de destacar que a licenciatura é a habilitação literária mais nomeada (28%). Por outro lado, o décimo-segundo ano é a habilitação literária mais recorrente associada ao pai (25%).

3.2 Procedimento

No que concerne ao procedimento, a recolha de dados foi concebida através de dois questionários impressos e uma entrevista individual, de janeiro a junho de 2023. Por conseguinte, numa fase inicial, foram solicitadas à Direção Geral da Educação (DGE) as autorizações necessárias para conduzir a investigação nos estabelecimentos de ensino públicos em Portugal, na região de Lisboa. Em concomitância foram obtidas, também, autorizações dos estabelecimentos de ensino privados e centros de estudo. Após a obtenção das mesmas, os consentimentos informados escritos foram enviados aos encarregados de educação, via diretores de turma ou explicadores, de modo a explicitar os objetivos e procedimentos do estudo. Ainda neste âmbito, importa referir que, dada a necessidade da gravação-áudio da entrevista e respetiva transcrição, foi assegurado que a mesma iria ser utilizada apenas para fins académicos, sendo apagada numa fase posterior, de forma a garantir o anonimato e confidencialidade dos dados.

Posteriormente, foram agendados as datas e os horários para a recolha de dados, de modo a minimizar a interferência nas rotinas dos participantes e no funcionamento da escola e a assegurar a disponibilidade de uma sala, livre de interferências, para a aplicação individual do *Adolescent Script Assessment*. Neste seguimento, numa fase anterior à recolha de dados, foi solicitado o assentimento verbal de todos os participantes. A recusa de participação foi sempre respeitada, independentemente do consentimento escrito do encarregado de educação. No que concerne à aplicação dos questionários nos estabelecimentos escolares públicos e privados, os mesmos foram administrados no grupo-turma. No caso dos centros de estudo, a aplicação dos mesmos foi concebida, maioritariamente, de forma individual por questões de logística. Importa referir ainda, que a identidade dos participantes foi salvaguardada no decorrer de toda a investigação, uma vez que foi atribuído um código a cada um, de forma a garantir, a par do que foi mencionado anteriormente, a confidencialidade e o anonimato dos dados. Por conseguinte, o delineamento do presente estudo é transversal e o método de amostragem é não-probabilístico por conveniência.

3.3 Instrumentos

3.3.1 Questionário de Dados Sociodemográficos

Numa fase anterior à aplicação dos três instrumentos, os participantes foram convidados a preencher uma ficha de dados sociodemográficos, com o intuito de recolher dados relevantes para a condução da investigação. Neste âmbito, foi questionado o nome, a idade, o sexo, o número de agregado familiar bem como as pessoas que constituem o mesmo, habilitações literárias dos pais e, por último, a escola e o ano de escolaridade frequentado pelo participante.

3.3.2 Adolescent Script Assessment (Steiner, Arjomand & Waters, 2003)

O presente instrumento tem como objetivo avaliar a vinculação do adolescente às figuras referenciais: mãe, pai e outros. Para cada uma das figuras referenciais, o participante completa duas histórias, que variam em função do sexo. Para obter cada história, é apresentada uma folha com o título no topo e uma lista de doze palavras, sendo solicitado que conte uma história pormenorizada, com base nestas últimas. Não obstante, a utilização de todas as palavras não é de carácter obrigatório e, a par disso, é possível alterar a ordem e acrescentar novas palavras. De forma a facilitar o processo de narração, o participante dispõe do tempo que necessitar para pensar na história que vai contar. Para além disso, o cartão com o título e com a lista de palavras permanece à frente do mesmo. A ordem de aplicação de cada história é contrabalançada entre participantes.

No que concerne à avaliação da vinculação à figura paterna, o participante completa duas histórias: “Jogo de Futebol e “Estudar para o Teste”. A vinculação à mãe, por outro lado, é avaliada através das histórias: “A Festa” empregue aos participantes do sexo feminino e masculino, “Corte de Cabelo” para participantes do sexo masculino e “Acne” para participantes do sexo feminino. A vinculação aos amigos é avaliada através da história “Peça de Teatro na Escola” e, por último, a perceção das dinâmicas relacionais de casal é avaliada através de duas histórias: “Acampamento de Jane e Bob” e “Acidente de Sue”. No entanto, as duas últimas histórias não foram utilizadas, uma vez que não contemplavam variáveis avaliativas úteis à presente investigação. Neste seguimento, de forma a obter uma análise detalhada dos resultados, as histórias são gravadas e as transcrições codificadas através de um sistema desenvolvido por Waters, Rodrigues & Ridgeway (1998). Assim, a codificação é concebida por dois investigadores independentes, de forma a calcular os coeficientes de

correlação intra-classe. Por conseguinte, é utilizada uma escala de sete pontos, onde pontuações mais altas evidenciam segurança na vinculação, enquanto pontuações mais baixas reivindicam para uma relação de vinculação insegura.

3.3.3 Relational Provisions Loneliness Questionnaire (RPLQ) (Hayden-Thoms, 1989)

O presente instrumento de autorrelato foi validado para a população portuguesa por Ribeiro et al. (2019) e é composto por 34 itens. Por seu turno, visa avaliar sentimentos subjetivos de solidão através de dois aspetos de satisfação social: integração grupal e intimidade pessoal, vivenciados na família e no grupo de pares. Neste âmbito, é composto por quatro subescalas: integração no grupo de pares, que visa conceber se o participante se sente aceite pelo grupo de pares, intimidade com os pares, ou seja, se tem amigo/os com quem partilha os seus pensamentos e sentimentos, integração com o grupo familiar, ou seja, se sente que é um membro integrante da família e, por último, intimidade com a família, ou seja, se tem familiares com quem compartilha os seus sentimentos. Por conseguinte, a distinção entre “falta de intimidade” e “falta de integração grupal” reflete a distinção entre “solidão emocional” e “solidão social”.

No que concerne à escala de resposta, esta é concebida através de uma escala de *likert* que varia entre 1 (nada verdadeiro) e 5 (sempre verdadeiro) e as pontuações em cada subescala podem variar entre 7 e 35. Não obstante, os itens 18, 19 e 20 são invertidos. Para além disso, todas as pontuações são codificadas inversamente e somadas dentro de cada nível: pares e família. Assim, pontuações mais altas em cada subescala remetem para níveis mais elevados de solidão. A validade de construto (fatorial, convergente e discriminante) e a fiabilidade foram demonstradas. Por conseguinte, os valores do alfa de Cronbach foram 0,84 e 0,88, respetivamente, na subescala falta de integração e intimidade no grupo de pares e 0,90 e 0,92, respetivamente, na subescala falta de integração e intimidade no grupo familiar. No presente estudo, por outro lado, os valores referentes ao alfa de Cronbach foram 0,86 e 0,91, respetivamente, na subescala falta de integração e intimidade no grupo de pares e 0,93 e 0,94, respetivamente, na subescala falta de integração e intimidade no grupo familiar sendo, por isso, superiores aos valores evidenciados no instrumento original.

3.3.4 Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)- MacDermott, Gullone, Allen, King e Tonge (2010)

O instrumento incorpora uma medida de autorrelato e é composto por 16 itens, cotados através de uma escala de *likert* de 5 pontos, apresentando como objetivo central avaliar a qualidade da regulação emocional de crianças e adolescentes. Na sua versão original, a aplicação do respetivo instrumento destinava-se a indivíduos com idade superior a 16 anos, no entanto, na sua versão portuguesa mais atual, Machado e Reverendo (2012) adaptaram-no a uma idade cronológica mais precoce, ou seja, dos 9 aos 16 anos de idade. Neste âmbito, são contempladas três subescalas distintas: controlo emocional (CE), autoconsciência emocional (AE) e responsividade situacional (RS). A primeira avalia a desregulação do afeto negativo, bem como as respostas e expressões emocionais consideradas socialmente inapropriadas. A segunda, por outro lado, diz respeito ao reconhecimento e flexibilidade emocional, a fim de potenciar emoções positivas e diminuir emoções negativas, através da autoconsciência emocional e modulação emocional. Por último, a responsividade situacional concebe a sensibilidade social às respostas emocionais consideradas socialmente apropriadas.

A consistência interna dos itens que integram a escala e as subescalas, foi determinada com base na análise dos coeficientes de correlação entre cada item e o total corrigido (excluindo o item) e a contribuição particular de cada um para a fidelidade das subescalas a que pertencem. Desta forma, o coeficiente alpha de Cronbach da ERICA ($\alpha=.73$) reivindica para uma consistência interna razoável. Por sua vez, o valor da subescala “controlo emocional” é $\alpha=.71$, da subescala “autoconsciência emocional” é $\alpha=.52$ e da subescala “responsividade emocional” é $\alpha=.59$. A avaliação de validade do ERICA, por sua vez, foi concebida através do cálculo das correlações entre as subescalas e o seu valor total. Os resultados demonstraram que as subescalas estão correlacionadas de forma estatisticamente significativa ($p<0.01$), o que sugere que avaliam o mesmo construto, ou seja, a perceção de regulação emocional. Por outro lado, no presente estudo, os valores do alfa de Cronbach nas subescalas “controlo emocional”, “autoconsciência emocional” e “responsividade situacional” são, respetivamente, 0,69, 0,61 e 0,62 sendo, por isso, à exceção da primeira subescala, superiores aos valores evidenciados no instrumento original.

3.3.5 Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA) - Gullone e Taffe (2012)

O presente instrumento é composto por 10 itens que apresentam como finalidade avaliar as estratégias de regulação emocional do indivíduo. Neste sentido, incorpora 6 itens que avaliam a supressão expressiva e 4 itens que avaliam a reavaliação cognitiva. Para além disso, os itens são classificados com base numa escala de resposta de cinco pontos do tipo *Likert*, que variam entre “discordo totalmente” e “concordo totalmente”. Por conseguinte, pontuações mais altas reivindicam para uma maior utilização de estratégias de regulação emocional por parte do sujeito, contrariamente a pontuações mais baixas, que sugerem um menor recurso por parte do indivíduo a estratégias de regulação emocional. A consistência interna dos itens é alta, apresentando 0,79 para a reavaliação cognitiva e 0,73 para a supressão. No que refere ao presente estudo, por outro lado, os valores do alfa de Cronbach da reavaliação cognitiva são de 0,73 e da supressão expressiva são 0,64 sendo, por isso, inferiores aos valores evidenciados no instrumento original.

4. Análise de Dados

No que tange à análise de dados, importa realçar que os últimos foram obtidos com recurso ao questionário sociodemográfico introduzido no Excel e, numa fase posterior, no software IBM SPSS Statistics, versão 29. Por conseguinte, em primeira instância foi concebida a análise descritiva dos participantes, alicerçada com as respetivas médias e desvios-padrão (variáveis contínuas) e frequências e percentagens (variáveis nominais). Numa fase posterior, procedeu-se à análise de fiabilidade do leque total de instrumentos inerentes ao presente estudo e, em concomitância, foram discriminados os alfa's. De seguida, foi efetuada a estatística descritiva das variáveis em estudo. Posteriormente, foram analisadas as correlações existentes entre as variáveis supra-a-presentadas, com recurso ao teste de *Pearson* e à análise comparativa das médias, de forma a intuir o impacto que detêm em cada um dos constructos em análise, com recurso ao teste *Anova*.

Em última instância, identificar-se-ão as regressões que apresentam como função testar a significância e direccionalidade das relações entre as variáveis em estudo, atendendo às hipóteses apresentadas. Desta forma, com recurso a uma regressão linear hierárquica, explorar-se-ão as associações entre a variável dependente (solidão emocional e social na família e no grupo de pares) e a variável independente (vinculação).

5. Resultados

5.1 Vinculação

5.1.1 Correlações entre as sub-escalas do Adolescent Script Assessment

Relativamente às correlações entre as três dimensões do Adolescent Script Assessment e com o cálculo do coeficiente de *Pearson*, foi possível verificar que a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe, se encontra associada de forma estatisticamente significativa com a relação de vinculação estabelecida com o pai e com os amigos. A par disso, constatou-se também que a relação de vinculação entre o adolescente e o pai, se encontra associada de forma estatisticamente significativa com a relação de vinculação estabelecida com os amigos. Ainda neste âmbito, uma vez que as correlações apresentaram um nível de significância elevado, tornou-se possível conceber um valor global para a segurança (Tabela 1).

Tabela 1. Correlações entre as sub-escalas do Adolescent Script Assessment

	VincPai	VincAmigos	Total
VincMãe	0.864**	0.853**	0.966**
VincPai		0.905**	0.965**
VincAmigos			0.910**

** p<.01

5.2 Regulação Emocional

No que concerne à variável da regulação emocional inerente ao instrumento *Emotion Regulation Index for Children and Adolescents (ERICA)*, os resultados demonstraram que os adolescentes apresentam um maior controlo emocional e uma menor autoconsciência emocional, tal como evidenciado na Tabela 2.

Tabela 2. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do ERICA dos adolescentes

	Média	Desvio-Padrão
Controlo Emocional	30.81	4.890
Autoconsciência Emocional	11.14	2.238
Responsividade Situacional	17.79	1.966

Por outro lado, no que tange ao instrumento *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA)*, os resultados revelam que os adolescentes apresentam uma maior reavaliação cognitiva e uma menor supressão expressiva, tal como evidenciado na Tabela 3.

Tabela 3. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do ERQ-CA dos adolescentes

	Média	Desvio-Padrão
Reavaliação Cognitiva	20.59	3.763
Supressão Expressiva	12.91	2.899

5.2.1 Correlações entre as subescalas do ERICA e ERQ-CA

No que refere à correlação entre as três sub-dimensões incorporadas no ERICA, o cálculo do coeficiente de *Pearson* demonstrou que o controlo emocional está correlacionado de forma estatisticamente significativa com a autoconsciência emocional. Não obstante, o controlo emocional não se encontra associado de forma estatisticamente significativa com a responsividade situacional, tal como a autoconsciência emocional, que também não se encontra associado de forma estatisticamente significativa com a responsividade situacional (Tabela 4).

Tabela 4. Resultado das correlações entre as subescalas do ERICA dos adolescentes

	AE	RS
CE	0.480**	0.043
AE		0.027

** p<.01

Por outro lado, no que tange à correlação entre as duas sub-dimensões do ERQ-CA, o cálculo do coeficiente de Pearson demonstrou que a reavaliação cognitiva não se encontra associada de forma estatisticamente significativa com a supressão expressiva (Tabela 5).

Tabela 5. Resultado das correlações entre as subescalas do ERQ-CA dos adolescentes

	SE
RC	0.197

Não obstante, importa realçar que a reavaliação cognitiva está estatisticamente e significativamente associada ao controlo emocional, bem como a supressão expressiva, que se encontra associada de forma estatisticamente significativa com a autoconsciência emocional. Pelo contrário, não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a autoconsciência emocional e a reavaliação cognitiva, entre a responsividade situacional e a reavaliação cognitiva, entre o controlo emocional e a supressão expressiva e, em última instância, entre a responsividade situacional e a supressão expressiva (Tabela 6).

Tabela 6. Resultado das correlações entre as subescalas do ERICA e ERQ-CA dos adolescentes

	RC	SE
CE	0.239*	-.064
AE	0.128	-.344**
RS	0.121	-.018

*p<.05 ** p<.01

5.3 Solidão Social e Emocional

Relativamente à variável da solidão social e emocional na família e no grupo de pares, os resultados demonstraram que os adolescentes apresentam uma maior intimidade com os pares e uma menor integração com os mesmos. No que toca à família, os resultados revelam que os adolescentes sentem maior intimidade e menos integração, tal como evidenciado na Tabela 7.

Tabela 7. Resultado das médias e desvios-padrão das subescalas do RPLQ dos adolescentes

	Média	Desvio-Padrão
IntegP	26.53	4.425
IntimP	30.97	4.976
IntegF	27.51	5.839
IntimF	29.44	6.753

5.3.1 Correlações entre as sub-escalas do RPLQ

No que concerne à correlação entre as quatro sub-dimensões integradas no RPLQ, o cálculo do coeficiente de *Pearson* demonstrou que a integração com os pares está correlacionada de forma estatisticamente significativa com a intimidade com os pares e com a integração e intimidade na família. Para além disso, a intimidade com os pares encontra-se correlacionada de forma estatisticamente significativa, a par da integração com os pares, com a intimidade com a família. Não obstante, não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a intimidade com os pares e a integração na família. Ainda neste âmbito, a integração com a família encontra-se correlacionada de forma estatisticamente significativa, a par da integração com os pares, com a intimidade na família, tal como consta na Tabela 8.

Tabela 8. Resultado das correlações entre as subescalas do RPLQ dos adolescentes

	IntimP	IntegF	IntimF
IntegP	0.637**	0.397**	0.395**
IntimP		0.186	0.301**
IntegF			0.791**

** p<.01

5.4 Correlações entre a Vinculação, Regulação Emocional e Solidão Social e Emocional na Família e no Grupo de Pares

A análise das correlações existentes entre a vinculação e a regulação emocional, permitiu constatar a inexistência de uma associação estatisticamente significativa entre a reavaliação cognitiva e a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe, o pai e amigos, entre o controlo emocional e a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe, o pai e amigos, entre a autoconsciência emocional e a relação de vinculação estabelecida com a mãe, o pai e amigos e, por último, entre a responsividade situacional e a relação de vinculação estabelecida com a mãe, o pai e amigos. Não obstante, verificaram-se associações estatisticamente significativas entre a supressão e a relação de vinculação estabelecida com a mãe, o pai e amigos. Neste sentido, quanto maior é a supressão das emoções do adolescente, menor é a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe, com o pai e com os amigos.

Em concomitância, a análise das associações existentes entre a vinculação e a solidão social e emocional, permitiu verificar que não existem associações estatisticamente significativas entre a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe e a intimidade e integração com os pares, entre a qualidade da relação de vinculação estabelecida com o pai e a intimidade e integração com os pares e entre a qualidade da relação de vinculação estabelecida com os amigos e a intimidade e integração com os pares. Ainda assim, são possíveis constatar associações estatisticamente significativas que demonstram que quanto maior é a qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o adolescente e a mãe, maior é a intimidade e integração na família. Na mesma linha, quanto maior é a qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o adolescente e o pai, maior é a intimidade e integração na família. Em última instância, quanto maior é a qualidade da relação de vinculação com os amigos, maior é a intimidade e integração na família.

Por último, a análise das correlações entre a regulação emocional e a solidão social e emocional, permitiu conceber que não existe uma associação estatisticamente significativa entre o controlo emocional e a intimidade com os pares, entre a responsividade situacional e a integração e intimidade com os pares e com a família, entre a reavaliação cognitiva e a integração e a intimidade com os pares e com a família e, por último, entre a supressão e a intimidade com a família. No entanto, verificou-se que quanto maior é o controlo emocional do adolescente, maior é a sua integração com os pares e integração e intimidade com a família. A par disso constatou-se que quanto maior é a autoconsciência emocional do adolescente, maior é a sua integração e intimidade com os pares e com a família. Em última instância, verificou-se que quanto maior é a supressão do adolescente, menor é a sua integração com a família e integração e intimidade com os pares (Tabela 9).

Tabela 9. Resultado da correlação de Pearson entre a vinculação, regulação emocional e solidão social e emocional

	CE	AE	RS	RC	SUP	IntegP	IntimP	IntegF	IntimF
VincMãe	0.081	0.200*	0.033	-.066	-.366**	0.186	0.161	0.326**	0.360**
VincPai	0.090	0.204*	0.042	-.030	-.389**	0.203*	0.085	0.349**	0.350**
VincAmigos	0.054	0.180	0.065	-.012	-.313**	0.185	0.084	0.313**	0.359**
CE						0,306**	0,219*	0,413**	0,351**
AE						0,577**	0,352**	0,462**	0,384**
RS						0,174	0,151	0,072	0,134
RC						0,179	0,130	0,191	0,239*
SUP						-,288**	-,326**	-,260**	-,243**

** p<.01

6. Discussão

O objetivo central do presente estudo cingiu-se em examinar o papel mediador da regulação emocional, na associação entre a qualidade da vinculação e a solidão emocional e social na família e no grupo de pares, em adolescentes portugueses com idades compreendidas entre os quinze e os dezanove anos.

Relativamente à primeira hipótese delineada, foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a qualidade da relação de vinculação e a regulação emocional dos adolescentes. Por conseguinte, constatou-se que quanto maior é a supressão das emoções do adolescente, menor é a qualidade da relação de vinculação estabelecida com a mãe, com o pai e com os amigos. Estes resultados são consistentes com o estudo de Pallini et al. (2018), que circunscreve que a insegurança na vinculação está associada à menor capacidade de regular as emoções na faixa etária da infância e adolescência. A par disso, o estudo longitudinal de Girme et al. (2021) demonstrou que indivíduos com relações de vinculação inseguras apresentam uma maior desregulação emocional e uma maior hiporregulação, que se traduz na supressão de emoções.

A presente evidência empírica é suportada pela teoria de Bowlby (1982), que sugere que o desenvolvimento socioemocional da criança é influenciado pela qualidade da relação de vinculação estabelecida entre a mesma e os cuidadores. Por conseguinte, a sensibilidade e responsividade do cuidador às necessidades e estados emocionais da criança, revela-se crucial para um desenvolvimento harmonioso (Thompson, 2011). Desta forma, numa fase precoce do desenvolvimento, o bebé depende do suporte positivo da figura de vinculação para se regular. Para além disso, vai interiorizando ferramentas que lhe permitam progredir, numa fase mais tardia do desenvolvimento, para um processo de autorregulação apoiada e, progressivamente, para uma autorregulação (Lightfoot et al., 2013). O contributo de Bowlby (1973) para a compreensão da complementaridade dos modelos internos dinâmicos, permitiu conceptualizar que à medida que a criança confia na adequação da resposta do cuidador às suas necessidades, vai adquirindo confiança na capacidade de conseguir regular as suas próprias emoções.

A par disso, Zimmermann, Mohr e Spangler (2009) conceptualizam que a última é um fator crucial para o desenvolvimento da identidade dos adolescentes, bem como para o seu ajuste emocional. De acordo com Cole (2014), um contexto familiar marcado por

insegurança e conflito, assume um obstáculo ao desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, desde tenra idade. Isto sucede-se, uma vez que o indivíduo cresce e desenvolve-se com défices acentuados no que refere ao reconhecimento, à expressão e à compreensão das próprias emoções, bem como dos estados emocionais dos outros (Raver, 2004). Em contrapartida, relações de vinculação seguras reforçam a expressão adequada das emoções, funcionando como um fator de proteção contra o desajustamento emocional e psicológico (Cui et al., 2014).

Neste âmbito, Yap et al. (2008) conceberam que a qualidade da relação de vinculação entre o cuidador e a criança impacta de forma significativa o desenvolvimento da regulação emocional da última (Kiel & Kalomiris, 2015) durante a primeira infância, segunda infância, adolescência (Morris, Criss, Silk & Houlberg, 2017) e idade adulta, embora em menor escala (Tani et al., 2017). Ainda nesta linha de pensamento, o estudo levado a cabo por Decarli et al. (2022) demonstrou que indivíduos que dispõem de uma relação de vinculação segura, expressam-se com mais confiança e apresentam estratégias mais eficazes em situações adversas com os pais, como uma situação de desacordo ou conflito. Em contrapartida, sujeitos com uma relação de vinculação insegura, revelam menores níveis de autonomia e evidenciam mais dificuldade em expressar as suas necessidades (Tan et al., 2016).

No que concerne à segunda hipótese de investigação, foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a qualidade da vinculação e as perceções de solidão emocional e social na família e no grupo de pares dos adolescentes. Neste âmbito, verificou-se que quanto maior é a qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o adolescente e a mãe, maior é a intimidade e integração na família. Para além disso, constatou-se que quanto maior é a qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o adolescente e o pai, maior é a intimidade e integração na família. Em última instância, quanto maior é a qualidade da relação de vinculação com os amigos, maior é a intimidade e integração na família. A solidão emocional refere-se à ausência de uma relação de vinculação satisfatória, associada à inexistência de intimidade com uma figura de confiança (Ribeiro et al., 2019).

Neste âmbito, os resultados anteriormente descritos são consistentes com o estudo de Fransson et al. (2016), que demonstrou que a segurança na vinculação é um construto associado a uma maior eficiência emocional, cognitiva e comportamental, o que promove a existência de interações positivas com a família e com o grupo de pares, diminuindo, por

isso, sentimentos de solidão social e emocional. Pelo contrário, quando a criança experencia a inexistência de sensibilidade e responsividade nos cuidados, acompanhada de uma heterorregulação insuficiente, isso pode potencializar um funcionamento individual pouco adaptativo, fazendo crescer a possibilidade de experienciar sentimentos de solidão social e emocional (Suess & Sroufe, 2005).

No decorrer da adolescência, o indivíduo enfrenta um leque alargado de desafios desenvolvimentais conflitantes, que incluem a necessidade de alargar o leque de relações sociais e, ao mesmo tempo, a redução progressiva da dependência do núcleo familiar, desenvolvendo autonomia e identidade própria (Majorano et al., 2015). Ao mesmo tempo, espera-se que continue a integrar as figuras parentais como uma fonte de apoio significativa (Musetti et al., 2012). Por conseguinte, este equilíbrio está dependente da qualidade da relação de vinculação estabelecida entre o indivíduo e os pais onde, por um lado, é esperado que se vá fomentando independência e individualidade, mas, por outro lado, que se permaneça conectado e vinculado positivamente aos mesmos (Danneel et al., 2018).

No que tange à terceira hipótese delineada, foram encontradas associações estatisticamente significativas entre a regulação emocional e a solidão emocional e social na família e no grupo de pares. Desta forma, verificou-se que quanto maior é o controlo emocional do adolescente, maior é a sua integração com os pares e integração e intimidade com a família. Para além disso, constatou-se que quanto maior é a autoconsciência emocional do jovem, maior é a sua integração e intimidade com os pares e com a família. Por último, quanto maior é a supressão do adolescente, menor é a sua integração com a família e intimidade com os pares. Ainda que a literatura atual apresente uma escassez de estudos que analisem as associações entre estes dois construtos, os resultados foram concordantes com o estudo de Preece et al. (2021) que concebeu que indivíduos com elevados níveis de solidão global, relatam suprimir mais a expressão das suas emoções. A par disto, os autores conceberam que as estratégias adotadas pelo indivíduo para se autorregular, incorporam um preditor relevante da intensidade do nível de solidão sentido.

Ainda neste âmbito, Eres et al. (2020) demonstraram que estratégias de regulação emocional desadaptativas contribuem para a emergência de sentimentos de solidão. Desta forma, a solidão integra uma componente emocional (Hayes et al., 2022) e, em concomitância, de acordo com Lasgaard et al. (2016), para o adolescente desempenhar com sucesso um leque alargado de tarefas desenvolvimentais, torna-se crucial o estabelecimento

de relações positivas que permitam desenvolver habilidades socioemocionais e sociocognitivas. Em concomitância, Hofmann (2014) concebe que as interações sociais do sujeito moldam o seu estado emocional. Assim, estratégias de regulação emocional desadaptativas podem convergir em sentimentos de solidão (Kearns & Creaven, 2017).

A última hipótese de investigação concebida, cingiu-se em descrever o papel mediador da regulação emocional, na relação entre a vinculação e a solidão social e emocional na família e no grupo de pares. Os resultados demonstraram que o script de vinculação é um preditor direto da supressão, ao contrário da reavaliação cognitiva. Para além disso, o script de vinculação apresenta-se como um preditor direto da solidão na família, ao contrário da solidão com os pares. Ainda assim, os resultados indicaram uma mediação total entre a qualidade da vinculação, supressão e solidão com os pares. Ainda neste âmbito, os adolescentes que apresentam valores menores na qualidade da vinculação e valores superiores na supressão, revelam valores mais elevados de solidão com os pares.

Os resultados foram de encontro à hipótese delineada e foram concordantes com a literatura existente. Neste sentido, expectou-se que adolescentes com relações de vinculação seguras, marcadas por sensibilidade, responsividade e disponibilidade (Kerns & Brumariu, 2016) e, em concomitância, dotadas de um equilíbrio entre o sistema de vinculação estabelecido e os impulsos de exploração, dispusessem de habilidades mais adaptativas de regulação emocional, de forma a desenvolverem competências sociais que impeçam a emergência de sentimentos de solidão social e emocional.

6.1 Limitações e Estudos Futuros

Apesar de fornecer contributos significativos para a ciência, a presente investigação carece de algumas limitações. Em primeira instância, o recrutamento dos participantes foi concebido através de um método de amostragem por conveniência o que é um entrave à representatividade da amostra e, por conseguinte, à generalização dos resultados. Neste seguimento, a amostra revelou-se homogénea, uma vez que a recolha de dados foi realizada maioritariamente na zona metropolitana de Lisboa, com jovens maioritariamente caucasianos. Outra limitação, centrou-se na aplicação de questionários de autorresposta para avaliar os construtos da regulação emocional e a solidão social e emocional. Apesar de requererem um processo de administração facilitado, não é possível deter controlo sobre a desejabilidade social, que pode ter conduzido os adolescentes a responder com base nas suas

percepções do que é aceitável socialmente. Para além disso, ainda que a confidencialidade dos dados tenha sido assegurada, a reatividade é também uma variável de difícil controlo, uma vez que os participantes podem tender a não ser sinceros, por saberem que as respostas vão ser registadas e analisadas. Por último, outra limitação compreende o delineamento transversal integrado na presente investigação, que impede o estabelecimento de relações de causalidade longitudinais entre as variáveis.

No que tange a estudos futuros, torna-se necessário recorrer a uma amostra mais representativa e a uma abordagem multi-métodos que avalie a regulação emocional através de uma medida fisiológica e a solidão através de entrevistas com vinhetas, por exemplo, de forma a diminuir o efeito de Halo. Neste âmbito, a introdução de um substrato neural que sustente a presente teoria, torna possível complementar a avaliação psicológica e, concomitantemente, intervir de forma mais adestrada. A par disso, a natureza correlacional do presente estudo não permitiu aferir relações de causalidade entre as variáveis. Desta forma, torna-se pertinente integrar um delineamento longitudinal, de forma a ser possível explorar como as variáveis de influenciam, de forma simultânea ou separada, de modo que seja possível inferir a direção dos efeitos e, por conseguinte, o papel mediador da regulação emocional nas associações entre a vinculação e a solidão social e emocional ao longo de toda a etapa desenvolvimental da adolescência. Para além disso, seria pertinente, através do mesmo design, estudar a etapa desenvolvimental da segunda infância.

6.2 Implicações para a Prática

A presente investigação reivindica para a relevância de fomentar intervenções precoces centradas na família que, por um lado, sensibilizem e consciencializem para a importância do estabelecimento de relações de vinculação seguras desde tenra idade e, por outro lado, sejam ferramentas preventivas para o desenvolvimento socioemocional da criança e do adolescente. Neste âmbito, a regulação emocional e a solidão incorporam temáticas de uma pertinência extrema na atualidade, em particular na fase desenvolvimental da adolescência. Por conseguinte, a prática interventiva deve impelir nos pais as competências necessárias para serem uma base segura de confiança, dotada de sensibilidade e responsividade, através da qual a criança e o jovem recorrem, sempre que sentirem necessidade e exploram o mundo que os rodeia, bem como o seu Eu individual. Desta forma, serão estimuladas habilidades sociais e emocionais, imprescindíveis ao desenvolvimento saudável do ser humano. Neste seguimento, o presente projeto incorpora uma temática de interesse tanto para a população

no geral, como para profissionais, que procuram melhorar as suas práticas e políticas, aplicando-as a um vasto leque de situações.

Referências Bibliográficas

- Abelson, R. P. (1981). Psychological status of the script concept. *American psychologist*, 36(7), 715.
- Ainsworth, B., & Blehar, M. C. Waters, & Wall (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*.
- Ainsworth, M. D. (1985). Patterns of infant-mother attachments: antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy of medicine*, 61(9), 771.
- Allen, J. P., & Miga, E. M. (2010). Attachment in adolescence: A move to the level of emotion regulation. *Journal of social and personal relationships*, 27(2), 181-190.
- Allen, J. P., & Tan, J. S. (2016). The multiple facets of attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: theory, research and clinical applications* (3rd ed., pp. 399–415). Guilford.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Barglow, P., Vaughn, B. E., & Molitor, N. (1987). Effects of maternal absence due to employment on the quality of infant-mother attachment in a low-risk sample. *Child Development*, 58(4), 945-954. <https://doi.org/10.2307/1130535>
- Barrett, K. F. (2009). Variety is the spice of life: A psychological construction approach to understanding variability in emotion. *Cognition & Emotion*, 23, 1284–1306.
- Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: An exploration of attachment. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(7), 797-812.
- Booth, C. L., Rose-Krasnor, L., & Rubin, K. H. (1991). Relating Preschoolers' Social Competence and their Mothers' Parenting Behaviors to Early Attachment Security and High-Risk Status. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(3), 363–382. <https://doi.org/10.1177/0265407591083004>
- Bosmans, G. (2016). Cognitive behaviour therapy for children and adolescents: Can attachment theory contribute to its efficacy? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 19(4), 310–328. <https://doi.org/10.1007/s10567-016-0212-3>

- Bosmans, G., Bakermans-Kranenburg, M. J., Vervliet, B., Verhees, M. W., & van Ijzendoorn, M. H. (2020). A learning theory of attachment: Unraveling the black box of attachment development. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 113, 287–298. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.03.014>
- Bosmans, G., Noens, I., Bijttebier, P., & Claes, L. (2015). *Diagnostiek bij kinderen, jongeren en gezinnen: deel 2: ontwikkeling in context*.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger. In *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger* (pp. 1-429). London: The Hogarth press and the institute of psycho-analysis.
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: retrospect and prospect. *American journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.
- Brazelton, T. B., Koslowski, B., & Main, M. (1974). The origins of reciprocity: The early mother-infant interaction.
- Bretherton, I. (1987). New perspectives on attachment relations: Security, communication, and internal working models.
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal*, 11, 237–252. doi:10.1002/1097-0355(199023)11:33.0.CO;2-X
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 102–127). The Guilford Press.
- Cabrera, N., Tamis-LeMonda, C. S., Bradley, R. H., Hofferth, S., & Lamb, M. E. (2000). Fatherhood in the twenty-first century. *Child development*, 71(1), 127-136.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426.

- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development*, 377-394. [doi: 10.1111/j.1467-8624.2004.00681](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00681).
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., & Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of personality*, 81(2), 171-183.
- Cole, P. M. (2014). Moving ahead in the study of the development of emotion regulation. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 203-207. [doi:10.1177/0165025414522170](https://doi.org/10.1177/0165025414522170)
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75(2), 317-333. [doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x)
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruh, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143, 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Cui, L., Morris, A. S., Criss, M. M., Houlberg, B. J., & Silk, J. S. (2014). Parental psychological control and adolescent adjustment: the role of adolescent emotion regulation. *Parenting*, 14(1), 47-67. [doi: 10.1080/15295192.2014.880018](https://doi.org/10.1080/15295192.2014.880018)
- Danneel, S., Maes, M., Vanhalst, P., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2018). Developmental change in loneliness and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 148–161. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0685-5>.
- Decarli, A., Pierrehumbert, B., Schulz, A., Schaan, V. K., & Vögele, C. (2022). Disorganized attachment in adolescence: Emotional and physiological dysregulation during the Friends and Family Interview and a conflict interaction. *Development and Psychopathology*, 34(1), 431-445.
- De Raeymaecker, K., & Dhar, M. (2022). The Influence of Parents on Emotion Regulation in Middle Childhood: A Systematic Review. *Children*, 9(8), 1200.

- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review*, 65, 17–42. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.004>
- Dykas, M. J., Woodhouse, S. S., Cassidy, J., & Waters, H. S. (2006). Narrative assessment of attachment representations: Links between secure base scripts and adolescent attachment. *Attachment & Human Development*, 8(3), 221–240. <https://doi.org/10.1080/14616730600856099>
- Egeland, B., & Farber, E. A. (1984). Infant-mother attachment: Factors related to its development and changes over time. *Child development*, 753-771.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion, *Psychology Inquiry*, 9 (4), 241-273.
- Eisenberg, N., Michalik, N., Spinrad, T. L., Hofer, C., Kupfer, A., Valiente, C., & Reiser, M. (2007). The relations of effortful control and impulsivity to children's sympathy: A longitudinal study. *Cognitive Development*, 22(4), 544-567. [doi: 10.1016/j.cogdev.2007.08.003](https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2007.08.003)
- Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation.
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 46-56.
- Essau, C. A., LeBlanc, S. S., & Ollendick, T. H. (Eds.). (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press.
- Faria, M. I. F. C. D. (2016). *Maternidade na adolescência, capacitação familiar e o programa A PAR, Aprender em Parceria* (Doctoral dissertation).
- Flavell, J. H., Flavell, E. R., & Green, F. L. (2001). Development of children's understanding of connections between thinking and feeling. *Psychological science*, 12(5), 430-432.
- Fraley, R. C., Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C., & Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 974–992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>

- Fransson, M., Granqvist, P., Marciszko, C., Hagekull, B., & Bohlin, G. (2016). Is middle childhood attachment related to social functioning in young adulthood?. *Scandinavian journal of psychology*, *57*(2), 108-116.
- Gaylord-Harden, N. K., Taylor, J. J., Campbell, C. L., Kesselring, C. M., & Grant, K. E. (2009). Maternal attachment and depressive symptoms in urban adolescents: The influence of coping strategies and gender. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, *38*(5), 684–695. doi:10.1080/15374410903103569
- Girme, Y. U., Jones, R. E., Fleck, C., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2021). Infants' attachment insecurity predicts attachment-relevant emotion regulation strategies in adulthood. *Emotion*, *21*(2), 260.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, *10*(3), 243.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*, 41–54.
- Groh, A. M., Fearon, R. M. P., IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. *Child Development Perspectives*, *11*(1), 70–76.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*, 271–299. [https:// doi.org/10.1037/2F1089-2680.2.3.271](https://doi.org/10.1037/2F1089-2680.2.3.271)
- Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guildford Press
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, *26*(1), 1–26.

- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). American Psychological Association.
- Grotevant, H. D., & Cooper, C. R. (1985). Patterns of interaction in family relationships and the development of identity exploration in adolescence. *Child development*, *56*(2), 415-428.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ–CA): a psychometric evaluation. *Psychological assessment*, *24*(2), 409.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*, 218–227.
- Hayes, S., Carlyle, M., Haslam, S. A., Haslam, C., & Dingle, G. (2022). Exploring links between social identity, emotion regulation, and loneliness in those with and without a history of mental illness. *British Journal of Clinical Psychology*.
- Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 552-598). Guildford Press.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, *38*, 483–492. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9620-1>
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review*, *28*, 1–16. [doi:10.1016/j.cpr.2007.09.003](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2007.09.003)
- Houghton, S., Hattie, J., Wood, L., Carroll, A., Martin, K., & Tan, C. (2014). Conceptualising loneliness in adolescents: Development and validation of a self-report instrument. *Child Psychiatry and Human Development*, *45*(5), 604–616.

- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A metaanalysis review. *Psychological Reports*, 114, 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Jespersen, J. E., Hardy, N. R., & Morris, A. S. (2021). Parent and peer emotion responsivity styles: An extension of Gottman’s emotion socialization parenting typologies. *Children*, 8(5), 319.
- Kerns, K. A., Aspelmeier, J. E., Gentzler, A. L., & Grabill, C. M. (2001). Parent-child attachment and monitoring in middle childhood. *Journal of Family Psychology*, 15(1), 69–81. [doi:10.1037/0893-3200.15.1.69](https://doi.org/10.1037/0893-3200.15.1.69)
- Kerns KA, Brumariu LE (2016) Attachment in middle childhood. In: Cassidy J (ed) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications*. Guilford Press, New York, NY, pp 349–365
- Kerns, K. A., Brumariu, L. E., & Seibert, A. (2011). Multi-method assessment of mother-child attachment: Links to parenting and child depressive symptoms in middle childhood. *Attachment & Human Development*, 13, 315–333. [doi:10.1080/14616734.2011.584398](https://doi.org/10.1080/14616734.2011.584398)
- Kerns, K. A., Mathews, B. L., Koehn, A. J., Williams, C. T., & Siener-Ciesla, S. (2015). Assessing both safe haven and secure base support in parent-child relationships. *Attachment & human development*, 17(4), 337-353. <https://doi.org/10.1080/14616734.2015.1042487>
- Kearns, S. M., & Creaven, A.-M. (2017). Individual differences in positive and negative emotion regulation: Which strategies explain variability in loneliness? *Personality and Mental Health*, 11 (1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/pmh.1363>
- Kiel, E. J., & Kalomiris, A. E. (2015). Current themes in understanding children’s emotion regulation as developing from within the parent-child relationship. *Current Opinion in Psychology*, 3, 11–16. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2015.01.006>

- Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2018). Parent–child attachment: Meta-analysis of associations with parenting behaviors in middle childhood and adolescence. *Attachment & Human Development, 20*(4), 378-405.
- Larson, R., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development, 73*, 1151– 1165.
- Lasgaard, M., Armour, C., Bramsen, R., & Goossens, L. (2016). Major life events as predictors of loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies, 25*, 631–637. doi:10.1007/s10826-015-0243-2.
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International journal of behavioral development, 43*(1), 1-11.
- Lewis, M. D., Lamm, C., Segalowitz, S. J., Stieben, J., & Zelazo, P. D. (2006). Neurophysiological correlates of emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Cognitive Neuroscience, 18*(3), 430-443. doi:10.1162/jocn.2006.18.3.430
- Lieberman, A. F., & Zeanah, C. H. (1999). Contributions of attachment theory to infant-parent psychotherapy and other interventions with infants and young children. *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications, 555-574*.
- Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. (2013). *The Development of Children (7th ed.)*. New York: Worth Publishers.
- Lopez, F. G., & Gover, M. R. (1993). Self-report measures of parent-adolescent attachment and separation-individuation: A selective review. *Journal of Counseling & Development, 71*(5), 560-569.
- MacDermott, S. T., Gullone, E., Allen, J. S., King, N. J., & Tonge, B. (2010). The emotion regulation index for children and adolescents (ERICA): A psychometric investigation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 32*, 301-314.

- Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Rubin, M., Jervelund, S. S., Lasgaard, M., Walsh, S., ... & Holstein, B. E. (2016). Loneliness and ethnic composition of the school class: A nationally random sample of adolescents. *Journal of youth and adolescence, 45*(7), 1350-1365.
- Main, M., & Stadtman, J. (1981). Infant response to rejection of physical contact by the mother. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 20*(2), 292-307.
- Main, M., Tomasini, L., & Tolan, W. (1979). Differences among mothers of infants judged to differ in security. *Developmental Psychology, 15*(4), 472.
- Majorano, M., Musetti, A., Brondino, M., & Corsano, P. (2015). Loneliness, emotional autonomy and motivation for solitary behavior during adolescence. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 3436–3447. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0145-3>.
- Merchant, E. K., Borders, L. D., & Henson, R. A. (2019). Attachment, Parental Meta-Emotion, and Emotion Regulation in Adoptive Mother–Child Dyads. *The Family Journal, 27*(4), 387-393.
- Moretti, M. M., & Peled, M. (2004). Adolescent-parent attachment: Bonds that support healthy development. *Paediatrics & child health, 9*(8), 551-555.
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives, 11*, 233–238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion regulation in adolescent well-being and positive education. *Journal of Happiness Studies, 19*(5), 1543-1564.
- Musetti, A., Corsano, P., Majorano, M., & Mancini, T. (2012). Identity processes and experience of being alone during late adolescence. *International Journal of Psychoanalysis and Education, 4*, 44–65.
- O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2019). Social anxiety, loneliness, and the moderating role of emotion regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 38*, 751–773.

- O'Connor, T. G., Woolgar, M., Humayun, S., Briskman, J. A., & Scott, S. (2019). Early caregiving predicts attachment representations in adolescence: findings from two longitudinal studies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *60*(9), 944-952. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12936>
- Opitz, P. C., Gross, J. J., & Urry, H. L. (2012). Selection, optimization, and compensation in the domain of emotion regulation: Applications to adolescence, older age, and major depressive disorder. *Social and Personality Psychology Compass*, *6*, 142–155.
- Pallini S, Chirumbolo A, Morelli M, Baiocco R, Laghi F, & Eisenberg N (2018). The relation of attachment security status to effortful self-regulation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *144*, 501–531. [PubMed: 29517260]
- Perry, N. B., Dollar, J. M., Calkins, S. D., Keane, S. P., & Shanahan, L. (2020). Maternal socialization of child emotion and adolescent adjustment: Indirect effects through emotion regulation. *Developmental Psychology*, *56*, 541–552. <https://doi.org/10.1037/dev0000815>
- Pipp, S., & Harmon, R. J. (1987). Attachment as regulation: A commentary. *Child Development*, 648-652.
- Pisani, A. R., Wyman, P. A., Petrova, M., SchmeelkCone, K., Goldston, D. B., Xia, Y., & Gould, M. S. (2013). Emotion regulation difficulties, youth– adult relationships, and suicide attempts among high school students in underserved communities. *Journal of Youth and Adolescence*, *42*(6), 807-820. [doi:10.1007/s10964-012-9884-2](https://doi.org/10.1007/s10964-012-9884-2)
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of selfregulation. *Development and Psychopathology*, *12*, 427–441.
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, *180*, 110974.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R. A., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, *10*, 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>.

- Raver, C. C. (2004). Placing emotional self-regulation in sociocultural and socioeconomic contexts. *Child Development*, 75(2), 346-353. doi: [10.1111/j.1467-8624.2004.00676.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00676.x)
- Rawana, J. S., Flett, G. L., McPhie, M. L., Nguyen, H. T., & Norwood, S. J. (2014). Developmental trends in emotion regulation: A systematic review with implications for community mental health. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33, 31–44. <https://doi.org/10.7870/cjcmh-2014-004>
- Ribeiro, O., Freitas, M., Rubin, K. H., & Santos, A. J. (2022). Loneliness Profiles in Adolescence: Associations with Sex and Social Adjustment to the Peer Group. *Journal of Child and Family Studies*, 1-14.
- Ribeiro, O., Santos, A. J., Freitas, M., Rosado, A., & Rubin, K. H. (2019). Loneliness in adolescence: Confirmatory factor analysis of the relational provisions loneliness questionnaire (RPLQ) in a Portuguese sample. *International Journal of Behavioral Development*, 43(5), 457–465. <https://doi.org/10.1177/0165025419850893>
- Robinson, M. D. (2007). Gassing, braking, and self-regulating: Error self-regulation, wellbeing, and goal-related processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 1–16
- Roth, G., Vansteenkiste, M., & Ryan, R. M. (2019). Integrative emotion regulation: Process and development from a selfdetermination theory perspective. *Development and Psychopathology*, 31(3), 945–956.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., Parker, J. G., & Bowker, J. C. (2008). Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds), *Child and adolescent development: An advanced course* 141–180. Wiley
- Ryan, R. M., & Lynch, J. H. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revisiting the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child development*, 340-356.
- Sagi, A., Koren- Karie, N., Gini, M., Ziv, Y., & Joels, T. (2003). Shedding further light on the effects of various types and quality of early child care on infant–mother attachment relationship: The Haifa Study of Early Child Care. *Child Development*, 73(4), 1166–1186. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00465>

- Schafer, J. O., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Cafer, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 261–276. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Schank, R. (1999). *Dynamic memory revisited*. Cambridge: Cambridge University Press
- Seddon, J. A., Abdel-Baki, R., Feige, S., & Thomassin, K. (2020). The cascade effect of parent dysfunction: An emotion socialization transmission framework. *Frontiers in Psychology*, 11, 579519.
- Sharman, L. S., Dingle, G., Baker, M., Fischer, A., Gracanin, A., Kardum, I., ... Vanman, E. J. (2019). The relationship of gender roles and beliefs to crying in an international sample. *Frontiers in Psychology*, 10, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02288>
- Spithoven, A. W., Bijttebier, P., & Goossens, L. (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. *Clinical Psychology Review*, 58, 97-114.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2005). *The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood*. Guilford.
- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 23(1), 3-27.
- Stayton, D. J., Hogan, R., & Ainsworth, M. D. S. (1971). Infant obedience and maternal behavior: The origins of socialization reconsidered. *Child Development*, 1057-1069.
- Stroud, L. R., Foster, E., Papandonatos, G. D., Handwerker, K., Granger, D. A., Kivlighan, K. T., et al. (2009). Stress response and the adolescent transition: Performance versus peer rejection stressors. *Development and Psychopathology*, 21, 47–68.
- Suess, G. J., & Sroufe, J. (2005). Clinical implications of the development of the person. *Attachment & Human Development*, 7(4), 381-392.
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *bmj*, 376.

- Tan, J. S., Hessel, E. T., Loeb, E. L., Schad, M. M., Allen, J. P., & Chango, J. M. (2016). Long-term predictions from early adolescent attachment state of mind to romantic relationship behaviors. *Journal of research on adolescence*, 26(4), 1022-1035.
- Tani, F., Pascuzzi, R., & Rafagnino, R. (2017). The relationship between perceived parenting style and emotion regulation abilities in adulthood. *Journal of Adult Development*, 25, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9269-6>
- Thomas, A., Chess, S., & Korn, S. J. (1982). The reality of difficult temperament. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 1-20.
- Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 36, pp. 383–483). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation and dysregulation: Biological and behavioral aspects. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52 (Serial no. 240).
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53-61.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2(3), 124-131. [doi:10.1111/j.1750-8606.2008.00054](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00054).
- Thompson, R. A., Simpson, J. A., & Berlin, L. J. (Eds.). (2021). *Attachment: The fundamental questions*. Guilford Publications.
- Tomova L, Andrews JL, Blakemore SJ (2021) The importance of belonging and the avoidance of social risk taking in adolescence. *Dev Rev* 61:100981
- Van der Graaff, J., Branje, S., De Wied, M., Hawk, S., Van Lier, P., & Meeus, W. (2014). Perspective taking and empathic concern in adolescence: gender differences in developmental changes. *Developmental Psychology*, 50(3), 881. [doi:10.1037/a0034325](https://doi.org/10.1037/a0034325)

- Waters, H. S., Rodrigues, L. M., & Ridgeway, D. (1998). Cognitive underpinnings of narrative attachment assessment. *Journal of experimental child psychology*, *71*(3), 211-234.
- Waters, T. E., Magro, S. W., Alhajeri, J., Yang, R., Groh, A., Haltigan, J. D., ... & Roisman, G. I. (2021). Early child care experiences and attachment representations at age 18 years: Evidence from the NICHD study of Early Child Care and Youth Development. *Developmental psychology*, *57*(4), 548.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child development*, *71*(3), 695-702.
- Weiss R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Yap, M. B., Allen, N. B., & Ladouceur, C. D. (2008). Maternal socialization of positive affect: The impact of invalidation on adolescent emotion regulation and depressive symptomatology. *Child development*, *79*(5), 1415-1431.
- Yildiz, M. A. (2016). Serial multiple mediation of general belongingness and life satisfaction in the relationship between attachment and loneliness in adolescents. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *16*, 553-578. <https://doi.org/10.12738/estp.2016.2.0380>.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, *38*(2), 182-194. [doi: 10.1177/0165025413515405](https://doi.org/10.1177/0165025413515405)
- Zimmermann, P., Mohr, C., & Spangler, G. (2009). Genetic and attachment influences on adolescents' regulation of autonomy and aggressiveness. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*(11), 1339-1347