



SOCIALIZAÇÃO EMOCIONAL E O DESENVOLVIMENTO DA
IDENTIDADE: O PAPEL MEDIADOR DA REGULAÇÃO EMOCIONAL

MARIA LEONOR MOURA

Orientador de Dissertação:
PROFESSOR DOUTOR DAVID DIAS NETO

Professor de Seminário de Dissertação:
PROFESSOR DOUTOR DAVID DIAS NETO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA CLÍNICA

Especialidade em Psicologia Clínica

2023/2024

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professor Doutor David Dias Neto, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Gostaria de expressar os meus sinceros agradecimentos a todos aqueles que contribuíram significativamente para a realização desta dissertação de mestrado e percurso académico. Deste modo, um especial agradecimento ao Professor Doutor David Dias Neto por todo o apoio e orientação que proporcionou no decorrer do seminário, pela atenção, cuidado e envolvimento que teve no desenvolvimento desta investigação. À Margarida, pela ajuda incansável e apoio desmedido. Aos meus pais, mas principalmente à minha tia Filipa, por ter acreditado em mim e tornado possível a realização deste curso. À Joana Lima, Joana Matias e Henrique Mourinho, por marcarem eternamente o meu percurso universitário. Por fim, a todos os participantes desta investigação, pelo interesse, disponibilidade e por tornarem possível a realização desta dissertação.

Resumo

Problema: Investigação tem vindo a demonstrar que as experiências precoces em torno das emoções determinam a qualidade das competências de regulação emocional, no entanto, o impacto destas experiências na formação de uma identidade não foi até então objeto de estudo.

Objetivo: Tendo em conta o papel fundamental da regulação emocional no desenvolvimento de uma identidade, este estudo pretende investigar se a relação entre experiências de validação emocional parental e desenvolvimento da identidade é mediada por competências de regulação emocional. *Método:* Numa amostra comunitária de 304 portugueses foi avaliada a qualidade das experiências de socialização emocional na infância e adolescência, a capacidade de regulação emocional e a dimensão de desenvolvimento da identidade a que estão propensos. Foi analisado um modelo de mediação, de forma a perceber se a regulação emocional medeia a relação entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade.

Resultados: Os resultados evidenciam que experiências de validação emocional estão negativamente associadas a dificuldades de regulação emocional. Demonstram também que indivíduos que têm dificuldades de regulação emocional estão mais propensos a dimensões disfuncionais do desenvolvimento de identidade (exploração ruminativa) e menos propensos a dimensões normativas do desenvolvimento da identidade (exploração abrangente). Ainda, o modelo de mediação revelou que, dificuldades de regulação emocional medeiam a relação entre experiências de validação emocional e o desenvolvimento da identidade.

Palavras-chave: socialização emocional; regulação emocional; identidade; desenvolvimento; parentalidade.

Abstract

Introduction: Research has shown that early experiences around emotions determine the quality of emotional regulation skills, however, the impact of these experiences on identity formation has not been studied until now. *Objective:* Given the fundamental role of emotional regulation in identity development, this study aims to investigate whether the relationship between parental emotional validation experiences and identity development is mediated by emotional regulation skills. *Method:* In a community sample of 304 Portuguese, the quality of emotional socialization experiences in childhood and adolescence, emotional regulation skills and the dimension of identity development to which they are prone were assessed. A mediation model was analyzed in order to understand whether emotional regulation mediates the relationship between emotional validation experiences and identity development. *Results:* The results show that emotional validation experiences are negatively associated with emotional regulation difficulties. They also show that individuals who have emotional regulation difficulties are more prone to dysfunctional dimensions of identity development (ruminative exploration) and less prone to normative dimensions of identity development (breadth exploration). In addition, the mediation model revealed that emotional regulation difficulties mediate the relationship between emotional validation experiences and identity development.

Keywords: emotional socialization; emotional regulation; identity; development; parenting.

Índice

Introdução	1
Socialização Emocional	1
Regulação emocional	8
Identidade.....	11
Presente estudo.....	15
Método	17
Participantes	17
Instrumentos.....	17
Procedimento	19
Análise de dados	20
Resultados	21
Acompanhamento psicológico.....	21
Experiências de validação, regulação emocional e desenvolvimento da identidade	22
Papel mediador da regulação emocional na relação entre experiências de validação e desenvolvimento da identidade	23
Discussão	26
Referências.....	32
Anexos	38
Anexo A - Consentimento Informado.....	38
Anexo B - Questionário Sociodemográfico	39
Anexo C – Autorização para a utilização das escalas QEVE e EDRE	40
Anexo D – Modelo de mediação de Experiências de Validação Emocional.....	41

Índice de Tabelas

Tabela 1. <i>Caracterização da Amostra</i>	21
Tabela 2. <i>Correlações e Descritivas das Variáveis em Estudo</i>	22
Tabela 3. <i>Efeitos Totais, Diretos e Indiretos do Modelo Validação</i>	25

Índice de Figuras

<i>Figura 1.</i> Estimativas estandardizadas dos coeficientes de regressão e medidas de ajustamento para o modelo de Experiências de Validação	25
--	----

Introdução

A formação da identidade é um processo complexo e dinâmico influenciado por diversos fatores sociais e psicológicos (McAdams, 2013). Entre esses fatores, a socialização emocional e a regulação emocional emergem como elementos cruciais. A socialização emocional tem impacto na forma como o indivíduo aprende a reconhecer, expressar e regular as suas emoções (Eisenberg et al., 1998) que, por sua vez, vai influenciar a capacidade de gerir estas experiências internas (Morris et al., 2007). Sendo que as bases para a regulação das emoções são estabelecidas durante a infância e são moldadas a partir das experiências no âmbito da relação pais-filhos (England-Mason et al., 2023), torna-se fundamental compreender o seu impacto no ajustamento e desenvolvimento dos indivíduos, nomeadamente na formação de uma identidade sólida e coesa.

Socialização Emocional

O padrão de expressividade emocional de uma família influencia os esquemas que a criança tem sobre o *self*, as relações e o mundo (Dunsmore & Halberstadt, 1997). Estes esquemas são construídos através de experiências prévias que ocorrem maioritariamente no núcleo familiar, onde a maior parte da comunicação é feita através de expressão emocional. As expressões emocionais dos pais guiam a atenção da criança para si própria e para o ambiente que a rodeia, conduzindo-a a explorar e avaliar estes aspetos. Dunsmore e Halberstadt (1997) propuseram que fatores como: o padrão de expressividade emocional da família, atribuições da família sobre a expressividade emocional, características da criança e o contexto cultural, impactam a construção destes esquemas que, por sua vez, vão influenciar a compreensão e avaliação que as crianças fazem de si próprias, do mundo social, das suas experiências e expressões emocionais. A combinação destes fatores contribuem para a compreensão da criança sobre quando é que as expressões emocionais são significativas, quais os comportamentos que necessitam de mais atenção e quais as experiências e expressões de emoção que são adequadas em diversos contextos (Dunsmore & Halberstadt, 1997). Eisenberg e colegas (1998) desenvolveram um modelo explicativo sobre os processos envolvidos na socialização emocional parental, conceito que engloba processos sociais onde ocorre uma aprendizagem em torno das emoções, tanto do próprio como do outro. À semelhança do que foi descrito acima, este modelo refere que comportamentos de socialização emocional parental são influenciados por características parentais (ex. estilo parental, valores), características da criança (ex. reatividade temperamental), fatores culturais e contexto onde decorre a socialização. Os autores

consideram que as práticas parentais que mais influenciam a socialização das emoções são: reações que os pais têm às emoções das crianças, articulação em torno das emoções e a expressão emocional dos próprios. Práticas parentais relativas às emoções têm um impacto no funcionamento das crianças em aspetos como: expressão emocional, regulação da emoção e comportamentos relacionados com a emoção em determinado contexto, compreensão das emoções e processos reguladores, estratégias de regulação emocional, postura afetiva relativamente às emoções e competências sociais (Eisenberg et al., 1998). Os autores presumem que quanto melhor for o grau de compreensão da criança acerca de uma dada emoção, mais facilidade terá em adquirir e utilizar estratégias de regulação emocional adequadas. Se os comportamentos de socialização emocional parental auxiliarem a criança a regular-se emocionalmente, esta poderá adquirir a capacidade de se exprimir adequadamente e processar informação, que por sua vez, irá suscitar comportamentos de socialização emocional parental mais favoráveis ou válidos (Eisenberg et al., 1998).

De forma a corroborar os processos apresentados no modelo de Eisenberg (1998), Thompson e colegas (2020) realizaram um estudo longitudinal para investigar o impacto que as características da criança, pais e contexto têm nos comportamentos de socialização emocional e, conseqüentemente, na regulação emocional e ajustamento das crianças. As famílias foram avaliadas em quatro momentos diferentes ao longo de dois anos. Num primeiro momento foi avaliado o contexto socioeconómico, as características da criança (temperamento e controlo executivo), as características dos pais (parentalidade, reações a emoções negativas da criança e presença de depressão) e o ajustamento das crianças (competências sociais e problemas de comportamento). No segundo momento foram novamente avaliadas as reações parentais a emoções negativas dos filhos. No terceiro momento foi avaliada a regulação e conhecimento emocional das crianças. Por fim, foi realizada uma nova avaliação do ajustamento da criança para compreender a influência dos fatores mencionados. Os resultados demonstraram que existem correlações significativas entre os comportamentos de socialização emocional, características parentais e contexto socioeconómico. Neste sentido, presença de sintomas depressivos nos pais previram menos conhecimento emocional nas crianças. A distorção negativa das experiências e preocupação interna frequentemente associadas a sintomas depressivos faz com que a criança esteja exposta a um reportório limitado de emoções e que tenha dificuldade em compreender a relação entre emoções e situações exteriores. O facto das crianças estarem inibidas de aprenderem a partir das suas experiências emocionais contribuiu para uma possível desregulação emocional (Thompson et al., 2020). O estudo revelou também que o controlo executivo da criança tem um papel importante na regulação e

conhecimento das emoções. Capacidades como: inibição de respostas precipitadas, concentração e capacidade para desviar a atenção, proporciona à criança oportunidades para atender e atentar as suas próprias emoções e a dos outros, comprovando assim a influência que as características da criança têm na socialização das emoções. Adicionalmente, o conhecimento que as crianças tinham acerca das emoções previu melhores competências sociais e ajustamento. Crianças que tinham mais conhecimento sobre as emoções estavam mais propensas a escolher comportamentos que evocam sentimentos positivos, tanto no próprio como em terceiros, e a evitar comportamentos problemáticos, pelo facto de anteciparem sentimentos negativos tanto nelas como nos outros. Por conseguinte, respostas sociais que demonstram apoio e compreensão face a emoções negativas dos filhos previram um ajustamento mais adaptativo por parte da criança. A aceitação parental, a permissão e o envolvimento nas emoções negativas dos filhos proporcionam à criança espaço para explorar as suas experiências emocionais e os seus significados, facilitando a regulação das emoções (Eisenberg, et al., 1998). Todos estes resultados demonstram que tanto as características dos pais/parentalidade como as características das crianças vão influenciar a capacidade de regulação emocional dos filhos (Thompson et al., 2020).

Como foi referido anteriormente, as práticas parentais que têm mais impacto na socialização das emoções são: a reação dos pais às emoções dos filhos, a forma como o significado das emoções é discutido pelos pais e a forma como os pais expressam as suas próprias emoções (Eisenberg et al., 1998). A reação que os pais (ou outros cuidadores) têm às manifestações emocionais das crianças proporcionam oportunidades para a socialização das emoções. Quando uma criança manifesta uma emoção negativa os pais podem reagir de forma favorável, como por exemplo, tentar confortar ou auxiliar na gestão da emoção, ou podem reagir de forma desfavorável, como, evitar o contacto com a criança, responder com emoções negativas e autocentradas, punir ou minimizar a legitimidade da experiência emocional da criança (Eisenberg & Fabes, 1994; Kliewer et al., 1996). Quando o cuidador é sensível à angústia da criança ou, por outro lado, reforça as emoções positivas desta, a criança poderá demonstrar melhores capacidades de regulação emocional pelo facto de saber que tem acesso a recursos humanos na agilização da gestão de emoções (Eisenberg et al., 1998). Reações construtivas por parte dos cuidadores podem encorajar a criança a lidar instrumentalmente com situações negativas, o que consequentemente capacita-a para futuras situações desafiantes e a ter confiança para tal (Eisenberg et al., 1998). Por outro lado, quando o cuidador é menos recetivo e oferece menos apoio, a criança poderá começar a orientar-se para estratégias de regulação autocentradas pelo facto de ter pouca confiança que o seu cuidador o auxilie na

regulação das emoções - este tipo de regulação é considerado menos adaptativo (Grolnick et al., 1996). Shewark e colegas (2015) conduziram um estudo com o objetivo de analisar se as reações dos pais às emoções das crianças estavam associadas a competências de regulação emocional. Concluíram que reações parentais negativas a emoções positivas dos filhos estavam associadas a maiores níveis de negatividade por parte da criança e que reações negativas a emoções negativas dos filhos estavam associadas a capacidades de regulação emocional mais pobres. Outra investigação concluiu que quando os pais têm reações de minimização, as crianças têm uma maior probabilidade de apresentar níveis mais baixos de competência social e níveis mais altos de estratégias de *coping* evitantes. Por outro lado, quando os pais têm reações favoráveis e orientadas para resolução de problemas, as crianças têm um melhor funcionamento social e estratégias de *coping* mais adaptativas. Concluiu também que, experiências de socialização emocional positivas fomentam nas crianças comportamentos de conforto para com os outros (Eisenberg et al., 1996).

A forma como os pais articulam as emoções tem também um papel fundamental na socialização das emoções, e ocorre, por norma, na reação que têm às manifestações emocionais dos filhos (Eisenberg et al., 1998). A discussão familiar em torno das emoções, quando construtiva, pode fomentar a conscientização sobre estados emocionais por parte da criança, auxiliando o seu desenvolvimento emocional (Malatesta & Haviland, 1985). Exemplos de comunicação construtiva são: enfatizar certas emoções em detrimento de outras, clarificar a origem e efeito das emoções, auxiliar as crianças a compreender a experiência e a regular-se emocionalmente (Eisenberg et al., 1998). Logo, crianças que crescem com cuidadores que incentivam conversas sobre experiências emocionais podem tornar-se mais capacitadas para comunicar as suas próprias emoções e podem ter uma melhor compreensão sobre as emoções dos outros. Por outro lado, crianças que crescem em contextos onde as emoções não são discutidas, podem ficar privadas de uma instrução acerca das emoções e de capacidades de regulação, podendo evitar a expressão das mesmas (Eisenberg et al., 1998). Mediante da qualidade da discussão familiar em torno das emoções, as crianças poderão desenvolver estratégias adaptativas ou não adaptativas (Eisenberg et al., 1998). Curtis e colegas (2020) realizaram um estudo longitudinal com a duração de um ano e meio onde investigaram a relação entre o discurso parental sobre as emoções e a competência de regulação emocional das crianças. O estudo observacional concluiu que conversar sobre as emoções com os filhos promove o desenvolvimento de capacidades de regulação emocional e competências sociais adaptadas.

As próprias expressões emocionais dos pais tendem a ter impacto na competência social e emocional das crianças (Eisenberg et al., 1998), nomeadamente, através de processos de imitação. Além disso, a expressividade emocional dos pais, além de expor a criança a um repertório de emoções, fornece informação acerca do significado emocional de diversos acontecimentos, contextos e comportamentos que acompanham as várias emoções e as reações que os outros têm às mesmas. Logo, a forma como os pais se expressam emocionalmente pode influenciar as capacidades que as crianças têm para interpretar e compreender as reações emocionais dos outros (Eisenberg et al., 1998). Eisenberg e colegas (2003) realizaram um estudo longitudinal com o objetivo de investigar as relações entre expressão emocional parental, regulação emocional nas crianças e a qualidade do funcionamento socioemocional. As crianças, que tinham entre 4 e 8 anos, foram avaliadas duas vezes no espaço de dois anos. O estudo concluiu que expressividade emocional parental positiva estava significativamente relacionada com competências de regulação emocional mais adaptativas nas crianças e que esta relação se mantinha dois anos depois. Por outro lado, expressividade emocional parental negativa previu níveis mais baixos de competências de regulação emocional nos dois momentos de avaliação (Eisenberg et al., 2003).

A qualidade da relação entre pais e filhos pode moderar a relação entre os comportamentos de socialização emocional parental e a aquisição de competências de regulação emocional (Eisenberg et al., 1998). A perceção que a criança tem acerca da qualidade da sua relação com os pais pode influenciar a forma como esta responde aos comportamentos de socialização emocional parental e se está disponível e investida para atender ao conteúdo destes (Eisenberg et al., 1998). Um estudo longitudinal realizado por Boldt e colegas (2020) com o objetivo de investigar a importância da vinculação precoce entre pais e filhos no desenvolvimento de regulação emocional, demonstrou que vinculação segura com os cuidadores está diretamente associada a competências de regulação emocional adequadas em contextos de frustração (em crianças entre os 3 e 5 anos). Contrariamente a crianças com vinculações menos seguras, estas crianças regularam melhor as suas emoções em contextos de controlo desafiantes com os pais e fizeram uma melhor gestão de emoções negativas quando deparadas com acontecimentos frustrantes (Boldt et al., 2020). Um outro estudo relacionado com diade pais-filho, concluiu que quando os pais são emocionalmente desregulados, as crianças estão menos propensas a seguir os seus conselhos e a integrar as suas reações (Xu et al., 2020). Por outro lado, quando os pais são emocionalmente regulados e a qualidade da diade pais-filho é caracterizada por interações recíprocas e de suporte, há uma maior probabilidade

das crianças estarem recetivas às respostas dos pais e a modelarem as suas habilidades e estratégias de regulação emocional (Xu et al., 2020).

Embora a socialização das emoções tenha um papel mais crítico na infância (Morris et al., 2007), é importante perceber a influência que estas práticas parentais têm no decorrer do desenvolvimento de um indivíduo, nomeadamente na adolescência. A adolescência é caracterizada não só por desenvolvimentos biológicos, mas também por processos sociais mais desafiantes. As práticas parentais podem ficar afetadas por estas mudanças e também pela expectativa de que, com a idade, os filhos serão emocionalmente mais competentes (Brand et al., 2010). Perry e colegas (2020) realizaram um estudo longitudinal onde testaram se as reações das mães às emoções negativas dos seus filhos aos 5 anos estavam associadas ao ajustamento dos mesmos aos 15 anos, mediado por competências de regulação emocional avaliadas aos 10 anos. O estudo concluiu que as mães que reagiram de forma mais favorável e compreensiva às emoções negativas durante a infância, tiveram filhos com elevada competências de regulação emocional e maior capacidade para gerir adequadamente frustração aos 10 anos. Ainda, melhores capacidades de regulação emocional, avaliada aos 10 anos, estavam associadas a um melhor ajustamento académico, social, comportamental e psicológico aos 15 anos (Perry et al., 2020). Um estudo transversal com o objetivo de investigar as relações entre socialização emocional parental e o ajustamento socioemocional de adolescentes demonstrou resultados semelhantes, concluindo que quando os comportamentos de socialização emocional parental eram positivos e de apoio, os adolescentes tinham níveis mais baixos de afeto negativo e melhores capacidades de regulação emocional (Cui et al., 2020). Estes comportamentos de apoio tendem a promover a internalização de estratégias de regulação emocional mais adaptativas, os jovens têm uma melhor compreensão das suas emoções e mais facilidade na resolução de problemas em situações desafiantes (Criss, Morris, et al., 2016). Por outro lado, os comportamentos de socialização emocional parental negativos e não apoiantes previram mais problemas de internalização nos adolescentes (Cui et al., 2020). Isto ocorre porque estes comportamentos de socialização emocional negativos, como, negligência, punição e invalidação de emoções negativas, magnificam níveis de afeto negativo e não fomentam o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional (Miller-Slough & Dunsmore, 2019). Ainda no mesmo ano, foi publicado uma investigação que estudou as associações longitudinais entre a expressividade emocional dos pais e o funcionamento socioemocional dos filhos adolescentes (Di Giunta et al., 2020). O estudo verificou que pais que expressam mais vezes irritabilidade e que demonstram competências de regulação emocional mais pobres tendem a ter filhos que expressam, igualmente, maior irritabilidade e apresentam mais problemas de

externalização e internalização na adolescência. Por outro lado, melhores capacidades de regulação emocional por parte dos pais foram associadas a menor irritabilidade e um melhor ajustamento dos adolescentes. Os autores concluíram que quando os pais não têm capacidade para controlar as suas emoções negativas e que se irritam com facilidade ensinam implicitamente aos filhos que é aceitável perder o controlo face a circunstâncias desafiantes (Di Giunta et al., 2020).

É também fundamental compreender o impacto que a percepção que os adultos têm das suas experiências de socialização emocional na infância tem na vida adulta, nomeadamente, nas suas capacidades de regulação emocional e na incidência de problemas/sintomas internalizados. Estudos demonstram que a relação entre experiências de invalidação emocional parental e sofrimento psicológico na vida adulta é mediado por inibição emocional (Krause et al., 2003) e atitudes negativas perante a tristeza (Boucher et al., 2013), demonstrando o impacto que a socialização emocional tem na forma como os indivíduos regulam as suas emoções. Um historial de experiências de invalidação emocional caracterizados por punição, minimização e respostas stressantes a manifestações emocionais dos filhos está associado a inibição emocional, caracterizada por ambivalência na expressão emocional, supressão de sentimentos e comportamentos de evitamento (Krause et al., 2003). Ainda, comportamentos de socialização emocional parental pouco favoráveis estão relacionados com atitudes negativas perante a tristeza, nomeadamente, percepção da tristeza como uma queixa/reclamação, zanga direcionada ao *self* quando triste, medo de ser rejeitado se estiver triste e medo de onde a tristeza pode conduzir (Boucher et al., 2013). Adultos que têm uma percepção negativa das estratégias de socialização emocional utilizadas pelos pais têm uma maior probabilidade de apresentar níveis mais baixos de competências de regulação emocional e maior utilização de estratégias desadaptativas de regulação emocional na vida adulta (Cabecinha-Alati et al., 2020; Xu et al., 2020). Por outro lado, Mckee e colegas (2021) concluíram que a recordação de reações favoráveis por parte dos pais a manifestações emocionais dos filhos na infância estavam associadas a estratégias adaptativas de regulação emocional na vida adulta e, consequentemente, a menores níveis de internalização de sintomas. Estava também associada a uma maior aceitação e menor julgamento das emoções experienciadas pelos adultos. Quando os adultos percebem as estratégias de socialização emocional utilizadas pelos pais como favoráveis e de apoio, tendem a ter melhores capacidades de regulação emocional e utilizar estratégias mais adaptativas (Bujor & Turliuc, 2023; Cabecinha-Alati et al., 2020; Xu et al., 2020). Um outro estudo relatou que, reações e respostas de apoio e conforto por parte dos pais a manifestações de emoção positiva durante a infância estavam associadas a maiores níveis de

satisfação na vida adulta, e que esta associação era mediada por experiências emocionais mais positivas. Concluiu também que reações e respostas de apoio e conforto por parte dos pais a manifestações de emoção negativa durante a infância estavam associadas a menores níveis de angústia na vida adulta (Ramakrishnan et al., 2019). Estas experiências de socialização emocional positivas face a contextos desafiantes, inibem a internalização de sintomas por fomentarem uma gestão adaptativa e adequada em situações emocionalmente mais difíceis.

Regulação emocional

A regulação emocional pode intensificar, amortecer ou apenas manter a emoção, dependendo do objetivo do indivíduo (Gross & Thompson, 2006). Reduzir eficazmente uma elevada ativação emocional, a nível biológico e comportamental, vai conferir ao indivíduo a capacidade de gerir frustração no confronto com conflito, controlar pensamentos e comportamentos e ter respostas emocionalmente apropriadas em diversos contextos, fomentando, consequentemente, interações sociais mais positivas e um funcionamento mais ajustado e adaptado (Perry et al., 2020). Os processos fundamentais da regulação das emoções são: a consciência e a compreensão das emoções, a aceitação das emoções, a capacidade de controlar impulsos e agir em conformidade com objetivos estabelecidos (principalmente quando o indivíduo sente emoções negativas) e a capacidade de selecionar de forma flexível estratégias de regulação emocional em função do contexto e de objetivos pessoais (Gratz & Roemer, 2004). Sendo que a regulação emocional consiste em modular as emoções de forma a permitir que um indivíduo atinja os objetivos desejados (Gross & Thompson, 2006), é possível fazer um paralelo entre os mecanismos envolvidos na regulação emocional e no desenvolvimento da identidade, que envolve o estabelecimento de compromissos e objetivos, bem como, a adaptação em circunstâncias desafiantes (Jankowski, 2013).

Regulação Emocional e Identidade

Berkman e colegas (2017) reconhecem que no processo de formação de uma identidade, orientar ações por objetivos e evitar comportamentos prejudiciais constituem um desafio contínuo para o ser humano, aludindo à relação entre identidade e auto-regulação. Os autores propõem um modelo que explica a importância de valores pessoais para a formação da identidade e o seu papel em orientar e regular comportamentos. O modelo (*identity-value model*) explica que valores pessoais servem como princípios orientadores que influenciam atitudes, comportamentos e tomada de decisões. Quando um indivíduo considera determinados

valores importantes tende a regular o seu comportamento de acordo com os mesmos. Quando os comportamentos de um indivíduo são congruentes com os seus valores, o seu sentido de identidade é reforçado, levando a um maior sentido de coerência e autenticidade e, consequentemente, bem-estar e satisfação. Os autores concluem que o aspeto motivacional dos valores pessoais facilita a autorregulação ao fomentar no indivíduo os recursos necessários para gerir conflitos identitários e atingir objetivos desejados (Berkman et al., 2017). Os autores concluem que a identidade de um indivíduo determina o valor subjetivo que este atribui aos objetivos e escolhas que toma, o que o motiva a regular continuamente o seu comportamento para agir de forma congruente (Billen et al., 2023). Uma outra teoria relevante para o tema é proposta por Oyserman e colegas (2017). À semelhança do modelo descrito acima, a teoria (*identity-based motivation theory*) sugere que os indivíduos são motivados a comportarem-se de forma consistente relativamente à sua identidade, o que os torna mais propensos a envolverem-se em comportamentos que se alinham com a mesma. A auto-regulação tem um papel fundamental na definição e monitorização de objetivos, no auto-controlo e na gestão de conflito. Indivíduos tendem a definir objetivos que se vão alinhar com a sua identidade pelo facto de estes reforçarem o seu sentido de *self*, sendo necessário gerir impulsos e resistir a tentações que os afastem destes objetivos (o que acaba por se tornar fácil pela motivação em haver congruência e consistência). Este processo envolve priorizar aspetos identitários que se alinhem com os objetivos definidos. Os diferentes aspetos da identidade vão influenciar as motivações e comportamentos dos indivíduos de forma que estes naveguem conflitos identitários eficazmente, fomentando capacidades de auto-regulação para que atinjam os seus objetivos de uma forma que honre o seu sentido de *self* (Oyserman et al., 2017).

Baumeister e Vohs (2003), defendem que a auto-regulação é ativada quando ocorrem processos de mudança do *self*. Enquanto existem indivíduos que percecionam um acontecimento como desafiante, existem indivíduos que vão percecionar exatamente o mesmo acontecimento com uma conotação mais negativa, como assustador ou ameaçador, por carecerem de recursos e capacidades para enfrentar situações desafiantes com sucesso (Baumeister & Vohs, 2003). Um estudo revelou que indivíduos que lidam melhor com situações stressantes tendem a ter uma identidade formada, coerente e coesa e maiores níveis de autoestima. Por outro lado, indivíduos que têm maior dificuldade em lidar com situações stressantes, tendem a ter uma identidade difusa, maior dificuldade a aderir a mudanças e níveis mais baixos de autoestima (Marcia, 1966). Uma investigação com resultados semelhantes concluiu que a relação entre auto-regulação e auto-estima é mediada pela formação de uma identidade adaptativa, demonstrando que capacidades de auto-regulação estão

significativamente envolvidas no estabelecimento de uma identidade firme e que, por sua vez, a fomentação de um sentido de estabilidade e continuidade tem um impacto direto no bem-estar dos indivíduos. Capacidades de auto-regulação, nomeadamente, a capacidade de concentrar em estímulos desejados e eliminar estímulos indesejados, possibilitam o indivíduo a agir de acordo com os compromissos identitários feitos. Ao identificar elementos e compromissos identitários que são congruentes com necessidades pessoais o indivíduo sente-se mais satisfeito (Hofer et al., 2011). Capacidades de autoregulação podem ser vistas como um pré-requisito para a formação da identidade e, conseqüentemente, fomentar bem-estar e autoestima. Por outro lado, indivíduos com fracas capacidades de auto-regulação tendem a ruminar e a ter dificuldade em gerir planos de ação em situações desafiantes. Estes últimos tendem a interpretar a formação da identidade como uma tarefa complicada e, conseqüentemente, evitam decisões significativas e reflexões sobre o percurso das suas vidas, estando associados a níveis mais baixos de bem-estar (Hofer et al., 2011).

Jankowski (2013) procurou especificar o papel de regulação emocional no processo de formação da identidade, demonstrando que indivíduos com um desenvolvimento de identidade normativo e adaptativo, caracterizado por um sentido de self coeso e coerente, estão mais conscientes das emoções que experienciam, têm maior clareza sobre as emoções e são orientados por objetivos. Por outro lado, indivíduos com um desenvolvimento de identidade disruptivo, caracterizado por desorganização identitária, preocupação excessiva e incoerência, demonstraram níveis mais baixos de competências de regulação emocional, maior dificuldade em orientar-se por objetivos e em controlar impulsos. Indivíduos que estão mais seguros da sua identidade, fazem mais autorreflexão e têm um autoconceito mais positivo, têm menos conflitos identitários e demonstram-se mais capazes de regular e estar conscientes das suas emoções, o que permite que monitorizar e corrigir respostas emocionais quando confrontados com situações desafiantes. Por outro lado, indivíduos com um estilo de identidade mais difuso/evitante demonstraram fracas capacidades de regulação emocional, caracterizados por evitar situações desafiantes, introspeções, tomada de decisões e um fraco nível de compromisso com valores, crenças, atitudes e objetivos (Shtiwí, 2023). Por norma, indivíduos com um sentido de identidade desorganizado, tendem a ter um fraco entendimento do que estão a experienciar interiormente, tendo dificuldade em reconhecer que emoções estão a sentir e como as podem regular (Erikson, 1968). Estes resultados foram anteriormente comprovados por um outro estudo, que demonstrou que indivíduos que têm uma identidade mais coesa e coerente são emocionalmente mais organizados do que indivíduos que têm um estilo de identidade mais difuso/evitante, sendo que estes últimos têm mais dificuldade em adaptar-se, comprometer-se

e resolver problemas (Demmrich and Wolfradt, 2018). Uma outra investigação demonstrou que a desregulação emocional é um preditor significativo de perturbação de identidade, caracterizado por um sentido de self instável e incoerente (Neacsiu et al., 2015).

Identidade

A identidade resulta da consolidação das experiências de desenvolvimento biológico, psicológico e social de um indivíduo (Erikson, 1968) e pode ser definida como uma representação mental do *self* composta por valores, crenças fundamentais, papéis sociais, experiências passadas relevantes e objetivos (McAdams, 2013; Swann & Bosson, 2010). Erikson (1968) descreveu o desenvolvimento da identidade como um processo em que o indivíduo passa de um estado fragmentado de si próprio para um estado coeso e claro de identidade. Os polos deste processo denominam-se por estado de *confusão* identitária e estado de *síntese* identitária. As diversas preferências e características de um indivíduo são representadas numa imagem que fica exposta ao próprio e ao mundo a seu redor. Quanto mais completa, coesa e coerente for essa imagem mais próximo estará o indivíduo de uma *síntese* identitária, por outro lado, se a imagem está incompleta ou desarticulada o indivíduo experienciará *confusão* identitária (Schwartz, 2001). Para um funcionamento saudável e desenvolvimento de identidade adaptado é necessário que o estado de *síntese* predomine o estado de *confusão* (Verschueren, et al. 2020). O desenvolvimento de um forte sentido de identidade confere ao indivíduo um sentido de continuidade e coerência que, por sua vez, vai contribuir positivamente para o funcionamento psicossocial (Luyckx et al., 2013). É expectável que um indivíduo que esteja num estado de *síntese* experiencie uma clareza de identidade continua, onde estabelece objetivos, planos e crenças (Verschueren, et al. 2020). As escolhas e as ações de um indivíduo com uma identidade sintetizada são coerentes entre si, o que confere ao indivíduo uma certa previsibilidade nas decisões que vai tomar em variadas circunstâncias da vida (Schwartz, 2001). Por outro lado, um indivíduo num estado de *confusão* experiencia uma autodeterminação limitada, com dificuldade em tomar escolhas e encontrar propósito e direção na sua vida (Verschueren, et al. 2020). Uma identidade confusa está associada a um sentido desorganizado e inconstante do eu (Luyckx et al., 2013). Estes indivíduos parecem ter pouco contacto com as suas necessidades internas, não investindo na exploração da identidade e tendo dificuldade em comprometerem-se com escolhas que vão definir a sua vida (Erikson, 1968). Havendo a ausência de uma estrutura de identidade básica, que proporcionaria uma base

segura e coerente para tomar decisões e traçar um caminho, o indivíduo tende a ser excessivamente afetado por variações situacionais (Schwartz et al., 1998).

Relativamente à formação da identidade, Marcia (1966), propôs dois “processos-chave” inerentes ao desenvolvimento da mesma, sendo eles, a *exploração* e o *compromisso*. Na *exploração* o indivíduo recolhe informações sobre si próprio, diversas experiências e o mundo que o rodeia enquanto experimenta várias opções identitárias. No *compromisso* o indivíduo vai selecionar e aderir a um conjunto de valores e crenças e estabelecer objetivos, o que confere um sentido de integridade, continuidade e propósito (Marcia, 1988). O desenvolvimento normativo de identidade compreende uma exploração saudável e satisfação adquirida com os compromissos feitos (Lindekilde et al., 2018). Tendo em conta estes processos, Luyckx e colegas (2008) propuseram um modelo de desenvolvimento da identidade compreendido por cinco dimensões, sendo elas: *exploração abrangente*, *compromisso*, *exploração profunda*, *identificação com o compromisso* e *exploração ruminativa*. Um processo de desenvolvimento da identidade normativo passa por uma *exploração abrangente* onde o indivíduo explora ativamente e pondera diferentes características identitárias (crenças, valores, objetivos), faz um *compromisso* com as decisões que toma e uma avaliação contínua dos compromissos feitos - *exploração profunda*. A *identificação com o compromisso* vai proporcionar um sentido de continuidade, coerência e autoconfiança no indivíduo. No entanto, indivíduos que estejam numa constante *exploração ruminativa* tendem a evitar o compromisso e a sentirem-se incertos com as escolhas tomadas (Luyckx et al., 2008). A *exploração abrangente* e o *compromisso* representam a forma como os compromissos são formados, enquanto a *exploração profunda* e a *identificação com o compromisso* representam a forma como os compromissos são avaliados (Schwartz et al., 2013). Os compromissos que são considerados inadequados aquando da exploração não são adotados, levando o indivíduo a explorar novamente. No entanto, os compromissos adotados podem e devem sofrer uma reavaliação na *exploração profunda*, quando, por exemplo, circunstâncias mudam (Schwartz et al., 2013). Enquanto a *exploração abrangente*, o *compromisso*, a *identificação com o compromisso* e a *exploração profunda* são considerados processos normativos e adaptativos do desenvolvimento da identidade, por fomentarem no indivíduo uma compreensão mais profunda de quem é, a *exploração ruminativa* é considerada uma dimensão disfuncional (Luyckx et al., 2008). A *exploração ruminativa* envolve processos repetitivos, passivos e de reflexão excessiva acerca de questões identitárias que impedem o indivíduo de progredir no desenvolvimento de uma identidade coesa e coerente. Indivíduos que se encontram nesta dimensão de desenvolvimento de identidade têm dificuldade

em compreender quem são e tendem a preocupar-se excessivamente com o seu futuro, sem ter a capacidade de implementar soluções para os seus conflitos (Luyckx et al., 2008).

A transição da adolescência para a vida adulta é geralmente marcada por um fortalecimento progressivo do senso de identidade e, conseqüentemente, um aumento dos compromissos feitos (Luyckx et al., 2013). As expectativas sociais inerentes a esta fase da vida, bem como o amadurecimento cognitivo que ocorre ao longo da adolescência, contribuem para que o indivíduo tenha uma visão mais equilibrada e coerente de si próprio e que se comprometa cada vez mais com diversos papéis sociais (Luyckx et al., 2013). Luyckx e colegas (2013) realizaram um estudo transversal para investigar a forma como os processos de compromisso e exploração identitária variam com a idade. O estudo concluiu que à medida que os indivíduos transitam da adolescência para a vida adulta tendem a assumir compromissos de identidade mais fortes e com mais confiança, e que tendem a identificar-se mais com esses compromissos. Este resultado comprova que a transição para a vida adulta confere ao indivíduo uma estrutura de identidade mais firme e estável. Por sua vez, o estabelecimento de um sentido de identidade mais forte concede ao indivíduo ferramentas para enfrentar os desafios inerentes à procura de uma trajetória de vida. O estudo revela também que os compromissos identitários realizados no início da vida adulta tornam-se mais importantes para o bem-estar de um indivíduo, ao contrário do que foi verificado na adolescência, altura mais caracterizada pela exploração. Este resultado demonstra que, ao longo do tempo, os compromissos identitários vão tendo um maior peso na construção do *self*, mas também maior importância para o funcionamento psicossocial (Luyckx et al., 2013). Por fim, o estudo concluiu que a entrada na vida adulta é geralmente caracterizada por *exploração abrangente* e *exploração profunda*, mas que quando estes processos se mantêm na vida adulta são associados a sintomas depressivos. A *exploração abrangente* e *profunda* é funcional e adaptativa na adolescência e entrada na vida adulta, mas perde a sua funcionalidade e adaptabilidade na vida adulta, chegando mesmo a estar associada a uma *exploração ruminativa*. Os processos de exploração na adolescência são normalmente fruto de curiosidade, antecipação e entusiasmo, no entanto, na vida adulta esta exploração pode resultar em ansiedade e desconforto (Archer & Waterman, 1990). Embora a exploração seja um processo imprescindível na formação de uma identidade, são os compromissos que vão conferir ao indivíduo um sentido sólido do *self* (Luyckx et al., 2013). Por sua vez, a *exploração ruminativa* tornou-se, ao longo da idade, mais associada a sintomas depressivos (Luyckx et al., 2013).

Parentalidade, Identidade e Regulação Emocional

Diversos estudos têm demonstrado a importância da parentalidade na formação da identidade dos filhos e, conseqüentemente, no seu ajustamento (Dereboy et al., 2018; Hofer et al., 2006; Luyckx et al., 2007). Um estudo longitudinal foi realizado para perceber o impacto que o controlo psicológico parental tem na formação da identidade, nomeadamente nos processos de exploração e compromisso (Luyckx et al., 2007b). Os resultados demonstraram que uma parentalidade intrusiva e psicologicamente controladora é prejudicial para o desenvolvimento de uma identidade estável e integrada. Quanto maior o controlo parental percebido pelos participantes mais dificuldades demonstraram em tomar decisões e fazer compromissos identitários, demonstraram também menos probabilidade em identificarem-se com as escolhas efetuadas ou a sentirem-se seguros relativamente às mesmas. Os resultados demonstraram também que a *exploração abrangente* previu o aumento de controlo parental. Quando os pais são confrontados com um “excesso” de exploração por parte dos filhos parecem aumentar o uso de controlo psicológicos numa tentativa de os pressionar a fazer escolhas e compromissos. No entanto, táticas de controlo parecem dificultar a tomada de compromissos por parte dos filhos (Luyckx et al., 2007b). Por outro lado, quando os filhos têm pais pouco intrusivos e que lhes dão suporte e autonomia, têm uma maior probabilidade de se identificarem com os compromissos que fazem, tomarem escolhas de acordo com o seu sistema interno de valores e, conseqüentemente, um melhor ajustamento (Luyckx et al., 2007a).

Relativamente à qualidade da vinculação parental, a investigação demonstra que vinculação segura está associada a melhores capacidades de regulação emocional, e que esta associação é mediada por estilos de identidade mais coesos e adaptativos. Por outro lado, vinculação evitante está associada a fracas capacidades de regulação emocional, sendo esta associação mediada por estilos de identidade mais difusos/evitantes (Mohammadi, 2018). Uma outra investigação que demonstrou que a qualidade da vinculação parental influencia o desenvolvimento da identidade e de competências de regulação emocional, concluiu que, participantes que têm uma vinculação parental segura desenvolvem competências de regulação emocional mais adaptativas e construtivas e, conseqüentemente, tendem a desenvolver um sentido de maior diferenciação e autonomia, processos pertinentes para a formação da identidade. Por outro lado, participantes que têm uma vinculação parental insegura demonstram estratégias de regulação emocional mais disruptivas e, conseqüentemente, deparam-se com mais obstáculos na formação da identidade (Ávila et al., 2010). Foi também demonstrado que problemas precoces (como abuso e negligência emocional) preveem dificuldades na formação

de uma identidade coesa, e que esta relação é mediada por fracas competências de regulação emocional (Dereboy et al., 2018).

Por fim, um estudo realizado por Hofer e colegas (2006), procurou perceber se competências de regulação emocional medeiam a relação entre qualidade de relações familiares e a formação de uma identidade. Os resultados demonstraram que quando uma representação familiar negativa na infância se alinha com fracas competências de regulação emocional, os participantes tendem a demonstrar uma identidade mais confusa, demonstrando ruminação ao enfrentar situações desafiantes, dificuldades em tomar decisões e maior propensão a afeto negativo. O oposto também se verificou, identidades sólidas e coesas foram associadas a representações familiares positivas e maiores níveis de competências de regulação emocional. No entanto, participantes com menores competências de regulação emocional que tinham uma representação familiar positiva na infância demonstraram uma identidade mais coesa e adaptada. Demonstrando o impacto significativo que a qualidade das representações familiares tem na formação da identidade. Por outro lado, participantes com melhores competências de regulação emocional demonstraram uma identidade mais coesa e adaptada independente da qualidade da representação familiar na infância. Este resultado demonstra que, embora a qualidade das relações familiares tenha impacto na formação da identidade, o impacto das competências de regulação emocional é também significativo. Este estudo concluiu que tanto as relações familiares como as competências de regulação emocional têm um impacto significativo na formação da identidade, mas que o impacto de cada uma das variáveis pode ser exclusivo. Ou seja, um indivíduo que tenha fracas competências de regulação emocional, mas uma representação familiar positiva pode ter uma identidade sólida e coerente e um indivíduo que tenha competências de regulação emocional fortes, mas uma representação da família negativa pode também ter um sentido do self fortificado (Hofer et al., 2006).

Presente estudo

O impacto que as experiências de socialização emocional têm no desenvolvimento de um indivíduo, nomeadamente na aquisição de competências de regulação emocional, tem sido objeto de estudo nas últimas décadas (eg. Eisenberg et al., 1996; McKee et al., 2021; Shewark et al., 2015), no entanto, existe uma carência de investigação no que concerne ao impacto que pode ter na formação de uma identidade. Sendo a formação de uma identidade um processo fundamental na vida de um indivíduo, será pertinente estudar que fatores podem impactar o normal desenvolvimento da mesma. Visto que a socialização emocional tem um impacto na

forma como os indivíduos regulam as suas emoções (eg. Eisenberg et al., 1996; McKee et al., 2021; Shewark et al., 2015) e que a regulação emocional tem implicações no processo de desenvolvimento da identidade (eg. Jankowski, 2013; Shtiwi, 2023), o presente estudo tem como objetivo investigar se a relação entre socialização emocional e o desenvolvimento da identidade é mediada por competências de regulação emocional. No entanto, os estudos que investigam o impacto da socialização emocional parental nos indivíduos tendem a focar-se exclusivamente nas experiências de invalidação emocional (eg. Boucher et al., 2013; Krause et al., 2003), além disso, visto que se trata de uma amostra comunitária, a maior parte dos indivíduos tende a ter um maior número de experiência de validação emocional parental. Logo, neste estudo, pretende-se compreender o impacto que as experiências de validação emocional parental têm no desenvolvimento da identidade, e se esse impacto é mediado por competências de regulação emocional.

A condução deste estudo fornecerá um entendimento mais abrangente acerca dos processos subjacentes ao desenvolvimento psicológico, reconhecendo a complexidade das interações entre regulação emocional e diversos processos, particularmente, o desenvolvimento da identidade. Compreender estas dinâmicas, nomeadamente o impacto de experiências de socialização emocional precoces, poderá auxiliar o desenvolvimento de intervenções focadas na aquisição de competências de regulação emocional e, consequentemente, na formação de uma identidade sólida e congruente. Desta forma, pretende-se que os indivíduos se regulem eficazmente para que possam atingir os seus objetivos de uma forma que seja consistente com o seu sentido de identidade. À luz do que foi descrito acima, supõe-se que um indivíduo que beneficie da função informativa das emoções, ou seja, que tenha a capacidade de se regular emocionalmente, estará mais suscetível a orientar-se de forma adaptativa em diversas experiências e, desta forma, identificar as suas preferências, definir objetivos e comprometer-se com os mesmos. Desta forma, será demonstrada a importância de experiências de validação emocional na aquisição de capacidades de regulação emocional e, consequentemente, no processo de formação de identidade. Propõem-se as seguintes hipóteses:

H1: Existe uma associação significativa entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade.

H2: Experiências de validação emocional têm impacto na regulação emocional.

H3: Regulação emocional tem impacto no desenvolvimento da identidade.

H4: Regulação emocional medeia a relação entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade.

Método

Participantes

O estudo foi conduzido em Portugal e contou com a participação de 304 indivíduos. Trata-se de uma amostra comunitária por conveniência, cujos critérios de inclusão foram: idade compreendida entre os 18 e os 35 anos e ter português como língua materna. A limitação a esta faixa etária deveu-se ao facto do processo de desenvolvimento de identidade ser particularmente acentuado neste intervalo de tempo (Arnett, 2000). Dos 304 participantes, 224 (73.3%) são do género feminino, 78 (25.7%) do género masculino e os restantes 2 (0.7%) identificaram-se com “outro”. A amostra tem idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ($M = 25.1$, $DP = 4.48$). Relativamente às habilitações académicas a maioria (60.9%) tem uma licenciatura. No que concerne ao acompanhamento psicológico, 37.2% teve no passado, 31.3% tem atualmente e 31.6% nunca teve.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Foi aplicado um questionário de forma a recolher dados sociodemográficos, nomeadamente, o género, idade, habilitações académicas e o histórico de acompanhamento psicológico dos participantes.

Socialização Emocional – QEVE

A experiência de socialização emocional parental foi avaliada através do Questionário de Experiências de (In)Validação Emocional. A escala pretende avaliar as percepções que os indivíduos têm do suporte emocional que receberam dos pais/cuidadores, particularmente, se as suas expressões emocionais foram validadas ou invalidadas, referindo-se aos primeiros dezoito anos de vida. A escala é composta por duas dimensões: Experiências de Validação Emocional e Experiências de Invalidação Emocional. A dimensão de Experiências de Validação Emocional é composta por 8 itens que refletem um cuidador que valida e suporta as emoções do progenitor (e.g., “O meu pai/ mãe incentivava-me a conversar sobre as minhas emoções, fazendo-me sentir que continuaria a ser aceite e respeitado se o fizesse. Exemplos: “Pareces estar muito preocupado...o que se passa?”, “Queres falar sobre o que se passa?”, “Se precisares eu estou aqui para te ajudar.””) – pontuações mais elevadas nesta dimensão refletem mais experiências de validação. A dimensão Experiências de Invalidação Emocional é

composta por 13 itens que refletem um cuidador que invalida, minimiza e pune a expressão emocional do progenitor (e.g., “O meu pai/ mãe julgava as minhas emoções e ordenava que me sentisse de outro modo. Exemplos: “Pára de sentir pena de ti mesmo”, “Pára de te queixares”, “Pára de ser piegas”, “Pára de te elogiares só por teres tirado uma boa nota na escola.””) – pontuações mais elevadas nesta dimensão refletem mais experiências de invalidação. No total, o questionário é composto por 42 itens (21 para a subescala Mãe e 21 para a subescala Pai) com uma escala tipo *Likert* de cinco pontos (1- Nunca verdadeiro; 5- Sempre verdadeiro). A validação portuguesa da escala revelou características psicométrica favoráveis, nomeadamente valores de consistência interna bons em ambas as dimensões e subescalas ($\alpha \geq .89$) (QEVE; Dinis & Gouveia, 2011). No presente estudo, a escala apresentou valores de consistência interna muito altos. Ambas as subescalas (Mãe e Pai) apresentaram um *Alfa de Cronbach* de .93 na dimensão Experiências de Validação.

Regulação Emocional – EDRE

Para avaliar as competências de regulação emocional foi utilizada a versão reduzida da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional. A escala é composta por 18 itens distribuídos por 6 factores, sendo eles: não aceitação da resposta emocional (e.g., “Quando estou chateado, sinto-me culpado por me sentir assim.”), dificuldades em iniciar comportamentos orientados para objetivos (e.g., “Quando estou chateado tenho dificuldade em concentrar-me em tarefas.”), dificuldades no controlo dos impulsos (e.g., “Quando estou chateado fico fora de controlo.”), falta de consciência das emoções (e.g., “Presto atenção a como me sinto.” – item invertido), acesso limitado a estratégias de regulação emocional (e.g., “Quando estou chateado, demoro muito tempo até sentir-me bem.”) e falta de clareza emocional (e.g., “Estou confuso sobre como me sinto.”). A resposta dos participantes é avaliada através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1- Quase nunca; 5- Quase sempre). A pontuação total da escala consiste na média dos itens, sendo que pontuações mais elevadas indicam mais dificuldades na regulação das emoções. Os resultados do estudo da validação portuguesa demonstraram elevada consistência interna ($\alpha=.90$) e uma boa estabilidade temporal ($r=.841$) (EDRE-VR; Moreira, Gouveia, & Canavarro, 2020). No presente estudo, a escala apresentou um *Alfa de Cronbach* de .87, sendo considerada uma boa consistência interna.

Desenvolvimento da Identidade - DIDS

Para avaliar o processo de desenvolvimento de identidade foi utilizada a Escala de Dimensões do Desenvolvimento da Identidade. A escala pretende avaliar as cinco dimensões

do desenvolvimento da identidade propostos por Luycks (2008), sendo elas: Exploração abrangente (e.g., “Penso nas diferentes coisas que poderei vir a fazer no futuro.”) Compromisso (e.g., “Tenho planos para o que vou fazer no futuro.”), Identificação com o compromisso (e.g., “Os meus planos para o futuro coincidem com os meus verdadeiros interesses e valores.”), Exploração profunda (e.g., “Penso nos planos para o futuro que já fiz.”) e Exploração ruminativa (e.g., “É difícil para mim parar de pensar na direção que quero seguir na minha vida.”). A escala é composta por 25 itens divididos pelas 5 dimensões do desenvolvimento de identidade com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1- Discordo fortemente; 5- Concordo fortemente). Cada dimensão é pontuada separadamente. O estatuto de identidade é obtido através da utilização da análise de clusters para a pontuação. O estudo da validação portuguesa demonstrou valores de consistência interna adequados para cada dimensão (.80 para a Exploração abrangente, .88 para Compromisso e Identificação com o Compromisso, .65 para Exploração profunda e .76 para Exploração ruminativa) e a estrutura fatorial originalmente proposta foi confirmada (DIDS; Lugar, 2017). Neste estudo, a consistência interna da escala demonstrou ser igualmente satisfatória, tendo apresentado um *Alfa de Cronbach* de .90 para a Exploração abrangente, .94 para Compromisso, .92 para Identificação com o Compromisso, .76 para Exploração profunda e .82 para Exploração ruminativa.

Procedimento

A recolha da amostra decorreu durante dois meses e foi realizada através da partilha de um questionário na internet. Os instrumentos de avaliação foram inseridos no *Google Forms* em formato questionário para que a partilha do estudo e recolha de dados fosse conveniente e eficiente. Antes da apresentação das escalas foi incluída uma declaração de consentimento informado (Anexo A) onde estava descrito o propósito do estudo, a garantia de confidencialidade e o processo de utilização dos dados. O questionário do *Google Forms* foi partilhado através de diversas redes sociais como o *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*, de forma a alcançar uma amostra diversificada de participantes. Em primeiro lugar foi apresentado um questionário sociodemográfico (Anexo B), de seguida, a Escala de Experiências de (In)Validação Emocional (Dinis & Gouveia, 2011), a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (Moreira, Gouveia, & Canavarro, 2020) e, por fim, a Escala de Dimensões do Desenvolvimento da Identidade (Lugar, 2017).

Análise de dados

Os dados foram introduzidos e, inicialmente, analisados através do *software* Statistical Package for the Social Sciences, versão 29 (SPSS; IBM Corp, 2023). Num primeiro momento foram calculadas estatísticas descritivas, nomeadamente, frequências, correlações, comparações de médias e de grupos. Atendendo ao Teorema de Limite Central, que refere que em amostras superiores a 30 a média amostral tem distribuição aproximadamente normal (Marôco, 2018), a normalidade das variáveis não foi verificada, tendo optado pela utilização de testes paramétricos para as correlações e comparação de grupos. Para a comparação de grupos foi utilizado o t-teste para amostras independentes, tendo em conta o nível de significância de .05. Para explorar a magnitude e direção das relações entre as variáveis foram calculadas correlações de *Pearson*, tendo sido interpretadas segundo os valores de Cohen (1988): baixa (quando $r < .30$), moderada (quando $.30 < r < .50$) e alta (quando $r > .50$).

Para testar a hipótese da presença de um efeito mediador da regulação emocional na relação entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade, foi conduzida uma *path analysis* no *software* Analysis of Moment Structures, versão 29 (AMOS; Arbuckle, 2022). Inicialmente foi construído um diagrama com uma variável independente (Experiências de validação emocional), uma variável mediadora (Dificuldades de regulação emocional) e cinco variáveis dependentes (Exploração abrangente, Compromisso, Identificação com compromisso, Exploração profunda e Exploração ruminativa). A análise foi estimada com a utilização da Máxima Verosimilhança e a qualidade do ajustamento do modelo foi avaliada através dos seguintes índices: χ^2/df (< 5 aceitável, < 3 bom); CFI (Comparative Fit Index; $.90 < CFI < .95$ bom, $CFI > .95$ muito bom); GFI (Goodness of Fit; mesmos valores que o índice anterior); TLI (Tucker-Lewis Index; mesmos valores que o índice anterior); e RMSEA (Root Mean Square Error of Aproximation; $.05 < RMSEA < .08$ bom; $RMSEA < .05$ muito bom) (Marôco, 2014). Os *paths* entre as variáveis foram analisados através dos coeficientes de regressão não standardizados, erros de padrão, *p-values*, medidas de ajustamento (R^2) e efeitos totais, diretos e indiretos. Foi também estimada a significância dos efeitos totais, diretos e indiretos através do método *bootstrap* com intervalo de confiança de 95%.

Resultados

Acompanhamento psicológico

De forma a explorar o impacto que o acompanhamento psicológico poderia ter nas variáveis em estudo, calcularam-se as médias entre os diferentes grupos (Nunca teve acompanhamento psicológico; Tenho atualmente acompanhamento psicológico). De seguida, efetuou-se o t-teste para amostras independentes, que revelou diferenças estatisticamente significativas nas dimensões de desenvolvimento de identidade consideradas adaptativas e funcionais (Luyckx et al., 2008), sendo elas, exploração abrangente, compromisso, identificação com compromisso e exploração profunda. Indivíduos que têm atualmente acompanhamento psicológico apresentam dimensões de desenvolvimento da identidade mais adequadas e funcionais, em comparação com indivíduos que nunca tiveram acompanhamento psicológico.

Tabela 1

Comparação de Médias

Variável	Estatística descritiva	Comparação de grupos
Validação emocional	Nunca tive: $M = 2.8$, $DP = .11$ Tenho atualmente: $M = 2.6$, $DP = .09$	$t(189) = .870$, $p = .193$
Dificuldades de regulação emocional	Nunca tive: $M = 2.8$, $DP = .08$ Tenho atualmente: $M = 2.7$, $DP = .06$	$t(189) = .119$, $p = .453$
Exploração abrangente	Nunca tive: $M = 3.4$, $DP = .12$ Tenho atualmente: $M = 4$, $DP = .06$	$t(189) = -3.977$, $p < .001$
Compromisso	Nunca tive: $M = 3.3$, $DP = .12$ Tenho atualmente: $M = 3.7$, $DP = .08$	$t(189) = -2.955$, $p = .002$
Identificação com compromisso	Nunca tive: $M = 3.1$, $DP = .12$ Tenho atualmente: $M = 3.5$, $DP = .07$	$t(189) = -2.756$, $p = .003$
Exploração profunda	Nunca tive: $M = 3.1$, $DP = .11$	$t(189) = -3.513$, $p < .001$

Tenho atualmente: $M = 3.6$,
 $DP = .05$

Exploração ruminativa	Nunca tive: $M = 3.5$, $DP = .09$ Tenho atualmente: $M = 3.4$, $DP = .09$	$t(189) = .739, p = .230$
-----------------------	---	---------------------------

Experiências de validação, regulação emocional e desenvolvimento da identidade

Para analisar as relações entre as variáveis em estudo, calcularam-se correlações de *Pearson*. As correlações foram ao encontro do que era esperado, revelando que, quanto mais os indivíduos reportam experiências de validação emocional, menos dificuldades de regulação emocional apresentam. Relativamente às dimensões do desenvolvimento da identidade, quanto mais dificuldades de regulação emocional apresentam, menos propensão têm para dimensões adaptadas e normativas (exploração abrangente e profunda, compromisso e identificação com o compromisso) e mais propensão têm para a dimensão identitária disfuncional (exploração ruminativa). Ainda, quanto mais os indivíduos reportam experiências de validação emocional maior propensão têm para se encontrarem em dimensões de desenvolvimento da identidade adaptadas e normativas e menor propensão têm para a dimensão disfuncional identitária. Tendo em conta os valores de interpretação de Cohen (1988), verificou-se que as correlações entre dificuldades de regulação emocional e os processos de compromisso são altas, indicando que indivíduos que têm dificuldade na regulação das emoções apresentam também dificuldade em se comprometerem. Relativamente à idade dos participantes as correlações revelaram ser baixas. No entanto, observa-se uma tendência, quanto mais idade os participantes têm, menos dificuldades de regulação emocional apresentam e menos propensão para processos de exploração ruminativa. Por outro lado, quanto mais idade têm, maior a propensão para processos de compromisso.

Tabela 2

Correlações e Descritivas das Variáveis em Estudo

Medida	1	2	3	4	5	6	7	8
1. QEVE	1							
Validação emocional								
2. EDRE	-.31**	1						

	Dificuldades de Regulação emocional							
3. DIDS	-.38**	-.32**	1					
Exploração abrangente								
4. DIDS	.40**	-.50**	.52**	1				
Compromisso								
5. DIDS	.45**	-.50**	.60**	.82**	1			
Identificação com compromisso								
6. DIDS	.40**	-.33**	.61**	.59**	.58**	1		
Exploração profunda								
7. DIDS	-.19**	.50**	-.14*	-.54**	-.56**	-.18**	1	
Exploração ruminativa								
8. Idade	-.12*	-.19*	.11	.12*	.14*	.05	-.25**	1
M	2.71	2.71	3.56	3.80	3.43	3.43	3.44	25
DP	1.01	.69	1.00	.87	.91	.94	.78	4.5
Min-Máx	1-5	1-4.6	1-5	1-5	1-5	1-5	1-5	18-35

* $p < .05$
** $p < .01$

Papel mediador da regulação emocional na relação entre experiências de validação e desenvolvimento da identidade

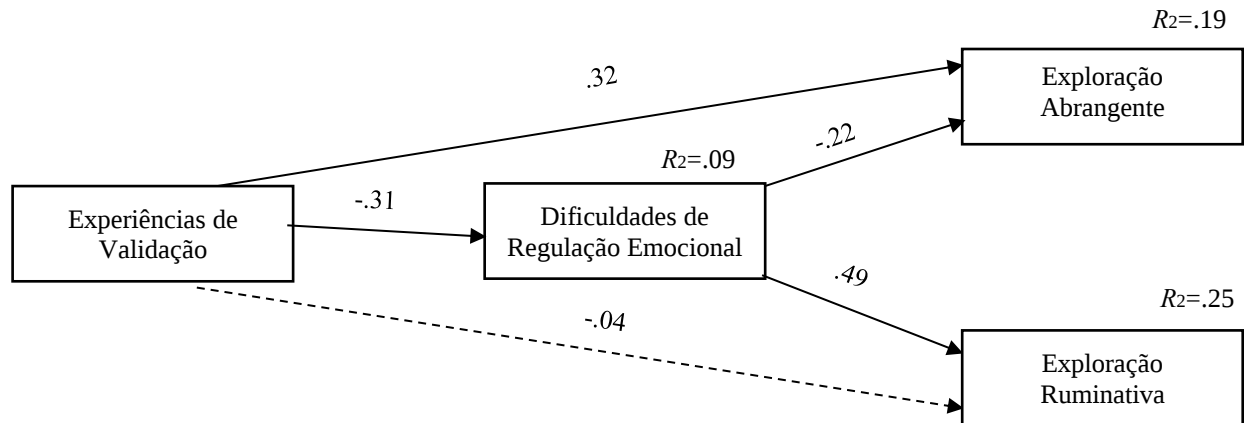
De forma a analisar o papel mediador da regulação emocional na relação entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade foi construído um modelo de mediação com uma variável independente (Experiências de validação emocional), uma variável mediadora (Dificuldades de regulação emocional) e cinco variáveis dependentes (Exploração abrangente, Compromisso, Identificação com compromisso, Exploração profunda e Exploração ruminativa), no entanto, o ajustamento do modelo demonstrou índices insatisfatórios. Tendo em conta os índices de modificação produzidos pelo programa e considerações teóricas, o modelo foi alterado, passando a constituir uma variável independente (Experiências de validação), uma variável mediadora (Dificuldades de regulação emocional) e duas variáveis dependentes (Exploração abrangente e Exploração ruminativa). Estas duas dimensões de exploração identitária revelam formas de exploração opostas, sendo a exploração

abrangente considerada uma dimensão funcional e adaptativa do desenvolvimento da identidade e a exploração ruminativa uma dimensão disfuncional (Luyckx et al., 2008).

Em primeiro lugar, foram analisados os índices do modelo que demonstraram valores de ajustamento bons ($\chi^2/df = .420$, GFI = .999, CFI = 1.000, TLI = 1.020, RMSEA = .00). No entanto, a análise da matriz dos coeficientes não estandardizados evidenciou um coeficiente de regressão não significativo, sendo ele: Validação emocional $\rightarrow$ Exploração ruminativa ($b = -.034$, $SE = .047$, $\beta = -.38$, $p = .893$). Relativamente aos restantes *paths*, observa-se um efeito negativo das experiências de validação emocional nas dificuldades de regulação emocional, e um efeito positivo das experiências de validação emocional na exploração abrangente, confirmando parcialmente a primeira hipótese e totalmente a segunda. Relativamente a dificuldades de regulação emocional, observa-se um efeito positivo na exploração ruminativa e negativo na exploração abrangente, confirmando a terceira hipótese. Tal como foi descrito nas primeiras três hipóteses, experiências de validação emocional têm um impacto significativo na regulação emocional (H2) que, por sua vez, tem um impacto significativo nas dimensões do desenvolvimento da identidade (H3) e, ainda, experiências de validação estão significativamente associadas à exploração abrangente (parcialmente H1).

No que concerne ao efeito de mediação, verifica-se na tabela 3, que o efeito direto entre experiências de validação emocional e exploração abrangente é significativo, bem como, o efeito indireto entre estas duas variáveis, concluindo que se trata de uma mediação parcial. No entanto, relativamente ao efeito direto entre experiências de validação emocional e exploração ruminativa, observa-se uma insignificância estatística, concluindo que se trata de uma mediação completa. Há uma mediação parcial entre experiências de validação emocional e exploração abrangente, por meio de dificuldades de regulação emocional, e uma mediação completa entre experiências de validação emocional e exploração ruminativa por meio da mesma variável, comprovando a última hipótese (H4), que refere a existência de uma mediação na relação entre as variáveis mencionadas. Este fenómeno demonstra que a relação entre experiências de validação emocional e exploração ruminativa é totalmente explicada por competências de regulação emocional, não existindo relação sem a presença desta variável mediadora.

O modelo mediador de Experiências de Validação explica 19% de Exploração Abrangente e 25% de Exploração Ruminativa. Ainda, as Experiências de Validação explicam 9% das Dificuldades de Regulação Emocional (Figura 1).



($\chi^2/df = .420$, GFI= .999, CFI = 1.000, TLI= 1.020, RMSEA = .00)

Figura 1. Estimativas estandardizadas dos coeficientes de regressão e medidas de ajustamento para o modelo de Experiências de Validação. Linha tracejada indica estimativa não significativa de coeficiente de regressão.

Tabela 3

Efeitos Totais, Diretos e Indiretos do Modelo Validação: Estimativas Estandarizadas, Erros-Padrão, Intervalo de Confiança e Significância

	β	SE	IC 95%	p
Efeitos totais				
Validação → Exploração Abrangente	.383		] .279; .466[	<.001
Validação → Exploração Ruminativa	-.188		] -.296; -.068[	.002
Efeitos diretos				
Validação → Dificuldades RE	-.305	.038	] .414; .622[	<.001
Validação → Exploração Abrangente	.316	.047	] -.413; -.140[	<.001
Validação → Exploração Ruminativa	-.038	.045	] -.137; .114[	.460
Dificuldades RE → Exploração Abrangente	-.219	.069	] -.299; -.046[	<.001
Dificuldades RE → Exploração Ruminativa	.491	.068	] .384;.617[	<.001
Efeitos indiretos				
Validação → Exploração Abrangente	.06		] .023; .128[	.002
Validação → Exploração Ruminativa	-.150		] -.225; -.094[	<.001

Discussão

A presente investigação teve como objetivo compreender se competências de regulação emocional medeiam a relação entre socialização emocional e o desenvolvimento da identidade, mais concretamente, a relação entre experiências de validação emocional e as dimensões de exploração abrangente e ruminativa.

Primeiramente, os resultados demonstraram que experiências de validação emocional estão negativamente associadas a dificuldades de regulação emocional, corroborando a segunda hipótese que indica que experiências de validação têm um impacto na aquisição de competências de regulação emocional. Estes resultados indicam que quanto mais positivas forem as experiências emocionais na infância dos indivíduos, melhores são as suas capacidades de regulação emocional. Os presentes resultados são concordantes com a literatura, que refere que reações e respostas de apoio e conforto, por parte dos pais, são facilitadoras de competências de regulação emocional (Morris et al. 2007). A recordação de reações favoráveis por parte dos pais a manifestações emocionais dos filhos, como por exemplo, oferta de conforto, auxílio na gestão da emoção experienciada e instrução construtiva de estratégias de adaptação, está associada a uma maior aceitação e menor julgamento das emoções experienciadas e a estratégias adequadas e adaptativas de regulação emocional (Mckee et al., 2021). Quando os pais reagem de forma favorável e compreensiva às emoções expressas pelos filhos, estes tendem a exprimir e processar adequadamente informação, tendo acesso a estratégias mais adaptadas para gerir situações frustrantes (Eisenberg et al., 1998; Perry et al., 2020). A criança, ao receber auxílio na gestão das suas emoções, evita ficar excessivamente desregulada nas suas ações em contextos emocionais. Práticas parentais que tenham como objetivo ensinar e encorajar os filhos a lidar instrumentalmente com situações desafiantes ou negativas, fornecem aos mesmos meios para gerir emocionalmente futuros contextos de frustração, evocando também a confiança necessária para lidar com sucesso estas situações (eg. Bujor & Turliuc, 2023; Cabecinha-Alati et al., 2020; Eisenberg et al., 1998; Xu et al., 2020). A aceitação incondicional e o envolvimento que os pais têm nas emoções negativas dos filhos proporcionam à criança espaço para que esta explore as suas experiências emocionais e os seus significados. Quando os pais demonstram abertura e sensibilidade perante as angústias dos filhos ou, por outro lado, quando reforçam e celebram as emoções positivas destes, é demonstrada à criança a existência e o acesso a recursos na agilização da gestão de emoções (Eisenberg et al., 1998).

Relativamente ao impacto da regulação emocional no desenvolvimento da identidade, os resultados foram ao encontro do que seria expectável, demonstrando que, dificuldades de

regulação emocional estão positivamente associadas a exploração ruminativa e negativamente associadas a exploração abrangente, corroborando assim a terceira hipótese de que a regulação emocional está significativamente associada ao desenvolvimento da identidade. Indivíduos que têm dificuldade em regular as suas emoções tendem para uma dimensão de desenvolvimento da identidade desadaptativa, mais concretamente, uma exploração ruminativa (Hofer et al., 2011; Jankowski, 2013). Por outro lado, indivíduos que têm boas capacidades de regulação emocional tendem para uma dimensão do desenvolvimento da identidade adaptativa, a exploração abrangente (Jankowski, 2013; Shtiwi, 2023). A exploração abrangente, dimensão em que o indivíduo explora ativamente e pondera diferentes características identitárias (crenças, valores, objetivos), é caracterizada por conferir ao indivíduo a capacidade e abertura para explorar diversas áreas da sua vida, sendo considerado um processo funcional e adaptativo do desenvolvimento da identidade, por fomentar uma compreensão profunda de quem o indivíduo é. Por outro lado, a exploração ruminativa, dimensão em que o indivíduo tende a evitar o compromisso e a sentir-se incerto com as escolhas tomadas, é caracterizada por processos repetitivos e de reflexão excessiva relativamente a questões e escolhas identitárias (Luyckx et al., 2008). Os comportamentos referentes a esta última dimensão impendem o indivíduo de progredir no desenvolvimento de uma identidade coesa e coerente, pelo facto de terem dificuldade em compreender quem são, tendendo a preocupar-se excessivamente com o seu futuro sem ter a capacidade de gerir estes conflitos e implementar soluções (Luyckx et al., 2008). Indivíduos que estejam na dimensão de exploração ruminativa tendem a interpretar o desenvolvimento da identidade como uma tarefa complicada e difícil e, conseqüentemente, evitam decisões significativas e reflexões sobre o percurso das suas vidas (Hofer et al., 2011; Luyckx et al., 2008). Compreendendo o envolvimento de competências de regulação emocional no desenvolvimento de uma identidade, os resultados do estudo não são surpreendentes. Um indivíduo que tenha tendência para ruminar apresenta maior dificuldade em orientar-se por objetivos e em controlar impulsos, ou seja, em utilizar estratégias de regulação emocional adequadas, que se torna evidente no confronto com situações desafiantes (Hofer et al., 2011; Jankowski, 2013). A preocupação excessiva, a incoerência e a desorganização identitária conferem ao indivíduo um fraco entendimento do que está a experienciar internamente, tendo dificuldade em reconhecer que emoções está a sentir e como as pode regular (Shtiwi, 2023). Estes indivíduos tendem a evitar situações desafiantes, introspeções, tomada de decisões, tendo um fraco nível de compromisso com valores, crenças, atitudes e objetivos, demonstrado pela falta de uma identidade coesa (Shtiwi, 2023). Por outro lado, indivíduos com um desenvolvimento de identidade normativo e funcional, caracterizado por um sentido de self

coesos e coerentes (exploração abrangente), estão mais conscientes das emoções que experienciam, têm maior clareza sobre as emoções e são orientados por objetivos, conferindo competências de regulação emocional adequadas (Jankowski, 2013). Indivíduos que estão mais seguros da sua identidade, fazem mais autorreflexão e têm um autoconceito mais positivo, têm menos conflitos identitários e demonstram-se mais capazes de regular e estar conscientes das suas emoções, o que permite monitorizar e corrigir respostas emocionais quando confrontados com situações desafiantes (Shtiw, 2023). Tal como foi comprovado neste estudo, indivíduos com melhores capacidades de regulação emocional tendem a ter um desenvolvimento de identidade adequado e funcional, enquanto indivíduos que têm dificuldade em regular-se emocionalmente tendem a ter mais dificuldade em adaptar, tomar decisões e resolver problemas, conferindo-lhes uma dimensão do desenvolvimento da identidade disfuncional, a exploração ruminativa (Demmrich and Wolfradt, 2018).

No que concerne à relação entre experiências de validação emocional e o desenvolvimento da identidade, os resultados demonstraram que experiências de validação emocional parental estavam positivamente associadas à dimensão de exploração abrangente. Como foi referido anteriormente, experiências de socialização emocional positivas proporcionam a aquisição de estratégias e competências de regulação emocional adaptativas (eg. Eisenberg et al., 1998; Mckee et al., 2021; Morris et al. 2007; Perry et al., 2020), conferindo ao indivíduo a habilidade de navegar e gerir situações desafiantes, nomeadamente, questões identitárias (eg. Jankowski, 2013; Shtiw, 2023). Esta disponibilidade e abertura a questões emocionais dos filhos por parte dos cuidadores, poderá incitar uma exploração ativa e deliberada de diversas opções identitárias. Esta relação significativa não se verificou na dimensão de exploração ruminativa. Seria de esperar que experiências de validação emocional parental estivessem negativamente associadas à dimensão de exploração ruminativa, no entanto, os resultados demonstraram que esta relação ocorre somente quando é mediada por competências de regulação emocional. A insignificância desta relação direta poderá dar-se por diversas razões. Primeiramente, a idade dos participantes da amostra variou entre os 18 e os 35 anos, sendo que a média foram os 25 anos. No que concerne às diversas dimensões do desenvolvimento da identidade, a dimensão de exploração ruminativa é mais acentuada na adolescência, estando apenas associada à vida adulta quando os processos exploratórios se prolongam para além da adolescência (eg. Arnett, 2000; Luyckx et al., 2013). Sendo a média da idade da amostra os 25 anos, é expectável que os participantes se encontrem maioritariamente em processos de exploração adaptativos, não havendo dados suficientes para fazer associações com a dimensão de exploração ruminativa. Este fenómeno poderá também

explicar os valores insatisfatórios do ajustamento do modelo de mediação composto pelas cinco dimensões do desenvolvimento da identidade. Sendo que os processos de exploração são mais comuns nesta faixa etária, é esperada uma escassez de dados no que concerne as dimensões de compromisso, resultando num modelo satisfatório somente com as duas dimensões de exploração do desenvolvimento da identidade. Uma outra hipótese poderá ser explicada por um estudo que concluiu que o impacto que a qualidade das relações familiares e que as competências de regulação emocional têm na formação da identidade pode acontecer de forma independente, ou seja, indivíduos que tenham uma representação familiar negativa podem ter uma formação adaptativa da identidade caso tenham competências de regulação emocional. O contrário também acontece, indivíduos que tenham fracas competências de regulação emocional podem ter uma formação adaptativa da identidade caso tenham uma representação familiar positiva (Hofer et al., 2006). Segundo esta investigação, dá-se a hipótese da qualidade da socialização emocional não impactar a qualidade da formação da identidade, o que poderá explicar a carência de uma associação significativa entre experiências de validação e exploração ruminativa. Uma outra explicação interessante, parte de um estudo publicado em 2020 que demonstrou que a interpretação que as crianças fazem de situações de socialização emocional está dependente das capacidades de regulação emocional dos pais. Quando os pais são emocionalmente desregulados os filhos tendem a estar menos recetivos e menos propensos a modelarem os comportamentos dos pais, independentemente da qualidade das experiências de socialização emocional, que podem ser positivas ou negativas. Esta investigação demonstrou que o impacto da socialização emocional parental no desenvolvimento e ajustamento dos filhos não é significativo quando existe uma desregulação emocional nos pais (Xu et al., 2020), o que poderá também explicar a ausência de relação significativa entre as duas variáveis mencionadas.

Por fim, recorrendo à *path analysis*, foi investigado o papel mediador da regulação emocional na relação entre experiências de validação emocional e o desenvolvimento da identidade. A última hipótese foi corroborada e o modelo demonstrou que a relação entre experiências de validação emocional e exploração abrangente é parcialmente mediada por regulação emocional e que a relação entre experiências de validação emocional e exploração ruminativa é totalmente mediada por dificuldades de regulação emocional. Os resultados demonstram que indivíduos que reportam mais experiências de validação emocional por parte dos pais têm um desenvolvimento da identidade mais funcional e adaptativo (exploração abrangente), e que esta relação é fortificada por apresentarem menos dificuldades em regular-se emocionalmente. Sendo que se trata de uma mediação parcial, conclui-se que

competências de regulação emocional explica uma parte da relação entre experiências de validação emocional e desenvolvimento da identidade. Por outro lado, indivíduos que reportam menos experiências de validação emocional por parte dos pais tendem para a dimensão disfuncional e desadaptativa do desenvolvimento da identidade (exploração ruminativa) pelo facto de apresentarem mais dificuldades em regular-se emocionalmente. Enquanto existe uma relação significativamente positiva entre experiências de validação emocional e exploração abrangente, que é reforçada por competências de regulação emocional, o mesmo não acontece na relação entre experiências de validação emocional e exploração ruminativa, que só ocorre por meio de mediação de dificuldades de regulação emocional. Isto significa que o impacto que as experiências de validação emocional têm na exploração ruminativa é somente explicado pela existência de dificuldades de regulação emocional.

Relativamente às limitações do estudo, é importante referir que as experiências de socialização emocional foram avaliadas através de medidas de autorrelato e medidas retrospectivas, sendo necessário cautelar o possível enviesamento e a precisão das respostas ao questionário. Ainda, a amostra foi maioritariamente constituída por estudantes universitárias do género feminino, o que impossibilita uma generalização dos resultados. Relativamente às variáveis avaliadas, é de notar que seria vantajoso realizar uma investigação que explore de igual forma o impacto de experiências de invalidação emocional e a relação com as restantes dimensões de identidade, nomeadamente, exploração profunda, identificação com compromisso e compromisso. Importa também referir o facto da recolha de dados ter sido realizada recorrendo a redes sociais, o que pressupõe um possível enviesamento nas características socioculturais da amostra recolhida. Ainda, nas habilitações literárias da amostra, predominou o grau de licenciatura e mestrado. Dadas as problemáticas expostas nesta investigação, uma possível orientação futura poderá debruçar-se na procura pela garantia de uma amostra heterogénea e representativa da sociedade, isto é, que inclua diversos graus de literacia, habilitações literárias e contextos socioculturais distintos.

Apesar das limitações acima descritas, trata-se da primeira investigação a examinar a associação entre socialização emocional e a formação de uma identidade, tendo em conta o papel mediador da regulação emocional, enfatizando a sua relevância nesta relação. Os resultados demonstram que a regulação emocional é responsável pela relação entre socialização emocional parental e o desenvolvimento da identidade, demonstrando a forma como a qualidade das experiências de socialização emocional podem influenciar a qualidade do desenvolvimento da identidade, mediante das capacidades de regulação emocional. Além dos resultados contribuírem para um entendimento mais profundo das implicações existentes no

desenvolvimento da identidade, evidenciam também que a carência de experiências de validação emocional por parte dos pais se constitui como um fator de risco para um desenvolvimento desadaptado e ruminativo da identidade. Ainda, ao compreender o papel crucial da regulação emocional na relação entre estas variáveis, é demonstrada a extensão dos benefícios de estratégias adaptativas de regulação emocional e malefícios de estratégias desadaptativas de regulação emocional em processos desenvolvimentais. Desta forma, torna-se clinicamente relevante atentar à gênese de problemas de desregulação emocional e compreender o seu impacto em processos de desenvolvimento. Embora as experiências de socialização emocional não possam ser alteradas num contexto clínico, o seu impacto na formação de uma identidade poderá ser minimizado através de intervenções focadas na regulação emocional. Nestas intervenções poderá ser relevante explorar a qualidade das experiências de socialização emocional e o seu impacto na regulação emocional, auxiliando o paciente a compreender que a dificuldade em regular as suas emoções pode ser, em parte, resultado de experiências de invalidação emocional (Leahy, 2015). Assim, o terapeuta deverá validar as experiências emocionais do paciente, promovendo conforto e segurança para que este expresse livremente as suas emoções e, por outro lado, deverá promover a adoção de estratégias adaptativas de regulação emocional (Leahy, 2015). No que concerne os pais, têm vindo a ser desenvolvidas intervenções parentais que visam melhorar a competência emocional dos mesmos, que se focam, nomeadamente, nas reações que os pais têm às emoções dos filhos e na orientação que lhes dão sobre como reconhecer e regular as suas emoções e, desta forma, promover experiências de validação emocional e minimizar experiências de invalidação emocional. Estas intervenções contribuem para uma otimização das capacidades de regulação emocional dos pais, das práticas parentais de socialização emocional, do clima emocional da família e, consequentemente, promovem competências emocionais e ajustamento comportamental nos filhos (England-Mason et al., 2023).

Esta investigação pretende enfatizar a importância que as experiências precoces têm na forma como o indivíduo interpreta, expressa e regula as suas emoções e o seu impacto no desenvolvimento pessoal, nomeadamente, na formação de uma identidade. A compreensão destas relações e dinâmicas evidencia o papel fundamental da regulação emocional no processo de desenvolvimento da identidade. Ter a capacidade de fazer autorreflexão e um entendimento profundo e claro das experiências internas, nomeadamente, estar consciente das emoções experienciadas, saber monitorizar e corrigir respostas emocionais em contextos desafiantes e saber regular e orientar o comportamento de acordo com objetivos definidos, vão promover o desenvolvimento adaptativo de uma identidade sólida e congruente.

Referências

- Arbuckle, J. L. (2022). *Amos for Windows, Version 25.0*. Chicago: IBM SPSS.
- Archer, S. L., & Waterman, A. S. (1990). Varieties of identity diffusions and foreclosures: An exploration of subcategories of the identity statuses. *Journal of Adolescent Research*, 5(1), 96-111.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ávila, M., Cabral, J., & Matos, P. M. (2010). Vinculação parental e relações românticas: o papel mediador da regulação emocional e da identidade. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14(1), 165-186.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive functioning of the self. In M. R. Leary, & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 197–217). New York: Guilford Press.
- Berkman, E. T., Livingston, J. L., & Kahn, L. E. (2017). Finding the “self” in self-regulation: The identity-value model. *Psychological Inquiry*, 28(2-3), 77-98.
- Billen, E., Garofalo, C., Schwabe, I., Jeandarme, I., & Bogaerts, S. (2023). Emotional, cognitive and behavioral self-regulation in forensic psychiatric patients: changes over time and associations with childhood trauma, identity and personality pathology. *Psychology, Crime & Law*, 29(10), 1080-1106.
- Boldt, L. J., Goffin, K. C., & Kochanska, G. (2020). The significance of early parent-child attachment for emerging regulation: A longitudinal investigation of processes and mechanisms from toddler age to preadolescence. *Developmental psychology*, 56(3), 431.
- Boucher, M. E., Lecours, S., Philippe, F. L., & Arseneault, S. (2013). Parental socialization of emotion and depression in adulthood: The role of attitudes toward sadness. *European review of applied psychology*, 63(1), 15-23.
- Brand, A. E., & Klimes-Dougan, B. (2010). Emotion socialization in adolescence: The roles of mothers and fathers. *New directions for child and adolescent development*, 2010(128), 85-100.
- Bujor, L., & Turliuc, M. N. (2023). Do Emotion Regulation Strategies Mediate the Relationship of Parental Emotion Socialization with Adolescent and Emerging Adult Psychological Distress?. *Healthcare* (Vol. 11, No. 19, p. 2620). MDPI.

- Cabecinha-Alati, S., O'Hara, G., Kennedy, H., & Montreuil, T. (2020). Parental emotion socialization and adult outcomes: the relationships between parental supportiveness, emotion regulation, and trait anxiety. *Journal of Adult Development*, 27, 268-280.
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517-529.
- Cui, L., Criss, M. M., Ratliff, E., Wu, Z., Houlberg, B. J., Silk, J. S., & Morris, A. S. (2020). Longitudinal links between maternal and peer emotion socialization and adolescent girls' socioemotional adjustment. *Developmental psychology*, 56(3), 595.
- Curtis, K., Zhou, Q., & Tao, A. (2020). Emotion talk in Chinese American immigrant families and longitudinal links to children's socioemotional competence. *American Psychological Association*, (Vol. 56, No. 3, p. 475).
- Demmrich, S., & Wolfradt, U. (2018). Personal rituals in adolescence: Their role in emotion regulation and identity formation. *Journal of Empirical Theology*, 31(2), 217-238.
- Dereboy, Ç., ŞAHİN DEMİRKAPI, E., Şakiroğlu, M., & Şafak Öztürk, C. (2018). The Relationship Between Childhood Traumas, Identity Development, Difficulties in Emotion Regulation and Psychopathology. *Turkish journal of psychiatry*, 29(4).
- Di Giunta, L., Rothenberg, W. A., Lunetti, C., Lansford, J. E., Pastorelli, C., Eisenberg, N., ... & Uribe Tirado, L. M. (2020). Longitudinal associations between mothers' and fathers' anger/irritability expressiveness, harsh parenting, and adolescents' socioemotional functioning in nine countries. *Developmental Psychology*, 56(3), 458.
- Dinis, A., & Gouveia, J. P. (2011). Desenvolvimento de um questionário de experiências de (in) validação emocional na família. *Psychologica*, (54), 139-174.
- Dunsmore, J. C., & Halberstadt, A. G. (1997). *How does family emotional expressiveness affect children's schemas?*
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1994). Mothers' reactions to children's negative emotions: Relations to children's temperament and anger behavior. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 138-156.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological inquiry*, 9(4), 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child development*, 67(5), 2227-2247.

- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., ... & Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental psychology*, 39(1), 3.
- England-Mason, G., Andrews, K., Atkinson, L., & Gonzalez, A. (2023). Emotion socialization parenting interventions targeting emotional competence in young children: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*, 100, 102252.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis* (No. 7). WW Norton & company.
- 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.
- Grolnick, W. S., Bridges, L. J., & Connell, J. P. (1996). Emotion regulation in two-year-olds: Strategies and emotional expression in four contexts. *Child development*, 67(3), 928-941.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hofer, J., Chasiotis, A., Kiessling, F., & Busch, H. (2006). Quality of familial relations in childhood and ego identity formation: The moderating influence of dispositions of action control. *Identity*, 6(2), 117-140.
- IBM Corp. (2023). *IBM SPSS Statistics for Macintosh, Version 29.0*. Armonk, NY: IBM Corp.
- Jankowski, P. (2013). Identity status and emotion regulation in adolescence and early adulthood. *Polish Psychological Bulletin*, 3(44), 288-298.
- Kliewer, W., Fearnow, M. D., & Miller, P. A. (1996). Coping socialization in middle childhood: Tests of maternal and paternal influences. *Child development*, 67(5), 2339-2357.
- Krause, E. D., Mendelson, T., & Lynch, T. R. (2003). Childhood emotional invalidation and adult psychological distress: The mediating role of emotional inhibition. *Child abuse & neglect*, 27(2), 199-213.
- Leahy, R. L. (2015). *Emotional schema therapy*. New York: Guilford Press.
- Lindekilde, N., Lübeck, M., & Lasgaard, M. (2018). Identity formation and evaluation in adolescence and emerging adulthood: How is it associated with depressive symptoms and

- loneliness?. *Scandinavian journal of child and adolescent psychiatry and psychology*, 6(2), 91-97.
- Lugar, A. S. L. D. (2017). *Escala das dimensões do desenvolvimento da identidade: Contributos para a adaptação e validação para a população portuguesa* (Master's thesis).
- Luyckx, K., Klimstra, T. A., Duriez, B., Van Petegem, S., & Beyers, W. (2013). Personal identity processes from adolescence through the late 20s: Age trends, functionality, and depressive symptoms. *Social Development*, 22(4), 701-721.
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of research in personality*, 42(1), 58-82.
- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., & Vansteenkiste, M. (2007a). Parenting, identity formation, and college adjustment: A mediation model with longitudinal data. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 7(4), 309-330.
- Luyckx, K., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Berzonsky, M. D. (2007b). Parental psychological control and dimensions of identity formation in emerging adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 546.
- Malatesta, C. Z., & Haviland, J. M. (1985). Signals, symbols, and socialization: The modification of emotional expression in human development. In *The socialization of emotions* (pp. 89-116). Boston, MA: Springer US.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 551.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187.
- Marcia, J. E. (1988). Common processes underlying ego identity, cognitive/moral development, and individuation. In *Self, ego, and identity: Integrative approaches* (pp. 211-225). New York, NY: Springer New York.
- Marôco, J. (2014). *Análise de equações estruturais: Fundamentos teóricos, software & aplicações*. Lisboa: ReportNumber, Lda.
- Marôco, J. (2018). *Análise Estatística com o SPSS Statistics.: 7ª edição*. Lisboa: ReportNumber, Lda.

- McKee, L. G., Duprey, E. B., & O'Neal, C. W. (2021). Emotion socialization and young adult internalizing symptoms: The roles of mindfulness and emotion regulation. *Mindfulness*, 12, 53-60.
- Miller-Slough, R., & Dunsmore, J. C. (2019). Longitudinal patterns in parent and friend emotion socialization: Associations with adolescent emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 953-966.
- Mohammadi, H., & Fouladchang, M. (2018). The mediating role of identity processing styles in the relationship between attachment styles and cognitive emotion regulation. *Journal of Psychology*.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2020). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*, 1-26.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388.
- Neacsiu, A. D., Herr, N. R., Fang, C. M., Rodriguez, M. A., & Rosenthal, M. Z. (2015). Identity disturbance and problems with emotion regulation are related constructs across diagnoses. *Journal of clinical psychology*, 71(4), 346-361.
- Oyserman, D., Lewis Jr, N. A., Yan, V. X., Fisher, O., O'Donnell, S. C., & Horowitz, E. (2017). An identity-based motivation framework for self-regulation. *Psychological Inquiry*, 28(2-3), 139-147.
- 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(3), 541.
- Ramakrishnan, J. L., Garside, R. B., Labella, M. H., & Klimes-Dougan, B. (2019). Parent socialization of positive and negative emotions: Implications for emotional functioning, life satisfaction, and distress. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 3455-3466.
- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and, neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: an international journal of theory and research*, 1(1), 7-58.
- Schwartz, S. J., Mullis, R. L., & Dunham, R. M. (1998). Effects of authoritative structure in the measurement of identity formation: Individual computer-managed versus group paper-and-pencil testing. *Computers in Human Behavior*, 14(2), 239-248.

- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging adulthood*, 1(2), 96-113.
- Shewark, E. A., & Blandon, A. Y. (2015). Mothers' and fathers' emotion socialization and children's emotion regulation: A within-family model. *Social Development*, 24(2), 266-284.
- Shtiwi, W. F. (2023). Emotional regulation as a predictor of psychological identity styles among adolescents. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 11(6), 1566-1581.
- Swann Jr, W. B., & Bosson, J. K. (2010). *Self and identity. Handbook of social psychology*. (5 ed., Vol. 1, pp. 589–628). Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Thompson, S. F., Zalewski, M., Kiff, C. J., Moran, L., Cortes, R., & Lengua, L. J. (2020). An empirical test of the model of socialization of emotion: Maternal and child contributors to preschoolers' emotion knowledge and adjustment. *Developmental psychology*, 56(3), 418.
- Verschueren, M., Claes, L., Gandhi, A., & Luyckx, K. (2020). Identity and psychopathology: bridging developmental and clinical research. *Emerging Adulthood*, 8(5), 319-332
- Xu, X., Spinrad, T. L., Cookston, J. T., & Matsumoto, D. (2020). The relations of parental emotion dysregulation and emotion socialization to young adults' emotion dysregulation. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 725-737.

Anexos

Anexo A - Consentimento Informado

ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida
Rua Jardim do Tabaco, 34
1149 – 041, Lisboa

Título de investigação: “O papel mediador da regulação emocional na relação entre socialização emocional e desenvolvimento da identidade”

Investigador(a): Maria Leonor Moura

Exm.(a) Sr.(a),

Eu, Leonor Moura, solicito a sua participação no presente estudo, cujo objetivo é averiguar a relação entre Socialização Emocional e Desenvolvimento da Identidade em indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos. Para esse efeito, ser-lhe-á pedido o preenchimento de quatro escalas com uma duração máxima de 10-15 minutos.

Sublinha-se que a participação é voluntária e que poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo. Os dados serão usados para fins académicos e mantidos totalmente anónimos, sendo que nenhuma informação pessoal será divulgada. Caso aceite participar, peço que responda de forma fidedigna a todas as questões, tendo em conta que não existem respostas certas ou erradas.

Este estudo decorrerá de acordo com as normas deontológicas e éticas previstas, pelo que não se prevê qualquer dano para os participantes. Ainda assim, serão disponibilizados contactos para um eventual acompanhamento, caso necessário. Para qualquer esclarecimento poderá entrar em contacto através de 27376@alunos.ispa.pt.

Declaro que li e aceito as condições deste estudo,

O(A) participante: _____

A investigadora: _____

Lisboa, ____ de _____ de 20__

Anexo B - Questionário Sociodemográfico

Género:

☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Outro

Idade: ____

Habilitações académicas:

- ☐ Ensino primário
- ☐ Ensino secundário
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutoramento

Acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico:

- ☐ Nunca teve
- ☐ Teve no passado
- ☐ Tem atualmente

Anexo C – Autorização para a utilização das escalas QEVE e EDRE



Alexandra Dinis

Fwd: Pedido de utilização da Escala - EDRE

To: Maria Leonor Moura

29 November 2023 at 09:18



Bom dia Maria Leonor,

Envio-lhe em anexo a escala QEVE e uma cópia da minha tese de doutoramento (no estudo II, encontra-se o estudo de validação do instrumento para a população portuguesa e todos os dados psicométricos relativos ao questionário). Atendendo ao seu interesse em utilizar o DERS na sua investigação envio-lhe ainda, em anexo, o instrumento de autorresposta, bem como, abaixo a cotação do mesmo, encontrando-me ao seu dispor para o esclarecimento de eventuais dúvidas que possa ter em relação ao mesmo. Aproveito ainda para lhe enviar em anexo o artigo relativo à validação deste instrumento para uma amostra da população portuguesa.

Difficulties in Emotion Regulation Scale_ DERS (Gratz & Roemer, 2004);

A escala é composta por 6 fatores:

Não aceitação da resposta emocional (Não aceitação): 11, 12, 21, 23, 25, 29

Dificuldades em manter um comportamento dirigido ao objetivo (Objetivos): 13, 18, 20, 26, 33

Dificuldades em controlar os impulsos (Impulso): 3, 14, 19, 24, 27, 32

Falta de consciência emocional (Consciência): 2, 6, 8, 10, 17, 34

Acesso limitado às estratégias de regulação emocional (Estratégias): 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36

Falta de clareza emocional (Clareza): 1, 4, 5, 7, 9

Itens invertidos: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34

Despeço-me, desejando-lhe sucesso académico.

Atenciosamente,

Alexandra Dinis

Anexo D – Modelo de mediação de Experiências de Validação Emocional

