

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A Vida Emocional do Adolescente:
Como é que se Gere a Zanga e a Tristeza?**

Mariana Silvestre

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicologia Clínica

Dinâmica

2019

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**A Vida Emocional do Adolescente:
Como é que se Gere a Zanga e a Tristeza?**

Mariana Silvestre

Dissertação orientada pela Professora Doutora Ana Sofia Medina

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**Área de Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde - Psicologia Clínica
Dinâmica**

2019

Agradecimentos¹

Primeiramente, agradeço à Professora Doutora Ana Sofia Medina, pela orientação que me ofereceu, repleta de disponibilidade, paciência e sabedoria.

Agradeço ao Professor Doutor João Justo pela sua imensa disponibilidade para me auxiliar neste processo, especificamente em relação ao DMI-Y.

Agradeço à Professora Doutora Marlene Moretti (Simon Fraser University, Canadá) pela sua permissão e ajuda no que toca ao SARI, e à Professora Doutora Joana Calado pela sua prontidão em aprovar a minha utilização do DSQ-40.

Agradeço àqueles que generosamente facilitaram o meu contacto com os participantes neste estudo, bem como a estes últimos, sem os quais nenhuma das seguintes páginas seria possível.

À Marta, ao Chico e ao Gonçalo, pela troca de ideias, sucessos e dissabores, nesta longa e turbulenta viagem por que passámos juntos.

Agradeço também à Ana, à Ana Teresa, ao Francisco, à Leonor, à Maria Teresa, à Rita, e ao Teodoro por todos os bons momentos que me trouxeram até aqui, sem esquecer o amparo que me foram dando ao longo deste ano.

Aos restantes três Silvestres, por me empurrarem para a frente quando precisava.

E ao Fred, por todo o apoio, nas suas inúmeras facetas, por toda a ajuda, por toda a dedicação... enfim, por tudo.

¹ Por opção da autora, esta Dissertação de Mestrado não adopta o Acordo Ortográfico de 1990.

Resumo

A população adolescente é caracterizada pela sua labilidade emocional e pelo seu derradeiro papel na construção de uma identidade adulta e social (Blos, 1998; A. Freud, 1958). Assim, é importante entender verdadeiramente a forma como as emoções são geridas por estes, de forma a facilitar o trabalho psicológico. Desta forma, o presente estudo visou compreender como é que os adolescentes gerem as suas emoções de zanga e tristeza, especificamente à luz da avaliação da sua regulação emocional e dos seus mecanismos de defesa. A amostra foi recolhida em pessoa, após solicitação de colaboração de várias instituições de ensino e da obtenção de consentimento por parte dos encarregados de educação (quando aplicável), e online, tendo sido realizado um questionário na plataforma Qualtrics, divulgado através do método bola de neve. Inicialmente foi apresentado um questionário sócio-demográfico, aplicando-se seguidamente o Inventário da Tristeza e Zanga (S.A.R.I.), seguido da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (D.E.R.S.), do Questionário do Estilo Defensivo (D.S.Q. 40) e, finalmente, do Inventário de Mecanismos de Defesa - Juventude (D.M.I.-Y.). Como resultados obtidos, entende-se as dificuldades na regulação emocional como factor preditor da zanga e da tristeza, o facto de que a adaptação dos mecanismos de defesa e os padrões defensivos não predizerem nem a zanga nem a tristeza, apesar de alguns resultados interessantes a este nível. Adicionalmente, os adolescentes ou se encontram muito activados emocionalmente, ou pouco activados emocionalmente, de forma transversal à zanga e à tristeza. Por fim, esta activação não está correlacionada com o sexo dos participantes. Estas questões são pensadas na discussão.

Palavras-chave: Adolescência, Zanga, Tristeza

Abstract

The adolescent population is characterized by its emotional lability and their ultimate role in the construction of an adult, social and independent identity (Blos, 1998; A. Freud, 1958). It is, therefore, of significant importance to truly understand the ways through which adolescents manage their emotions of anger and sadness, so as to facilitate psychological work with them. As such, the present study strives to comprehend how adolescents manage their emotions of anger and sadness, especially through the lenses of the evaluation of their emotional regulation and defense mechanisms. The samples used were taken in person, upon requesting collaboration from various educational institutions and obtaining consent from the participants' legal guardians (when necessary), and online, through a questionnaire applied through the online platform Qualtrics. Initially, a socio-demographic questionnaire was presented, followed by the application of the Sadness and Anger Rumination Inventory (S.A.R.I.), then the application of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (D.E.R.S.), the Defense Style Questionnaire (D.S.Q. 40) and, finally, the Defense Mechanisms Inventory - Youth (D.M.I.-Y.).

The obtained results have to do with the difficulties in emotional regulation as a predicting factor of anger and sadness, with the fact that the defense mechanisms adaptability and the used defensive patterns do not predict either anger nor sadness, even though there are a few interesting results regarding this. Also, adolescents either are very emotionally activated or not very emotionally activated, transversally to anger and sadness. lastly, this activation is not correlated with the participants' sex. These matters are thought upon on the discussion.

Keywords: Adolescence, Anger, Sadness

Índice

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	ii
Abstract.....	iii
Índice de Tabelas.....	iv
Índice de Anexos.....	v
Introdução.....	1
Enquadramento Teórico.....	2
Adolescência.....	2
Emoções.....	5
Zanga.....	6
Tristeza.....	8
Regulação Emocional.....	9
Mecanismos de Defesa.....	10
Objectivos e Hipóteses.....	11
Objectivos Gerais.....	11
Objectivos Específicos.....	12
Hipóteses.....	12
Metodologia.....	13

Amostra.....	13
Instrumentos.....	14
Questionário de dados sociodemográficos.....	14
Inventário de Ruminação da Tristeza e a Zanga (S.A.R.I.).....	15
Escala de dificuldades na regulação emocional (E.D.R.E.).....	15
Questionário do estilo defensivo (D.S.Q. 40).....	16
Inventário de mecanismos de defesa (D.M.I-Y.).....	17
Procedimento.....	19
Procedimento de Recolha de Dados.....	19
Procedimento Estatístico.....	19
Resultados.....	20
Estudo Preliminar da Adaptação para a Língua Portuguesa do S.A.R.I.....	20
Caracterização da Variável Zanga.....	21
Caracterização da Variável Tristeza.....	22
Caracterização da Variável Regulação Emocional.....	22
Caracterização da Variável Adaptação dos Mecanismos de Defesa.....	23
Caracterização da Variável Padrão Defensivo.....	23
Relação entre a Regulação Emocional e a Zanga e a Tristeza.....	24
Relação entre a Adaptação dos Mecanismos de Defesa e a Zanga e a Tristeza..	24

Análise da Activação Emocional.....	25
Diferenças de Sexo.....	25
Discussão.....	26
Referências Bibliográficas.....	31
Anexos.....	36

Índice de Tabelas

Tabela 1 - <i>Correlações item-total dos itens de cada escala do S.A.R.I., Ruminação da Zanga (Zanga) e Ruminação da Tristeza (Tristeza)</i>	21
Tabela 2 - <i>Média, desvio-padrão e valores mínimos e máximos relativos às subescalas do E.D.R.E.</i>	23
Tabela 3 - <i>Média, desvio-padrão e valores mínimos e máximos relativos às subescalas do D.M.I-Y</i>	24
Tabela 4 - <i>Correlações entre as variáveis mais zangados, mais tristes, menos zangados e menos tristes</i>	26

Índice de Anexos

Anexo A - Questionário de Dados Sociodemográficos.....	37
Anexo B - Inventário de Ruminação da Tristeza e da Zanga (S.A.R.I.).....	39
Anexo C - Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (E.D.R.E.).....	43
Anexo D - Questionário do Estilo de Defesa (D.S.Q. 40).....	50
Anexo E - Inventário de Mecanismos de Defesa - Juventude (D.M.I-Y.).....	55
Anexo F - E-mail à Instituição de Ensino.....	67
Anexo G -Carta de Apresentação, Informação do Estudo e Consentimento Informado.	69

Introdução

Derradeira interrupção de uma aparente paz psíquica característica da latência, a adolescência é um caminho veramente sinuoso. Repleto de obstáculos internos e externos, é percorrido qual campo de batalha. Imagine-se um adolescente a calcorrear este trajecto minado com as suas próprias emoções tumultuosas, ensaiando a sua identidade enquanto se adapta à turbulência de um corpo em constante mudança, tentando chegar à independência, desinvestindo objectos infantis e investindo em novos objectos, num bombardeamento constante de responsabilidades que testam este ser que gradualmente se torna adulto, maduro (Blos, 1998; Corsini, 1999; Deutsch, 1974; Erikson, 1956; A. Freud, 1958). A luta dolorosa, como retratada por Deutsch (1974), faz do adolescente derradeiro soldado, batalhando pela sobrevivência egóica posta em causa pelos processos intra-psíquicos, físicos e sociais que esta fase da vida lhe impõe (A. Freud, 1958). Não obstante, este aparente fogo cruzado sobre o soldado não faz dele cativo passivo da adolescência. Pelo contrário, ele é activo, protegendo-se com todos os recursos que encontra, verdadeiro malabarista dos mecanismos de defesa (A. Freud, 1958).

Nesta metáfora bélica que teço, o adolescente escuda-se de uma chuva de balas inimigas - os obstáculos externos previamente mencionados; os familiares, a escola, o corpo, etc -, mas por vezes os ataques têm uma proveniência interna. Quais agentes duplos, as emoções e a forma como elas são sentidas e expressadas são dos factores mais característicos desta fase da vida. Aqui se enquadra o objectivo último deste trabalho, reflectido também nas palavras que lhe dão o nome: Como é que os adolescentes lidam com a zanga e a tristeza?

Enquadramento Teórico

Adolescência

S. Freud (1905/2009) descreveu pela primeira vez o funcionamento da adolescência no seu livro *Três Ensaios Sobre Teoria da Sexualidade*. Neste, ele aponta como principal tarefa desta fase da vida a mudança de objecto libidinal e, consequentemente, a destituição das zonas erógenas como principais motores da vida psicossexual, em favor da zona genital, sendo que “até agora, o instinto sexual era predominantemente auto-erótico e é agora que ele encontrará o seu objecto sexual” (S. Freud, 1905, p. 70).

Meio século depois, A. Freud (1958) descreve estes processos de decatexia dos pais e de catexia de novos objectos sob um novo prisma. Ao comparar estes fenómenos com os de luto e de amor infeliz (respectivamente), a autora explica as dificuldades na análise com adolescentes, uma vez que o investimento no luto dos objectos perdidos e na procura de novos objectos implica um tal gasto libidinal, que não sobra energia para uma catexia do passado ou do analista. Para além de questões relativas à economia libidinal do jovem, A. Freud (1958) descreve o seu comportamento na situação analítica como instável na sua natureza, pois “o paciente pode mudar rapidamente de uma destas posições emocionais [histérica, obsessiva, narcísica, etc,...] para a próxima, exibindo-as todas simultaneamente, ou em rápida sucessão” (A. Freud, 1958, p. 261).

Esta luta emocional, sujeita a uma urgência extrema (A. Freud, 1958), é aprofundada por Blos (1998), como derivando precisamente do corte interno que é feito com o passado. Este implica um abandono definitivo dos objectos infantis, fazendo ressurgir desejos e conflitos edípicos - algo intenso, que “abala a vida emocional do adolescente até ao âmago” (Blos, 1998, p. 119). A perda dos pais edípicos é real e merece um luto que, como qualquer outro, implica sofrimento e tristeza, o que é

essencial para que o adolescente se consiga libertar gradualmente do objecto perdido (Blos, 1998). Por ser tão doloroso, este é um processo moroso e sujeito a repetição. Na adolescência há um movimento no sentido de uma evolução psicológica, e estas vivências são indispensáveis para que tal se dê. Esta busca de relações objectais heterossexuais, como o caracteriza Blos (1998), implica uma passagem por, e consequente abandono das posições narcísica e bissexual, resultado dos inúmeros ensaios levados a cabo pelo adolescente de uma modificação consolidada da trajectória do seu investimento libidinal. Quando esta finalmente sedimenta, o processo de evolução psicológica e de maturação emocional acarretado pela adolescência chega ao seu término (Blos, 1998).

Assim, em termos pulsionais e de economia libidinal, pode-se resumir a adolescência como uma fase de transição agitada, que corta o equilíbrio atingido na latência e culmina numa maturidade sexual e psíquica característica do adulto (Ammaniti & Sergi, 2003).

A adolescência não é, no entanto, apenas entendida a partir do ponto de vista que tenho vindo a apresentar. De facto, Erikson (1968) avança que a tarefa principal desta fase da vida é a de enfrentar e resolver o conflito identidade vs. confusão. Uma vez que tal implica uma abundância de ensaios sobre vários papéis sociais, o adolescente poderá elaborar internamente sobre si próprio - algo que lhe oferece a possibilidade de consolidar a sua identidade. No entanto, para que seja possível chegar a uma identidade cimentada, os adolescentes e jovens adultos têm que passar por uma guerra interna, análoga a uma crise de identidade, normativa para esta população (Erikson, 1968). Este processo é levado a cabo através de momentos de reflexão e observação do mundo exterior, nos quais “o indivíduo se julga a si à luz daquilo que ele percepção ser a forma na qual os outros o julgam a ele” (Erikson, 1968, p. 22). Isto acontece

maioritariamente de forma inconsciente, numa progressão iniciada na primeira individuação que se dá entre mãe e bebé, e que atinge a sua crise (normativa) na adolescência. Assim, e segundo Erikson (1968), esta fase da vida é determinante para a construção da identidade.

Para Winnicott (1963/1984), o estabelecimento de uma identidade adulta também é considerado como o culminar da adolescência, no entanto o caminho até lá é colocado sob especial atenção: este é um tempo de descoberta, no qual o jovem se centra no problema da sua própria existência, procurando sentir-se real. Por esta mesma razão, Winnicott (1963) fala de uma fase na qual o adolescente se sente fútil, sem propósito. Procura-o na sociedade, nos amigos e nos ídolos, mas tem dificuldade em verdadeiramente o encontrar. Quando consegue sair deste aborrecimento, desta fadiga, emerge como um ser capaz de se identificar com a sociedade, com os grupos, com os pais, sem sentir a mesma ameaça de antes - de que a sua identidade e propósito se extingam, perturbados pela sua própria exigência moral. Winnicott (1963) avança que existe apenas uma cura para a adolescência: a maturação através da passagem do tempo. Apesar disto, esta fase não deixa de implicar grandes problemáticas e difíceis negociações intrapessoais; na verdade, o adolescente avança para as suas relações interpessoais a partir de uma posição de isolamento, tal como o bebé o faz antes de ter a capacidade de se reconhecer a si mesmo no olhar de um outro, e de o aperceber como uma unidade diferente de si mesmo (Winnicott, 1963).

A busca por uma identidade sólida, por uma individuação saudável, por novas relações objectais satisfatórias e pela pertença à sociedade e ao grupo são fenómenos que por si só ocupam uma grande parte da vida do adolescente, criando dificuldades, exigindo inúmeros ensaios e desafiando diariamente a sua vida emocional. No entanto, estas não são as únicas circunstâncias que dificultam e caracterizam esta fase da vida. A

puberdade implica grandes mudanças a nível físico e hormonal, o que tende a influenciar a auto-percepção do adolescente (Brooks-Gunn, Petersen, & Eichorn, 1985; Paikoff & Brooks-Gunn, 1991, como citado em Ammaniti & Sergi, 2003, p. 59), bem como grandes mudanças a nível cognitivo, no que toca às operações formais, à metacognição e à capacidade de compreensão da ambivalência (Damon & Hart, 1988; Fonagy & Target, 1997; Inhelder & Piaget, 1958, como citado em Ammaniti & Sergi, 2003, p. 59).

Este estudo foca-se no final da adolescência, uma vez que esta é uma fase de consolidação, que implica uma constância de identidade, uma estabilidade dos mecanismos mentais de protecção, e um declínio no turbilhão até agora vivenciado pelo jovem (Blos, 1998).

Emoções

Darwin (1872), foi um dos primeiros estudiosos a tomar interesse pela temática emocional. O seu foco incidia principalmente sobre a expressão física das emoções, e se esta era inata ou aprendida. Testando a sua teoria com pessoas de diversos países, o autor chegou à conclusão que a expressão facial das emoções era idêntica entre culturas distintas, pressupondo-se, então, um carácter inato. Para além disto, Darwin (1872) afirma a importância da expressão das emoções para o bem-estar humano, teorizando ainda algo de retroactivo no funcionamento emocional - as emoções estão tão intimamente ligadas com a sua expressão, que a sua existência na passividade física é pouco plausível para este autor. Segundo esta lógica, a expressão de sinais emocionais físicos intensifica a emoção, enquanto que a sua repressão tem o efeito precisamente oposto (Darwin, 1872).

Uma década mais tarde emerge a teoria de James-Lange, uma única teoria criada separadamente por William James e por Carl Lange, avançando as emoções como

principalmente causadas pela activação física (Coleman & Snarey, 2011). Concordando com algumas ideias de Darwin, James considera inconcebível a ideia de que uma emoção possa estar dissociada das funções corporais, uma vez que esta deve ser sentida fisiologicamente de forma a poder impactar a psique (James, 1884, como citado em Coleman & Snarey, 2011).

A teoria psicanalítica clássica, no entanto, perspectiva esta temática de forma quase oposta, colocando as emoções em termos de economia libidinal, sendo estas um veículo de descarga de energia psíquica (Canestri, 2012; S. Freud, 1910, como citado em Greenberg & Safran, 1989). Mais tarde, no entanto, admite-se um equilíbrio entre a componente física e psíquica das emoções, através de uma interacção significativa, de tal modo que estas possam ser sentidas e reconhecidas como tal (Canestri, 2012).

Adicionalmente, as mais recentes teorias de relação objectal perspectivam a vida emocional como um conjunto de tendências motivacionais adaptativas que orientam e conectam socialmente o ser humano (Canestri, 2012; Greenberg & Safran, 1989), uma vez que o ambiente, e principalmente a relação formada entre a díade mãe-bebé, tem um papel determinante na forma como as emoções são sentidas e expressadas - precursor essencial para um bom desenvolvimento da teoria da mente e da capacidade de tomada de decisão (Canestri, 2012).

Tanto nas visões mais centradas no corpo, como na psicanálise clássica e nas teorias de relação objectal, as emoções são vistas como algo central na vida humana, indispensável para uma vivência satisfatória em sociedade (Coleman & Snarey, 2011; Darwin, 1872; Greenberg & Safran, 1989).

Zanga.

A zanga é uma emoção primária, básica (Williams, 2017; Winnicott, 1964/1987), tendo uma forte expressão corporal (Coleman & Snarey, 2011). É parte

integrante das seis emoções cuja expressão física é universal (Ekman, 1972; Ekman & Friesen, 1975, como citado em Greenberg, 2017) e pode ser perspectivada sob inúmeros olhares. Fromm (1973) apresenta e discute dois destes lado a lado - o behaviourismo e o intuitivismo. O primeiro, propulsionado por Skinner, afirma a agressividade humana como meramente social, ocorrendo como produto do condicionamento a que as pessoas são sujeitas durante a sua vida. O segundo, popularizado por S. Freud (1930/1961b), afirma a agressividade como herdeira do instinto de morte, sendo esta, consequentemente, inata. Fromm (1973) dá o seu contributo para o equilíbrio entre estas duas perspectivas, cunhando dois tipos de agressividade - a agressividade benigna-defensiva e a agressividade maligna-destrutiva. Esta última, menos relevante neste contexto, não seria inata, mas aprendida e reactiva, explicando a violência humana. Por outro lado, a agressividade benigna-defensiva seria inata, tendo como propósito último a sobrevivência humana. Sendo que esta não passa apenas pelas necessidades básicas, e que tem uma forte componente social, entende-se como função da zanga a de protecção contra algo frustrante (Winnicott, 1964), de proveniência externa ou interna, real ou não (Corsini, 1999). Um bom exemplo disto é o medo da perda de segurança, como postulado por Joan Riviere (1962), uma vez que a segurança conferida ao adolescente pelas suas (inevitáveis) relações de dependência “tende a mobilizar resistências e emoções agressivas” (Riviere, 1937/1962, p. 7), quando posta em causa.

A zanga constitui um factor importante para o desenvolvimento psíquico do ser humano, principalmente na adolescência, pois o jovem que tem a capacidade de se zangar, caminha na direcção da sua individuação - tarefa tão importante nesta fase da vida -, abrindo espaço às suas próprias motivações e convicções (Mahler et al., 1975; Sroufe, 1995, como citados em Williams, 2017). Lembremo-nos que a adolescência é um tempo em que o real põe em causa o ideal, em que as expectativas são postas à

prova (Larson & Asmussen, 1991). Assim, há uma abundância de oportunidades para que as emoções negativas sejam expressadas, para que a agressividade tome um caminho. No caso da zanga, a direcção do vector agressividade é de dentro para fora. Esta emoção pode, portanto, tomar um papel negativo na vida do adolescente, principalmente a nível sócio-relacional, contendo em si a possibilidade de causar conflitos inter-pessoais e de comprometer o funcionamento cognitivo e a capacidade de resolução de problemas (Bodenhausen, 1993; Deffenbacher, Oetting, Lynch, & Morris, 1996, como citados em Zoccali et al., 2007).

Tristeza.

Tal como a zanga, a tristeza é uma emoção primária, que faz parte das seis emoções de expressão física universal (Ekman, 1972; Ekman & Friesen, 1975, como citado em Greenberg, 2017). No entanto, no que toca ao desenvolvimento do ser humano, a capacidade de entristecimento é adquirida mais tarde do que a capacidade para a zanga. Assim, devido aos processos complexos que implica (Winnicott, 1964), a tristeza é frequentemente perspectivada como uma emoção que requer um aparelho psíquico mais maduro (Riviere, 1962). É necessária uma grande força egóica para a suportar (Mahler, Pine, & Bergman, 1975), uma vez que esta emoção implica que se consiga largar a agressividade e deixá-la ir, vero processo de luto. É aqui que a tristeza se diferencia verdadeiramente da depressão; nesta última, a agressividade é deflectida do seu objecto original e é dirigida internamente (S. Freud, 1915/1961a), gerando um processo patológico.

Assim, e tal como o processo de luto, a tristeza é causada por perdas de variadas proveniências, como por exemplo a perda de um papel social (Corsini, 1999). Esta perda tem que ser reconhecida para poder ser digerida e ultrapassada, ao invés de ser negada, como na depressão (Rubens, 1992). Desta forma, através do reconhecimento da

perda e da aceitação do passado, o adolescente poderá entristecer-se para conseguir afirmar a sua própria vida e experienciar o presente na sua realidade (Rubens, 1992). Carveth (2016) considera que este é o verdadeiro legado da posição depressiva, constituindo a tristeza uma emoção de grande importância para o desenvolvimento e maturação humanos.

Regulação Emocional

A regulação emocional pode ser teorizada de diversas formas. Uma das concepções mais conhecidas passa por um controlo da experiência e da expressão das emoções, especialmente no que toca à expressividade de emoções negativas, de modo a reduzir a activação que estas provocam (Cortez & Bugental, 1994; Garner & Spears, 2000; Kopp, 1989; Zeman & Garber, 1996, como citados em Gratz & Roemer, 2004). Há, assim, nesta perspectiva um foco no controlo emocional como sendo chave para entender a regulação emocional.

Por outro lado, este conceito pode ser perspectivado segundo uma óptica mais funcional. Sem que o controlo das emoções seja colocado à parte (Cole, Michel, & Tati, 1994; Thompson, 1994, como citados em Gratz & Roemer, 2004), deve-se também olhar a importância da capacidade de experienciar e diferenciar o vasto leque das emoções existentes, bem como da capacidade de monitorizar e avaliar a própria experiência emocional e de a compreender e aceitar (Gratz & Roemer, 2004; Gross & Thompson, 2007).

Tendo isto em conta, entende-se que uma regulação emocional adaptativa parte de um referencial de flexibilidade no uso de estratégias regulatórias. No entanto, e de forma genérica, a alteração da duração e/ou da intensidade com que se sente a emoção é considerada mais adaptativa, do que a alteração da emoção que está a ser sentida.

Assim, é preferível a modulação da experiência emocional, à sua eliminação (Thompson, 1994, como citado em Gratz & Roemer, 2004; Gross & Thompson, 2007).

Mecanismos de Defesa

Em oposição à regulação emocional, os mecanismos de defesa são processos mentais inconscientes (Cramer, 2015; Vaillant, 1994). Este conceito foi inicialmente introduzido por S. Freud, como uma função mental cujo propósito é o de evitar a experiência de afectos dolorosos (1894, como citado em Cramer, 2015; McWilliams, 2011). Mais tarde, deixa de ser perspectivado como tal, e começa a ser definido como uma força que contra-actua os impulsos de descarga. No entanto, e depois do modelo estrutural da personalidade, S. Freud volta a olhá-los sob o ponto de vista inicial: uma função mental pertinente ao ego, cuja função é a de o proteger contra as demandas do instinto, e que se pode expressar num número de variados mecanismos (1923, como citado em Cramer, 2015). No entanto, estes conceitos podem coexistir: os mecanismos de defesa servem a função de protecção egóica, defendendo o ego de dois diferentes tipos de ansiedade: a ansiedade instintiva, no sentido de contra-actuação de pulsões indesejáveis e a ansiedade superegóica, no sentido de protecção contra críticas internas. Esta última também pode existir na forma de culpa ou vergonha, originando particularmente do medo da perda da segurança narcísica (A. Freud, 1936; Fenichel, 1945, como citado em Cramer, 2015).

Inicialmente, o conceito de mecanismos de defesa era visto como inerentemente patológico, sendo a causa maior dos sintomas neuróticos (Cramer, 2015). No entanto, e ao longo do tempo, começaram a ser perspectivados mediante um olhar diferente. Como parte integrante do funcionamento normal, os mecanismos de defesa são usados diariamente, de forma a gerir o stress psicológico (Vaillant, 1994). A patologia

encontra-se na forma como são usados e no sucesso da sua utilização. Ou seja, o uso demasiado rígido, ou excessivo, de um mecanismo de defesa é considerado como patológico. Adicionalmente, se o mesmo mecanismo for empregado vezes sem conta na mesma situação, sem nunca a alterar, não é considerado como adaptativo (Cramer, 2015).

Os mecanismos de defesa foram hierarquizados por Vaillant em 1992, em quatro categorias, tendo em conta o período de desenvolvimento em que eles tipicamente se expressam: mecanismos psicóticos, imaturos, neuróticos e maduros. Para exemplificar, ao primeiro grupo pertencem a negação e a distorção da realidade externa, ao segundo pertencem mecanismos como a projecção, a dissociação e o acting out, ao terceiro grupo pertencem a intelectualização, a formação reactiva e o deslocamento, e ao quarto grupo pertencem o humor e a sublimação. Quanto mais alto o nível de maturidade dos mecanismos de defesa, mais adaptativo será o funcionamento. O inverso também se verifica (Cramer, 2015; Ihilevich & Gleser, 1986).

Assim, cada indivíduo tem o seu padrão defensivo, adaptativo, ou não, tendo em conta o seu desenvolvimento psíquico, e as suas vicissitudes (McWilliams, 2011).

Objectivos e Hipóteses

Tendo em conta o enquadramento teórico apresentado, os objectivos e hipóteses que guiam este estudo serão aqui apresentados.

Objectivos Gerais

O objectivo geral desta investigação passa por um estudo da forma como os adolescentes gerem as suas emoções de zanga e de tristeza, com um foco sobre as

dimensões anteriormente apresentadas, a nível da regulação emocional e dos mecanismos de defesa.

Objectivos Específicos

Objectivo 1 (O1): Efectuar um estudo preliminar de adaptação do Sadness and Rumination Inventory (S.A.R.I.) (Peled & Moretti, 2010) para a população portuguesa e avaliar as suas propriedades psicométricas.

O2: Compreender a influência que a adaptação dos mecanismos de defesa, o padrão defensivo prevalente e as dificuldades na regulação emocional (separadamente) têm sobre a zanga.

O3: Compreender a influência que a adaptação dos mecanismos de defesa, o padrão defensivo prevalente e as dificuldades na regulação emocional (separadamente) têm sobre a tristeza.

O4: Estudar a relação entre a intensidade e frequência da zanga e da tristeza e a característica sociodemográfica sexo.

O5: Verificar a natureza da relação entre a zanga e a tristeza, a nível da sua intensidade e frequência.

Hipóteses

Hipótese 1 (H1): Espera-se que maiores dificuldades na regulação emocional predigam maiores valores a nível da zanga e da tristeza (separadamente). Mais especificamente, espera-se que diferentes facetas da regulação emocional predigam cada emoção.

H2: Espera-se que menor adaptação dos mecanismos de defesa prediga maiores valores a nível da zanga, e maiores valores a nível da tristeza.

H3: Espera-se que padrões defensivos mais externalizantes predigam a zanga e que padrões defensivos mais internalizantes predigam a tristeza.

H4: Espera-se que níveis mais altos de zanga impliquem níveis mais baixos de tristeza, e que níveis mais altos de tristeza impliquem níveis mais baixos de zanga.

H5: Espera-se que haja diferenças significativas no que toca à intensidade e frequência da zanga sentida, mediante o sexo dos participantes.

Metodologia

Amostra

O presente estudo incorporou uma amostra de 122 participantes, da qual 20 foram excluídos por não terem completado o S.A.R.I. Assim, as análises estatísticas referentes à tradução deste instrumento foram conduzidas com adolescentes entre os 16 e os 20 anos de idade ($M = 18.76$, $DP = 1.06$), sendo que 38.2% são do sexo masculino. A maioria dos participantes (94.1%) são estudantes, e destes 50% frequentam o ensino secundário e 50% o ensino superior. 86% não têm ocupação profissional de qualquer tipo e 55.9% vivem com a sua família nuclear (mãe e pai, mínimo). Os restantes 44.1% têm outra configuração familiar (mãe solteira, pai e madrasta, só avô, etc,...). Em média, vivem com 2 a 3 pessoas. Finalmente, os dados foram obtidos de uma de duas formas: através da plataforma online Qualtrics (63 pessoas), ou em pessoa. Dos participantes cujos dados foram obtidos presencialmente, 29 participaram no estudo através de uma escola profissional, e 10 através de um centro de explicações, ambos em Lisboa.

As restantes análises foram realizadas com uma amostra diferente ($n = 60$), que consistiu nos participantes pertencentes ao grupo de 122 da amostra inicial, após a exclusão de 62 indivíduos por terem mais do que um missing value por instrumento. Uma vez que estes missing values se deram devido a lapsos dos participantes, foram substituídos pela média. Sendo que o instrumento D.M.I. tem características muito específicas, não foi possível realizar tal substituição, pelo que as análises conduzidas com as variáveis derivantes deste instrumento (TAO, TAS, PRN, PRO, REV) têm um $n = 54$. Esta amostra é constituída por adolescentes dos 16 aos 20 anos de idade ($M = 18.6$, $DP = 1.09$), sendo que 38.3% são do sexo masculino. A maioria dos participantes são estudantes (96.7%), e destes 53.4% frequentam o ensino secundário e 46.6% o ensino superior. 91.7% não têm ocupação profissional de qualquer tipo e 60% vivem com a sua família nuclear. Os restantes 40% têm outra configuração familiar. Em média, vivem com 2 a 3 pessoas. Foram obtidos dados de 32 pessoas através da plataforma Qualtrics. Quanto aos dados obtidos em pessoa, 18 têm proveniência numa escola profissional, e 10 num centro de explicações, ambos em Lisboa.

Instrumentos

Questionário de dados sociodemográficos.

Foi construído um questionário de dados sociodemográficos (Anexo A), de modo a obter informação de cariz sociodemográfico sobre os participantes deste estudo, nomeadamente, a idade, o sexo, a frequência de instituição de ensino, a escolaridade concluída, a condição profissional e com quem coabitam. Foram adicionadas 4 perguntas em escala de likert de 5 pontos, 2 relativamente à frequência com que os jovens se sentem zangados e tristes (1 = Nunca, 5 = Sempre), e 2 relativamente à

intensidade com que a zanga e a tristeza são sentidas (1 = Nada Intensa, 5 = Muito Intensa).

Inventário de Ruminação da Tristeza e da Zanga (S.A.R.I.).

O Sadness and Anger Rumination Inventory (S.A.R.I. - Inventário de ruminação da tristeza e da zanga; Anexo B) foi desenvolvido por Peled e Moretti (2010), tendo sido usada a versão experimental traduzida para português, criada no âmbito deste estudo com aprovação das autoras da versão original. Este instrumento é um inventário de auto-relato que mede o grau de ruminação da zanga e da tristeza em adolescentes e adultos. Este instrumento tem 22 itens, separados em 2 blocos de 11 - um para cada tipo de ruminação. Os dois blocos são idênticos, à excepção das palavras zanga e tristeza, o que implica maior segurança na comparação entre estas duas escalas, por se minimizarem as diferenças a nível formal. Os participantes seleccionam numa escala de likert de 5 pontos (1 = Nunca, 5 = Sempre) com que frequência “fazem as seguintes coisas” quando estão zangados/tristes, sendo a cotação do inventário feita através da adição dos itens de cada bloco.

O S.A.R.I. tem evidenciado uma consistência interna elevada, com $\alpha = .95$, para ruminação sobre a zanga e $\alpha = .96$ para a ruminação sobre a tristeza, sendo que este instrumento é apropriado para o uso com população tanto adulta, como adolescente (Peled & Moretti, 2007, 2010).

Escala de dificuldades na regulação emocional (E.D.R.E.).

A Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (E.D.R.E., Anexo C), desenvolvida por Gratz e Roemer (2004) e adaptada para português por Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha e Dias em 2010, é uma medida de auto-relato, cujo objectivo se prende com a avaliação das dificuldades na regulação emocional. Este instrumento tem

36 itens, separados em 6 subescalas, que reflectem diferentes facetas da regulação emocional: Não Aceitação (6 itens referentes a dificuldades na aceitação das próprias respostas sociais), Objectivos (5 itens referentes a dificuldades no envolvimento em tarefas aquando da experiência de emoções negativas), Impulsos (6 itens referentes a dificuldades no controlo do comportamento aquando da experiência de emoções negativas), Consciência (6 itens referentes a uma falta de falta de atenção ou de consciência sobre respostas emocionais), Estratégias (8 itens relativos às dificuldades na utilização bem-sucedida de estratégias de regulação emocional, aquando da experiência de emoções negativas), e Clareza (5 itens relativos à capacidade de conhecimento e reconhecimento das emoções que são experienciadas). Os participantes seleccionam numa escala de 5 pontos (1 = Quase Nunca, 5 = Quase Sempre) com que frequência é que “as seguintes afirmações se aplicam a si”. Os resultados de cada subescala são obtidos através da soma dos itens correspondentes, sendo que quanto mais elevados os resultados, maiores as dificuldades na regulação emocional. Os itens 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 e 34 são invertidos.

A E.D.R.E. tem evidenciado uma consistência interna elevada, com $\alpha = .93$ em amostras de adultos (Gratz & Roemer, 2004), sendo apropriada para uso com população adolescente (Neumann, Lier, Gratz, & Koot, 2009). Adicionalmente, a E.D.R.E. tem uma boa precisão teste-reteste ($\rho_1 = .88$) (Gratz & Roemer, 2004).

Questionário do estilo de defesa (D.S.Q. 40).

O Questionário do Estilo de Defesa (D.S.Q., Anexo D), desenvolvido por Andrews, Singh e Bond em 1993, e adaptado para o português por Henriques-Calado e Duarte-Silva em 2008, é uma medida de auto-relato, cujo objectivo se prende com a avaliação do estilo defensivo característico do indivíduo. Este instrumento tem 40 itens,

os quais correspondem aos vários mecanismos de defesa, podendo ser avaliados 4 estilos defensivos: Auto-Sacrificante (3 itens), Maladaptativo (18 itens), Adaptativo (3 itens), e de Distorção de Imagem (6 itens). Neste estudo é dada particular importância aos estilos Maladaptativo e Adaptativo, uma vez que outros instrumentos dão um insight mais completo sobre o tipo de funcionamento defensivo dos participantes (ver subcapítulo seguinte). Os participantes seleccionam numa escala de 9 pontos (1 = Discordo Totalmente, 9 = Concordo Totalmente) se concordam ou discordam com “as seguintes afirmações”. Os resultados de cada subescala são obtidos através da soma dos itens correspondentes (Bond & Wesley, 1996).

Inventário de mecanismos de defesa - juventude (D.M.I-Y.).

O Inventário de Mecanismos de Defesa - Juventude (D.M.I-Y., Anexo E), desenvolvido por Ihilevich e Gleser em 1986, e adaptado para a população portuguesa por Justo, Silva, Neves e Frade (2011), é uma medida com duas versões, uma para o sexo feminino e outra para o sexo masculino, composta por 10 vinhetas constituídas por histórias sobre alguém que se encontra numa situação frustrante. Estas têm em conta 5 aspectos da vida relacional: autoridade, independência, competição, masculinidade/feminilidade, e situacional. Para cada história há 4 perguntas com 5 respostas, sendo que os participantes seleccionam 2: uma que seja mais representativa do seu modo de agir, e uma que seja menos representativa do seu modo de agir. Cada pergunta questiona relativamente a: comportamento, fantasia, pensamento e afecto (respectivamente, “qual seria a sua reacção?”, “se reagisse sem pensar, o que faria?”, “que coisas lhe passariam pela cabeça?”, e “como se sentiria e porquê?”). Cada resposta é referente a um padrão defensivo específico: TAO, PRO, PRN, TAS, REV (Justo et al., 2011).

TAO, ou Turning Against Object (voltar contra objecto), implica um padrão defensivo através do qual se lida com conflito, dirigindo agressividade na direcção de um objecto frustrante.

PRO, ou Projection (projecção), implica um padrão defensivo através do qual a agressividade é colocada no objecto, atribuindo-lhe características negativas e/ou persecutórias.

PRN, ou Principalization (principalização), implica um padrão defensivo através do qual se lida com conflito, separando o conteúdo do afecto, reprimindo este último.

TAS, ou Turning Against Self (voltar contra o próprio), implica um padrão defensivo através do qual se lida com conflito, dirigindo a agressividade contra o próprio.

REV, ou Reversal (reverter), implica um padrão defensivo através do qual se lida com conflito, revertendo a sua valência e criando respostas positivas/neutras em situações, de outra forma, negativas ou frustrantes.

As respostas mais representativas são cotadas com 2 pontos, as menos representativas com 0, e as restantes com 1 ponto. Os itens relevantes a cada padrão defensivo são somados, resultando nas escalas acima expostas. O D.M.I-Y. evidencia uma consistência interna elevada, no que toca a cada escala, tanto na versão masculina, como na feminina, com valores que variam entre $\alpha = .607$ e $\alpha = .866$ (Justo et al., 2011).

Devido a questões logísticas, a apresentação do D.M.I-Y. é diferente para a amostra que respondeu online e aquela que respondeu em pessoa.

Procedimento

Procedimento de Recolha de Dados

Relativamente à amostra recolhida em pessoa, inicialmente foi enviado um e-mail (Anexo F) de forma a solicitar a colaboração de diversas instituições de ensino para o presente estudo. Após aprovação de tal colaboração, foi enviada uma carta de apresentação, informação do estudo e consentimento informado (Anexo G) aos encarregados de educação. Em seguida, e mediante acordo prévio com cada instituição, os instrumentos foram aplicados.

Relativamente à amostra recolhida online, foi realizado um questionário na plataforma Qualtrics, contendo todos os instrumentos. Este foi divulgado através do método bola de neve.

Procedimento Estatístico

O procedimento estatístico desta investigação foi efectuado no software IBM SPSS Statistics Software 25.

O estudo preliminar de adaptação do S.A.R.I. para a população portuguesa, iniciou-se com uma tradução e retroversão dos itens originais, realizadas por duas pessoas diferentes, ambas detentoras de certificado de proficiência na língua inglesa. Em seguida, realizou-se a análise da estatística descritiva de cada item, o estudo da consistência interna das escalas (ruminação da zanga e ruminação da tristeza), e o estudo das correlações item-total, para cada bloco.

Procedeu-se à análise da estatística descritiva das variáveis sociodemográficas e das várias escalas das restantes variáveis do estudo. Tendo em conta a dimensão da amostra, pressupõe-se a normalidade da sua distribuição, como dita o Teorema do Limite Central. Assim, foram realizadas análises de correlação e de regressão linear múltipla, com um nível de significância de base $(\alpha) \leq 0,05$.

Resultados

Estudo Preliminar da Adaptação para a Língua Portuguesa do S.A.R.I.

Na seguinte tabela (Tabela 1), apresentam-se os resultados psicométricos relativos às análises realizadas para a adaptação preliminar do S.A.R.I. à língua portuguesa. São apresentados ambos os blocos - Ruminação da Zanga e Ruminação da Tristeza -, no que toca às correlações item-total.

O bloco Ruminação da Zanga tem $\alpha = .879$, e o bloco Ruminação da Tristeza tem $\alpha = .899$, contrastando pouco com os valores originais de $\alpha = .95$, e $\alpha = .96$, respectivamente.

Tabela 1 - *Correlações item-total dos itens de cada escala do S.A.R.I., Ruminação da Zanga (Zanga) e Ruminação da Tristeza (Tristeza)*

Item	Zanga		Tristeza	
	Correlação Item-Total	α Retirado o Item	Correlação Item-Total	α Retirado o Item
1	0.62	0.864	0.641	0.89
2	0.584	0.867	0.713	0.886
3	0.522	0.871	0.736	0.885
4	0.679	0.86	0.687	0.887
5	0.777	0.854	0.768	0.882
6	0.342	0.884	0.334	0.906
7	0.603	0.866	0.642	0.89
8	0.602	0.866	0.71	0.886
9	0.621	0.865	0.71	0.886
10	0.6	0.866	0.485	0.898
11	0.525	0.871	0.538	0.896

De forma geral, os vários itens do S.A.R.I. têm uma boa correlação item-total. Apesar de alguns itens mostrarem uma má correlação item-total (6 nos dois blocos, e 10 no bloco Tristeza), se retirados não melhoram significativamente os valores de α . O item 6 parece ser o único que melhora estes valores, caso retirado. É possível que tal se deva a questões relacionadas com a tradução realizada, uma vez que esta é apenas uma versão preliminar da adaptação deste instrumento.

Caracterização da Variável Zanga

A variável Zanga é uma variável composta pelo somatório do bloco de Ruminação da Zanga, somado a duas questões encontradas no Questionário Sociodemográfico, relativamente à frequência e intensidade com que a zanga é sentida. Esta variável foi criada de modo a melhor entender os níveis de zanga dos participantes, incorporando as suas componentes de mentalização, frequência e intensidade. Isto foi

possível, pois cada uma destas variáveis funciona em escala de likert de 1 a 5, e sabendo que todas se correlacionam entre si de forma significativa; a Frequência da Zanga correlaciona-se positivamente com a Ruminação da Zanga ($r = .559, p < 0.01$) e a Intensidade da Zanga correlaciona-se positivamente com a Ruminação da Zanga também ($r = .5, p < 0.05$). Assim, a variável Zanga tem $M = 38,45$ e $DP = 8,64$, com $min = 18$ e $máx = 57$.

Caracterização da Variável Tristeza

A variável Tristeza é uma variável composta pelo somatório do bloco de Ruminação da Tristeza, somado a duas questões encontradas no Questionário Sociodemográfico, relativamente à frequência e intensidade com que a tristeza é sentida. Esta variável foi criada de modo a melhor entender os níveis de tristeza dos participantes, incorporando as suas componentes de mentalização, frequência e intensidade. Isto foi possível, pois cada uma destas variáveis funciona em escala de likert de 1 a 5, e sabendo que todas se correlacionam entre si de forma significativa; a Frequência da Tristeza correlaciona-se positivamente com a Ruminação da Tristeza ($r = .525, p < 0.01$) e a Intensidade da Tristeza correlaciona-se positivamente com a Ruminação da Tristeza também ($r = .48, p < 0.01$). Assim, a variável Tristeza tem $M = 39,5$ e $DP = 8,17$, com $min = 22$ e $máx = 57$.

Caracterização da Variável Regulação Emocional

Esta variável é discriminada nas várias subescalas do E.D.R.E., cuja informação descritiva será apresentada em seguida.

Tabela 2 - Média, desvio-padrão e valores mínimos e máximos relativos às subescalas do E.D.R.E.

Subescala	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
Clareza	11.28	3.59	5	23
Consciência	14.75	4.44	6	27
Impulsos	12.9	5.38	6	26
Não Aceitação	12.83	5.56	6	26
Objectivos	14.97	5.19	6	24
Estratégias	16.96	6.54	8	34

Caracterização da Variável Adaptação dos Mecanismos de Defesa

Esta variável é discriminada nas subescalas Maladaptativo e Adaptativo do D.S.Q. 40, sendo que a escala Maladaptativo tem $M = 80.82$ e $DP = 14.97$, com $min = 52$ e $máx = 119$, e que a escala Adaptativo tem $M = 14.12$ e $DP = 4.94$, com $min = 3$ e $máx = 25$.

Caracterização da Variável Padrão Defensivo

Esta variável é discriminada nas subescalas do D.M.I-Y., cuja informação descritiva será apresentada em seguida.

Tabela 3 - Média, desvio-padrão e valores mínimos e máximos relativos às subescalas do D.M.I-Y.

Subescala	Média	Desvio-Padrão	Mínimo	Máximo
TAO	35.83	8.27	19	54
PRO	37.8	6.93	22	55
PRN	48.48	6.97	33	66
TAS	38.52	7.45	22	56
REV	39.37	7.38	19	54

Relação entre a Regulação Emocional e a Zanga e a Tristeza

Usando um modelo de regressão múltipla bastante rigoroso, apurou-se que as subescalas do E.D.R.E. Estratégias ($R^2 = .328$, $F = .000$), Impulsos ($R^2 = .204$, $F = .000$), Não Aceitação ($R^2 = .152$, $F = .001$) e Objectivos ($R^2 = .329$, $F = .000$) explicam, separadamente, 32,8%, 20,4%, 15,2% e 32,9%, respectivamente, da variância da Zanga, sendo que quanto maiores as dificuldades na regulação emocional, mais zangada a pessoa se sente.

Por outro lado, usando o mesmo modelo, apurou-se que as subescalas do E.D.R.E. Clareza ($R^2 = .120$, $F = .022$), Estratégias ($R^2 = .384$, $F = .000$), Impulsos ($R^2 = .146$, $F = .010$), Não Aceitação ($R^2 = .234$, $F = .001$) e Objectivos ($R^2 = .192$, $F = .002$) explicam, separadamente, 12%, 38,4%, 14,6%, 23,4% e 19,2%, respectivamente, da variância da tristeza, sendo que quanto maiores as dificuldades na regulação emocional, mais triste a pessoa se sente.

Relação entre a Adaptação dos Mecanismos de Defesa e a Zanga e a Tristeza

Usando um modelo de regressão múltipla bastante rigoroso, apurou-se que as subescalas do D.S.Q. 40 não predizem a variância da Zanga, uma vez que $F > 0.05$ em ambas. No entanto, e tendo em conta o rigor da análise, entende-se interessante o facto de que a subescala Maladaptativo tem um $R^2 = .022$, e $F = .058$. Este baixo valor aponta para que alguma parte da variância da Zanga possa ser explicada pelo uso maladaptativo de mecanismos de defesa. Nenhuma escala do D.S.Q. 40 prediz a variância da Tristeza.

Relação entre o Padrão Defensivo e a Zanga e a Tristeza

Usando um modelo de regressão múltipla bastante rigoroso, apurou-se que as subescalas do D.M.I-Y. não predizem a variância da Zanga, uma vez que $F > 0.05$ em todas. No entanto, e tendo em conta o rigor da análise, entende-se interessante o facto de que a subescala TAO tem um $R^2 = .012$, e $F = 0.074$. Este baixo valor aponta para que uma pequena parte da variância da Zanga possa ser explicada pelo padrão defensivo caracterizado pela resposta ao conflito através de veicular a agressividade na direcção de um objecto relacional. Nenhuma escala do D.M.I-Y. prediz a variância da Tristeza.

Análise da Activação Emocional

De forma a compreender como é que a Zanga e a Tristeza variam uma com a outra, foram criadas 4 novas variáveis, a que chamei: Mais Zangados, Mais Tristes, Menos Zangados, Menos Tristes. Cada uma destas partiu da variável base Zanga e Tristeza, fazendo parte delas apenas os participantes cuja pontuação tenha sido $M + 1DP$ e $M - 1DP$. Na tabela que se segue (Tabela 4), demonstro como estas variáveis se correlacionam entre si.

Tabela 4 - *Correlações entre as variáveis mais zangados, mais tristes, menos zangados e menos tristes*

Variáveis	Mais Zangados	Mais Tristes	Menos Zangados	Menos Tristes
Mais Zangados	1	.621**		-0.163
Mais Tristes	.621**	1	-0.165	
Menos Zangados		-0.165	1	.564**
Menos Tristes	-0.163		.564**	1

**p < 0.01

Estes resultados implicam correlações fortes a nível $p < 0.01$, no sentido de uma activação emocional proporcional para as duas emoções em estudo ou seja, os participantes que reportam maior mentalização, intensidade e frequência da sua zanga, também reportam maior mentalização, intensidade e frequência da sua tristeza ($r = .621$). O inverso também é verdadeiro, ou seja, os participantes que reportam menor mentalização, intensidade e frequência da sua zanga, também reportam menor mentalização, intensidade e frequência da sua tristeza. ($r = .564$).

Diferenças de Sexo

Foram realizadas análises de correlação entre a variável Sexo e as 4 variáveis Mais Zangados, Menos Zangados, Mais Tristes e Menos Tristes, de modo a entender se há alguma diferença fundamental a este nível. No entanto, nenhuma destas correlações foi significativa.

Discussão

Um dos objectivos deste estudo foi a tradução e adaptação do S.A.R.I. para a língua portuguesa. Os resultados obtidos neste estudo preliminar foram semelhantes aos da versão original. Será importante, então, alargar a dimensão de recolha de dados para que a validação e aferição do instrumento possam ser conduzidas, e para que algumas diferenças entre esta versão e a original possam ser melhor entendidas. Assim, é fundamental que a investigação sobre este inventário, característico pelos seus blocos de fácil comparação, seja continuada e aprofundada no futuro.

O presente estudo tem como objectivo principal uma melhor compreensão das emoções da zanga e da tristeza, na forma como elas são geridas pelo adolescente. Por esta razão, foram criadas 3 grandes variáveis independentes - a regulação emocional, a adaptação dos mecanismos de defesa e o padrão defensivo utilizado. Como tal, nos objectivos e hipóteses previamente discutidos, está patente uma noção de predição entre estas 3 variáveis e as duas variáveis dependentes da Zanga e da Tristeza.

Efectivamente, a única variável independente que demonstrou uma predição significativa sobre estas emoções foi a da Regulação Emocional. Mais especificamente, entende-se que as dificuldades na utilização bem-sucedida de estratégias de regulação emocional, aquando da experiência de emoções negativas (subescala Estratégias), no controlo do comportamento aquando da experiência de emoções negativas (subescala Impulsos), na aceitação das próprias respostas emocionais (subescala Não Aceitação) e no envolvimento em tarefas aquando da experiência de emoções negativas (subescala Objectivos) predizem uma maior mentalização, frequência e intensidade da Zanga, ao explicarem uma parte da sua variância.

Estas subescalas predizem igualmente uma maior mentalização, frequência e intensidade da Tristeza. As dificuldades ao lidar com uma emoção negativa forte, quer seja ela a zanga ou a tristeza, vão implicar que o indivíduo a sinta como frequente, e difícil de evitar, e como intensa, e difícil de mitigar (Gratz & Roemer, 2004). Apesar disto, a Tristeza é predita também pela dificuldade na capacidade de conhecimento e reconhecimento das emoções que são experienciadas (subescala Clareza), ao passo que a Zanga não o é. Ter clareza na experiência das emoções, principalmente no que toca à tristeza, permite que esta seja reconhecida e que haja espaço para um luto importante. Pelo contrário, quando é difícil nomear e conhecer as próprias emoções, a tristeza pode tomar muitas facetas. Sem ser realizado este luto, pode-se entrar num ciclo de feedback positivo, aumentando ainda mais a emoção negativa sentida. Sendo que esta implica uma expressão física menos extravagante do que a zanga, poder-se-á dizer que está mais disponível a estas situações. A hipótese 1 foi apoiada por estes dados.

No que toca à variável independente Adaptação dos Mecanismos de Defesa, foi meramente encontrado um resultado interessante, relevante ao carácter Maladaptativo dos mecanismos de defesa usados, como possível preditor da Zanga. No entanto, este resultado não foi verdadeiramente significativo. Como previamente mencionado, tendo em conta o rigor da análise e o baixo n , seria importante repetir este estudo com um n maior, de forma a entender se este resultado interessante poderia emergir como um resultado significativo. A hipótese 2 foi refutada, apesar destes resultados interessantes.

No que toca à variável independente Padrão Defensivo, foi também somente encontrado um resultado interessante, relevante à subescala TAO, cujo padrão defensivo é caracterizado pela resposta ao conflito através de veicular a agressividade na direcção de um objecto relacional, como possível preditor da Zanga. No entanto, este resultado não foi verdadeiramente significativo. Pelas mesmas razões anteriormente apresentadas,

seria importante repetir este estudo com um n maior. A hipótese 3 foi refutada, apesar destes resultados interessantes.

Nenhuma destas duas variáveis independentes mostrou qualquer tipo de capacidade de predição sobre a Tristeza. Hipotetizo, então que estes resultados se conjuguem numa ode à saudabilidade das emoções. A zanga e a tristeza são saudáveis e devem ser sentidas, tanto que são indicadoras, não necessariamente de características mais ou menos adaptativas a nível defensivo, mas sim de um carácter algo quotidiano no sentir, por vezes a mais ou a menos, com muita ou pouca intensidade, certamente de forma imperfeita, adágio humano, mas não de forma patológica, ou maladaptativa.

No que toca às hipóteses colocadas, especificamente a hipótese 4, esperavam-se resultados de activação emocional contrários (quem se sente mais zangado sente-se menos triste), no entanto verificou-se precisamente o contrário: os Mais Zangados são também os Mais Tristes, e os Menos Zangados são também os menos Tristes. A hipótese 4 foi refutada. Isto dá-nos a entender que os adolescentes ou estão muito activados emocionalmente, ou estão pouco activados emocionalmente, de forma transversal a estas duas emoções. Adicionalmente, não foram encontrados resultados significativos que justifiquem algum tipo de ligação entre uma maior ou menor activação emocional nos adolescentes, e o seu sexo. A hipótese 5 foi refutada.

Este estudo tem limitações que podem ter comprometido os seus resultados. O uso de apenas medidas de auto-relato, com uma componente logística bastante prática, poderá tender para enviesar os objectos de estudo. As melhores formas de medir mecanismos de defesa, conceitos inconscientes, prendem-se com medidas projectivas, as quais não puderam ser utilizadas.

Finalmente, este estudo tem implicações clínicas interessantes, no sentido em que caminha na direcção de melhor compreender algo tão próximo e tão vital à geração adolescente - as suas emoções.

Referências Bibliográficas

- Ammaniti, M., & Sergi, G. (2003). Clinical dynamics during adolescence: Psychoanalytic and attachment perspectives. *Psychoanalytic inquiry*, 23(1), 54-80.
- Blos, P. (1998). *Adolescência: Uma Interpretação Psicanalítica* (2ªed.). São Paulo, Brasil: Martins Fontes.
- Canestri, J. (2012). Emotions in the psychoanalytic theory. In A. Fotopoulou, D. Pfaff & M. A. Conway (Eds.), *From the couch to the lab: Trends in psychodynamic neuroscience* (pp. 176-185). Oxford, Reino Unido: Oxford.
- Carveth, D. L. (2016). Bion, Britton and the neo-kleinian model of the mind: A dialectical critique. *Canadian journal of psychoanalysis* 24(1), 158-171.
- Coleman, A. E., & Snarey, J. (2011). James-Lange theory of emotions. In S. Goldstein & J. Naglieri (Eds.), *Encyclopedia of child behavior and development* (Volume 2, pp. 844-846). Nova Iorque, EUA: Springer-Verlag. doi:10.1007/978-0-387-79061-9_3146
- Corsini, R. J. (1999). *The dictionary of psychology*. Filadélfia, EUA: Brunner Mazel.
- Cramer, P. (2015). Understanding defense mechanisms. *Psychodynamic psychiatry* 43(4), 523-552. doi: 10.1521/pdps.2015.43.4.523
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. Londres, Reino Unido: John Murray, Albemarle Street.
- Deutsch, H. (1974). *Problemas psicológicos da adolescência*. Rio de Janeiro, Brasil: Zahar Editores.
- Erikson, E. H. (1976). *Infância e sociedade* (2ªed.). Rio de Janeiro, Brasil: Zahar Editores.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Nova Iorque, EUA: W. W. Norton.

- Freud, A. (1958). Adolescence. *The psychoanalytic study of the child*, 13(1), 255-278.
doi: 10.1080/00797308.1958.11823182
- Freud, S. (1961a). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed.) *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Volume XIV, pp. 243-258). Londres, Reino Unido: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis. (obra originalmente publicada em 1915)
- Freud, S. (1961b). Civilization and its discontents. In J. Strachey (Ed.) *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Volume XXI, pp. 59-213). Londres, Reino Unido: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-analysis. (obra originalmente publicada em 1930)
- Freud, S. (2009). *Três ensaios sobre teoria da sexualidade*. Lisboa, Portugal: Relógio d'água. (obra originalmente publicada em 1905)
- Fromm, E. (1973). Instinctivism and behaviorism: Their differences and similarities. In *The anatomy of human destructiveness* (pp. 69-76). Nova Iorque, EUA: Holt, Rinehart and Winston.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. (1989). Emotion in psychotherapy. *American psychologist*, 44(1), 19-29.

- Greenberg, L. S. (2017). A dialectical constructivist model of self-functioning: Integrating biology and culture. In *Emotion-focused therapy* (Ed. rev., pp. 46-55). Washington, EUA: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-27). Nova Iorque, EUA: The Guilford Press.
- Ihilevich, D., & Gleser, G.C. (1986). *Defense mechanisms: Their classification, correlates, and measurement with the defense mechanisms inventory*. Michigan, EUA: DMI Associates.
- Justo, J.M., Silva, A.L., Neves, A.L., & Frade, C.L. (2011). The portuguese version of the adolescents' form of the defense mechanisms inventory. *International journal of developmental and educational psychology* 2(1), 121-134.
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M. E. Colton & S. Gore (Eds.), *Adolescent stress: Causes and consequences* (pp. 21-41). Nova Iorque, EUA: Routledge.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). The third subphase: Rapprochement. In *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and Individuation* (pp. 76-108). Londres, Reino Unido: Karnac.
- McWilliams, N. (2011). *Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process* (2ª Ed.). Nova Iorque, EUA: The Guilford Press.
- Neumann, A., van Lier, P.A.C., Gratz, K.L., & Koot, H.M.(2009). Multidimensional assessment of emotion regulation difficulties in adolescents using the difficulties in emotion regulation scale. *Assessment* 17(1), 138-149. doi: 10.1177/1073191109349579

- Peled, M., & Moretti, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of clinical child and adolescent psychology* 36(1), 66-75. doi: 10.1080/15374410709336569
- Peled, M., & Moretti, M. M. (2010). Ruminating on rumination: Are rumination on anger and sadness differentially related to aggression and depressed mood?. *Journal of psychopathology and behavioral assessment* 32, 108-117. doi: 10.1007/s10862-009-9136-2
- Riviere, J. (1962). Ódio, cobiça e agressividade. In *Vida emocional dos civilizados* (2ª ed., pp. 3-56). Rio de Janeiro, Brasil: Zahar Editores. (obra originalmente publicada em 1937)
- Rubens, R. L. (1992). Psychoanalysis and the tragic sense of life. *New issues in psychology* 10(3), 347-362.
- Vaillant, G. E. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology* 103(1), 44-50.
- Williams, R. (2017). Anger as basic emotion and its role in personality building and pathological growth: The neuroscientific, developmental and clinical perspectives. *Frontiers in psychology*, 8, 1-33. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01950
- Winnicott, D. W. (1984). Struggling through the doldrums. In *Deprivation and delinquency* (pp. 125-133). Londres, Reino Unido: Tavistock. (obra originalmente publicada em 1963)
- Winnicott, D. W. (1987). Why do babies cry?. In *The child, the family and the outside world* (pp. 58-68). Massachusetts: Perseus Publishing. Acedido em Junho, 7, 2019, em (obra originalmente publicada em 1964)

Zoccali, R., Muscatello, M. R. A., Bruno, A., Cedro, C., Campolo, D., Pandolfo, G., & Meduri, M. (2007). The role of defense mechanisms in the modulation of anger experience and expression: Gender differences and influence on self-report measures. *Personality and individual differences*, 43, 1426-1436. doi: 10.1016/j.paid.2007.04.019

Anexos

Anexo A - Questionário de Dados Sociodemográficos

1. Idade: 16 anos 17 anos 18 anos 19 anos 20 anos

2. Sexo: F M

3. Neste ano lectivo frequenta alguma instituição de ensino? Sim Não

4. Se respondeu Sim à questão anterior, indique que tipo de instituição frequenta:

Escola Colégio Faculdade/Instituto superior

Outro (Qual?) _____

5. Escolaridade Concluída:

1º Ciclo 2º Ciclo 3º Ciclo Ensino secundário

Ensino pós-secundário não superior Licenciatura

Outro (qual?) _____

6. Condição Profissional:

Sem ocupação profissional Trabalho a tempo parcial

Trabalho a tempo inteiro Trabalhador-estudante

Outro (qual?) _____

7. Com quem vive? Marcar as opções que se aplicam:

Mãe Pai Madrasta Padrasto Avó Avô Irmã nº _____

Irmão nº _____ Amigas(os) nº _____

Outros (quais?) _____

8. Costumo sentir-me zangado(a):

Nunca Quase Nunca Às Vezes Quase Sempre Sempre

9. Quão intensa costuma ser a minha zanga?

Nada Intensa Pouco Intensa Moderadamente Intensa Intensa Muito Intensa

10. Costumo sentir-me triste:

Nunca Quase Nunca Às Vezes Quase Sempre Sempre

11. Quão intensa costuma ser a minha tristeza?

Nada Intensa Pouco Intensa Moderadamente Intensa Intensa Muito Intensa

Anexo B - Inventário de Ruminação da Tristeza e da Zanga (S.A.R.I.)

Inventário de Ruminação da Tristeza e da Zanga (Peled & Moretti, 2010)

Versão em Adaptação para a População Portuguesa (Silvestre, 2019)

Por favor assinale a resposta, pensando com que frequência faz as seguintes coisas *quando está zangado/a*:

Quando estou zangado/a:

- 1.** Fico a remoer sobre experiências passadas que me deixaram zangado/a.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

- 2.** Tenho dificuldade em parar de pensar sobre o quão zangado/a estou.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

- 3.** Fico a remoer sobre as razões para a minha zanga.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

- 4.** Quando penso sobre a minha zanga, fico mais incomodado/a.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

- 5.** Fico absorvido/a em pensamentos sobre o porquê de estar zangado/a e acho que é difícil pensar noutras coisas.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

- 6.** Procuro na minha mente situações ou experiências do passado que me possam ajudar a compreender os meus sentimentos de zanga.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

7. Quando algo me deixa zangado/a, vejo e revejo essa situação mentalmente.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

8. Canso-me de tanto pensar sobre mim e sobre as razões para a minha zanga.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

9. Quando me sinto zangado/a, fico a remoer sobre isso durante um bocado.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

10. Penso em determinadas situações do passado e elas ainda me deixam zangado/a.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

11. Quando estou zangado/a, quanto mais penso sobre isso, mais zangado/a me sinto.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

Por favor assinale a resposta, pensando com que frequência faz as seguintes coisas *quando está triste*:

Quando estou triste ou em baixo...

1. Fico a remoer sobre experiências passadas que me deixaram triste.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

2. Tenho dificuldade em parar de pensar sobre o quão triste estou.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

3. Fico a remoer sobre as razões para a minha tristeza.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

4. Quando penso sobre a minha tristeza, fico mais incomodado/a.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

5. Fico absorvido/a em pensamentos sobre o porquê de estar triste e acho que é difícil pensar noutras coisas.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

6. Procuro na minha mente situações ou experiências do passado que me possam ajudar a compreender os meus sentimentos de tristeza.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

7. Quando algo me deixa triste, vejo e revejo essa situação mentalmente.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
-------	-------------	----------	--------------	--------

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Canso-me de tanto pensar sobre mim e sobre as razões para a minha tristeza.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

9. Quando me sinto triste, fico a remoer sobre isso durante um bocado.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

10. Penso em determinadas situações do passado e elas ainda me deixam triste.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

11. Quando estou triste, quanto mais penso sobre isso, mais zangado/a me sinto.

Nunca	Quase Nunca	Às vezes	Quase Sempre	Sempre
1	2	3	4	5

Anexo C - Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (E.D.R.E.)

Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (Grazt & Roemer, 2004)

Adaptação para a População Portuguesa (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha & Dias, 2010)

Instruções: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si seleccionando a opção apropriada:

1. Percebo com clareza os meus sentimentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

2. Presto atenção a como me sinto.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

3. Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora de controlo.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

4. Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

5. Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

6. Estou atento(a) aos meus sentimentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

7. Sei exatamente como me estou a sentir.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

8. Interesse-me por aquilo que estou a sentir.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

9. Estou confuso(a) sobre como me sinto.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

10. Quando estou chateado(a), apercebo-me das minhas emoções.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

11. Quando estou chateado(a), fico zangado(a) comigo próprio(a) por me sentir assim.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

12. Quando estou chateado(a), fico embaraçado(a) por me sentir assim.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

13. Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em realizar tarefas.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

14. Quando estou chateado(a), fico fora de controlo.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

15. Quando estou chateado(a), penso que me vou sentir assim por muito tempo.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

16. Quando estou chateado(a), penso que vou acabar por me sentir muito deprimido(a).

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

17. Quando estou chateado(a), acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

18. Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

19. Quando estou chateado(a), sinto-me fora de controlo.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

20. Quando estou chateado(a), continuo a conseguir fazer as coisas.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

21. Quando estou chateado(a), sinto-me envergonhado(a) de mim próprio(a) por me sentir assim.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

22. Quando estou chateado(a), sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

23. Quando estou chateado(a), sinto que sou fraco(a).

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

24. Quando estou chateado(a), sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

25. Quando estou chateado(a), sinto-me culpado(a) por me sentir assim.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

26. Quando estou chateado(a), tenho dificuldades em concentrar-me.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

27. Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

28. Quando estou chateado(a), acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

29. Quando estou chateado(a), fico irritado comigo próprio(a) por me sentir assim.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

30. Quando estou chateado(a), começo a sentir-me muito mal comigo próprio(a).

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

31. Quando estou chateado(a), acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

32. Quando estou chateado(a), perco o controlo sobre os meus comportamentos.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

33. Quando estou chateado(a), tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

34. Quando estou chateado(a), dedico algum tempo para perceber o que realmente estou a sentir.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

35. Quando estou chateado(a), demoro muito tempo até me sentir melhor.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

36. Quando estou chateado(a), as minhas emoções parecem avassaladoras.

Quase Nunca (0 - 10%)	Algumas Vezes (11 - 35%)	Metade das vezes (36 - 65%)	A Maioria das Vezes (66 - 90%)	Quase Sempre (91 - 100%)
1	2	3	4	5

Anexo D - Questionário do Estilo de Defesa (DSQ-40)

Questionário de Estilo de Defesa (DSQ-40)

(Andrews, Singh, & Bond, 1993)

Versão portuguesa (Henriques-Calado e Duarte-Silva, 2008)

INSTRUÇÕES: Leia cada afirmação e decida se concorda ou discorda e em que grau. Se concorda totalmente, faça um círculo à volta do algarismo 9. Se discorda totalmente, faça um círculo à volta do algarismo 1. Se se posiciona algures num ponto intermédio, faça um círculo à volta de um dos algarismos entre 1 e 9. Se está numa posição totalmente neutra ou indeciso faça um círculo à volta do algarismo 5.

1. Fico satisfeita(o) por ajudar os outros e se essa possibilidade me fosse retirada ficaria deprimida(o).

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

2. Consigo não me preocupar com um problema até que tenha tempo para lidar com ele.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

3. Alivio a minha ansiedade fazendo coisas construtivas e criativas, como pintura ou trabalhos manuais.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

4. Sou capaz de arranjar bons motivos para tudo o que faço.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

5. Sou capaz de rir de mim própria(o) com bastante facilidade.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

6. As pessoas tendem a tratar-me mal.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

7. Se alguém me assaltasse e roubasse o meu dinheiro, preferia que essa pessoa fosse ajudada do que punida.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

8. As pessoas dizem que eu costumo ignorar os factos desagradáveis como se eles não existissem.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

9. Ignoro o perigo como se fosse o Super-Homem.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

10. Orgulho-me da minha capacidade para colocar as pessoas nos seus devidos lugares.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

11. Frequentemente ajo com impulsividade quando alguma coisa me está a incomodar.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

12. Fico fisicamente doente quando as coisas não me estão a correr bem.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

13. Sou uma pessoa muito inibida.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

14. Tiro mais satisfação das minhas fantasias do que da minha vida real.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

15. Tenho talentos especiais que me permitem levar a vida sem problemas.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

16. Há sempre boas razões quando as coisas não me correm bem.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

17. Resolvo mais as coisas a sonhar acordada(o) do que na vida real.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

18. Não tenho medo de nada.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

19. Às vezes, acho que sou um anjo e, outras vezes, acho que sou um demónio.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

20. Fico nitidamente agressiva(o) quando me sinto magoada(o).

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

21. Sinto sempre que alguém que conheço é como um anjo da guarda.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

22. Tanto quanto eu sei, ou as pessoas são boas ou más.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

23. Se o meu chefe me aborrecesse, eu seria capaz de cometer um erro no meu trabalho ou trabalhar mais devagar só para me vingar dele.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

24. Conheço uma pessoa que é capaz de fazer qualquer tipo de coisa e que é completamente justa e imparcial.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

25. Sou capaz de controlar os meus sentimentos se eles interferirem no que estiver a fazer.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

26. Frequentemente sou capaz de ver o lado cómico de uma situação dolorosa.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

27. Sinto dores de cabeça quando tenho que fazer alguma coisa de que não gosto.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

28. Frequentemente vejo-me a ser muito simpática(o) com pessoas com quem teria todas as razões para estar muito zangada(o).

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

29. Tenho a certeza de que a vida é injusta comigo.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

30. Quando sei que vou ter que enfrentar uma situação difícil, tento imaginar como isso irá ser e planeio uma forma de lidar com a situação.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

31. Os médicos nunca entendem realmente o meu problema.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

32. Depois de lutar pelos meus direitos, tenho a tendência para me desculpar por ter sido tão firme.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

33. Quando estou deprimida(o) ou ansiosa(o), comer faz com que eu me sinta melhor.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

34. Frequentemente dizem-me que não mostro os meus sentimentos.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

35. Se prevejo que vou ficar triste no futuro, consigo lidar melhor com a situação.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

36. Independentemente do quanto eu reclamar, nunca consigo uma resposta satisfatória.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

37. Frequentemente dou-me conta que não sinto nada em situações que deveriam despertar-me emoções fortes.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

38. Manter-me ocupada(o) evita que me sinta deprimida(o) ou ansiosa(o).

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

39. Se estivesse a passar por uma crise, procurava outra pessoa que tivesse o mesmo problema.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

40. Se tiver um pensamento agressivo, sinto necessidade de fazer alguma coisa para compensá-lo.

Discordo Totalmente 1 2 3 4 5 6 7 8 9 Concordo Totalmente

Anexo E - Inventário de Mecanismos de Defesa - Juventude (D.M.I.-Y.)

f

Inventário de Mecanismos de Defesa - Juventude (DMI-Y) (Ihilevich & Gleser, 1986) Versão Portuguesa (Justo, Silva, Neves & Frade, 2011)

INSTRUÇÕES: Leia cuidadosamente.

Em seguida encontrará uma certa narrativa. Depois de cada narrativa estão quatro perguntas, e para cada uma delas há cinco respostas à sua escolha. As quatro perguntas procuram informação sobre quatro tipos de reacções à história contada: comportamento efectivo (real), comportamento de descarga (na fantasia), pensamentos e reacções emocionais. Destas quatro perguntas só o comportamento efectivo tem correspondência na realidade. As outras três acontecem só no foro íntimo dentro da cabeça de cada um.

O que nós queremos é que **seleccione uma única resposta**, de entre as cinco, que lhe pareça ser **mais representativa** do seu modo de agir. Seleccione-a. Depois **escolha uma única resposta** que lhe parece ser **menos representativa** do modo como reagiria e seleccione-a. Por exemplo, vamos imaginar que de entre as cinco respostas possíveis a uma pergunta (números 136, 137, 138, 139 e 140), a resposta 136 lhe parece a mais representativa do seu modo de reagir, e que a resposta 140 é a que é menos representativa da sua forma de reagir. Neste caso a parte correspondente na folha de respostas apresentar-se-ia do seguinte modo:

Como se sentiria e porquê?	+R	-R
136 – A ferver de raiva, porque ele está a arranjar-me problemas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
137 – Ofendido, porque ele está a fazer pouco de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
138 – Envergonhado com o meu descuido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
139 – Indiferente, apesar de tudo, estas coisas estão sempre a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
140 – Aliviado, porque podia ter aleijado alguém.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Leia o conjunto das cinco respostas às perguntas antes de pensar na sua escolha. Não há respostas verdadeiras nem falsas, nem boas nem más; a única orientação para as suas escolhas é aquilo que sabe a respeito de si próprio. Deixe-se imaginar por um momento que o acontecimento descrito na narrativa está realmente a passar-se consigo; ainda que não se tenha passado consigo nada de igual. Quando escolher as suas respostas, lembre-se que não lhe estamos a pedir que diga do que gosta mais ou do que gosta menos, mas sim aquilo que mais ou menos se aproxima do modo como você reagiria ou se sentiria em tais situações.

b.

Você está à espera do autocarro na esquina da rua. As ruas ficaram molhadas e lamacentas depois das chuvas da noite passada. Uma moto, em alta velocidade, passa junto ao passeio e dá-lhe um duche de lama.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

	+R	-R
1 – Tentava lembrar-me da cara do motociclista para poder encontrá-lo mais tarde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 – Sorrindo, limpava as pingas com um lenço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 – Gritava insultos ao condutor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 – Censurava-me por não ter, ao menos, vestido uma gabardine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 – Resignava-me porque, afinal de contas, estas coisas estão sempre a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

	+R	-R
6 – Enfiava a cara do motociclista na lama.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 – Denunciava o motociclista à polícia, porque, provavelmente ele passa o tempo a fazer coisas destas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 – Chamava-me burra por ter ficado tão à beira da estrada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 – Dizia ao motociclista que não me importo nada com o banho de lama que ele me deu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 – Informava esse condutor que os peões também têm os seus direitos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

	+R	-R
11 – Porque é que estou sempre a meter-me em coisas destas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 – Este motociclista que vá para o diabo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 – Tenho a certeza que, lá no fundo, este condutor é boa pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 – Em dias de chuva estas coisas podem acontecer a qualquer pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 – Gostava de saber se este motociclista me terá molhado de propósito.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como se sentiria e porquê?

	+R	-R
16 – Satisfeita, afinal de contas podia ter sido pior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 – Triste, por causa da minha pouca sorte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 – Resignada porque uma pessoa não pode deixar que estas coisas a perturbem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 – Ressentida, por causa do condutor ser tão descuidado e mau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 – Furiosa, por esse motociclista me ter sujado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

a.

Você arranhou um emprego numa distribuidora de jornais e a sua zona tem muitos clientes. Você tem de trabalhar no duro porque precisa de dinheiro e os empregos são difíceis de arranjar. Além disso, é sua a responsabilidade para que tudo corra sobre rodas. Você tem uma colega que a ajuda na entrega dos jornais. Ultimamente tem havido muitos clientes a queixarem-se que não recebem os jornais. Você sabe que tem feito o seu trabalho cuidadosamente e por isso, resolve despedir a sua ajudante. Nesse mesmo dia, o patrão aparece em sua casa. Sem lhe deixar explicar nada, diz-lhe retirada a sua zona porque você é muito descuidada. A sua ajudante é nomeada para a mesma zona e agora é você que é a ajudante.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

+R -R

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 21 – Aceitaria a minha despromoção com bons modos, uma vez que o meu patrão está apenas a cumprir as suas funções. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 – Censurava o meu patrão por ter tomado uma decisão contra mim, mesmo antes de se ter encontrado comigo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 – Ficava agradecida por ter sido aliviada de um trabalho tão difícil. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 – Ficaria à espera da oportunidade para tramar a minha ajudante. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 – Censurava-me por não ter sido bastante competente. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

+R -R

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 26 – Dava os meus parabéns à minha ajudante pela sua promoção. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 – Tentava saber se o meu patrão e a minha ajudante andaram a conspirar nas minhas costas para eu perder a minha zona de distribuição. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 – Dizia à minha ajudante para ir para o inferno. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 – Ficava com vontade de me matar por não ter feito qualquer coisa mais cedo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 – Gostava de desistir mas não sei se conseguia arranjar outro emprego. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

+R -R

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 31 – O meu chefe merece que o distribuidor seja completamente despassarado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 – Para distribuir jornais é preciso ter a pessoa certa no lugar certo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 – Não há dúvida de que tudo isto não passou de uma desculpa para se verem livres de mim. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 – Realmente tive muita sorte em só ter perdido o emprego e não precisar de pagar pelos jornais que não foram entregues. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 35 – Mas como é que eu pude ser tão parva? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Como se sentiria e porquê?

+R -R

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 36 – Magoadada, porque o patrão estava à espera da altura própria para me tramar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 – Furiosa com a minha ajudante, por ficar com o meu lugar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 – Satisfeita, por não ter acontecido nada pior. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 – Transtornada, por ser uma falhada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 – Resignada, afinal de contas temos de ficar contentes quando fazemos o melhor possível. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

u.

Você está a viver com a sua tia e o seu tio, que a têm tratado como se fosse filha deles. Eles tomaram conta de si quando era muito pequenina. Uma noite você pensa passar a noite fora com os seus amigos. Isto faz parte dos rituais de iniciação de um clube a que todos os seus amigos pertencem e ao qual você tem muita vontade de pertencer. Infelizmente, lá fora está uma tempestade. A sua tia e o seu tio insistem consigo para telefonar e cancelar os seus planos por causa do tempo e da hora tardia. Você está quase a desobedecer-lhes e pronta para sair pela porta fora e o seu tio diz, numa voz de comando: “A tua tia e eu já te dissemos que não podes ir, e não se fala mais nisso”.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

+R -R

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 41 – Faria como disse o meu tio, porque ele sempre quis o melhor para mim. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 – Dizia-lhes: “Eu sempre soube que vocês não querem que eu me torne adulta”. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 43 – Cancelava a minha saída. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44 – Dizia-lhes que aquele assunto não lhes diz respeito, e saía na mesma. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45 – Concordaria em ficar em casa e pedia-lhes desculpa por tê-los chateado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

+R -R

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 46 – Batia com a cabeça nas paredes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47 – Dizia-lhes para deixarem de arruinar a minha vida, uma vez que eles não gostam de mim por não serem os meus verdadeiros pais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 48 – Agradecia-lhes por estarem tão preocupados com o meu bem estar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 49 – Saía, batendo com a porta na cara deles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 50 – Saía de qualquer maneira, pois não se deve permitir que o tempo altere os planos de uma pessoa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

+R -R

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 51 – Porque é que eles não se calam e não me deixam em paz? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 52 – Realmente, eles nunca se importaram comigo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 53 – Eles são tão bons para mim que eu devo seguir os conselhos deles sem discutir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 54 – Não se pode receber sem dar qualquer coisa em troca. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 55 – A culpa é toda minha por querer sair com tão mau tempo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Como se sentiria e porquê?

+R -R

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 56 – Aborrecida, porque pensam que sou um bebé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 57 – Desanimada, porque não posso fazer nada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 58 – Agradecida, porque se preocupam comigo. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 59 – Resignada, afinal de contas não se pode fazer sempre aquilo que se deseja. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 60 – Furiosa porque eles interferem com os meus assuntos privados. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

d.

Você está a passar as suas férias com uma amiga de infância que se mudou, com os pais dela para outra cidade. Ela convidou-a para você ir com ela a uma festa, este fim de semana, no clube recreativo. Pouco depois de lá chegarem ela aceita um convite para dançar com um amigo, deixando-a a si com um grupo de estranhos que mal conhece. Eles conversam consigo mas por qualquer razão ninguém a convida para dançar. A sua amiga, por outro lado, parece ser muito popular esta noite. Parece estar a divertir-se imenso. No meio de isto tudo, ela passa por si e pergunta: “Porque é que não estás a dançar?”.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

	+R	-R
61 – Dir-lhe-ia com sarcasmo: “Não estou a dançar porque prefiro estar a olhar para ti”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

62 – Responderia que, realmente, não me estava a apetecer dançar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

63 – Perguntar-me-ia o que é que se passa de errado comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

64 – Dir-lhe-ia que é mais fácil uma pessoa familiarizar-se com os amigos dela falando, do que dançando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

65 – Levantava-me e saía dali porque parecia que ela queria deixar-me mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

	+R	-R
66 – Assegurava-a de que estou perfeitamente feliz e contente, para ela não se preocupar comigo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

67 – Gostava de lhe dar uma bofetada na cara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

68 – Fazia-lhe ver que, não se pode ser amiga de toda a gente, no primeiro dia de visita a uma terra estranha.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

69 – Respondia-lhe que agora eu sei que espécie de amiga é que ela é.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

70 – Gostava de me meter pelo chão abaixo e desaparecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

	+R	-R
71 – Esta foi preparada por ela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

72 – Para começar eu nunca deveria ter cá vindo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

73 – Estou contente por a minha amiga se estar a divertir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

74 – Coisas como esta não se podem evitar numa festa onde não se conhece todo o pessoal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

75 – Hei-de fazer com que ela se arrependa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

Como se sentiria e porquê?

	+R	-R
76 – Aborrecida, por ter sido tão mal sucedido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

77 – Furiosa, por causa de ele me estar a deixar mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

78 – Resignada, porque estas são as situações que os recém-chegados têm de passar, de vez em quando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

79 – Zangada, por descobrir que a minha amiga é tão desleal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

80 – Agradecida, por ter passado uma noite tão agradável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------

m.

Você arranhou um emprego de Verão a cortar relva num campo de golfe, quer fazer boa figura perante o encarregado que a contratou, mostrando que é mais competente que os seus colegas. Por isso você está à espera que surja uma boa oportunidade para se afirmar. Um dia trazem para o campo uma nova máquina de cortar relva. O encarregado chama todos os empregados de Verão e pergunta se alguém sabe trabalhar com a nova máquina. Você sente que chegou a oportunidade de que tem estado à espera, e diz ao encarregado que já usou uma máquina daquelas e gostaria de ter uma oportunidade de experimentar esta. Ele recusa, dizendo: “Desculpe, mas não tem hipótese.” e chama uma rapariga que já lá trabalhou no Verão passado, para tentar pôr a máquina a trabalhar. Assim que ela puxa a manivela de arranque, começam a saltar faíscas e a máquina começa aos soluços e pára. Neste momento o encarregado chama por si e pergunta-lhe se ainda quer a oportunidade para pôr a máquina a trabalhar.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

- | | +R | -R |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 81 – Diria: “Duvido que possa pôr a máquina a trabalhar”. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 82 – Diria aos meus colegas que o encarregado quer responsabilizar-me pela avaria da máquina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 83 – Respondia ao encarregado que ficava agradecido por me estar a dar uma hipótese. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 84 – Recusaria, amaldiçoando o encarregado pelas costas. | | |
| 85 – Diria ao meu encarregado que iria tentar porque nunca se deve voltar as costas a um desafio. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

- | | +R | -R |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 86 – Respondia a esse encarregado que ele não ia fazer de mim o bode expiatório daquela máquina estragada. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 87 – Agradecia ao encarregado por não me ter deixado estrear a máquina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 88 – Dizia ao encarregado para ser ele a tentar pôr a máquina a trabalhar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 89 – Fazia-lhe ver que se tinha enganado quando pensou que a minha colega ia ser bem sucedida, só porque já lá tinha trabalhado no Verão passado. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 90 – Batia com a cabeça nas paredes por me ter enfiado numa situação insuportável. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

- | | +R | -R |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 91 – Este encarregado é mesmo muito boa pessoa. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 92 – O diabo que o carregue, a ele e à maldita máquina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 93 – Este encarregado está a tentar lixar-me. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 94 – As máquinas nem sempre são dignas de confiança. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 95 – Como é que eu fui tão estúpida, a ponto de pensar que poderia trabalhar com esta máquina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Como se sentiria e porquê?

- 96 – Despreocupada, porque quando não nos dão o nosso real valor perdemos o entusiasmo.
- 97 – Irritada, por me convidarem a fazer um trabalho impossível.
- 98 – Contente, por não ter sido eu a estragar a máquina.
- 99 – Aborrecida, por me estarem a pôr propositadamente na berlinda.
- 100 – Agoniada, por me ter arriscado a fazer figura de parva.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

t.

No caminho para a escola você passa a correr por uma rua estreita com prédios altos. De repente uma telha cai lá de cima, onde estão a trabalhar alguns homens. Um bocado de telha parte-se e salta, aleijando-a na sua perna.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

- 101 – Dizia àqueles homens que ia buscar os meus pais para os castigarem.
- 102 – Insultava-me por ser tão azarada.
- 103 – Continuava a andar depressa para não chegar atrasada à escola.
- 104 – Continuava no meu caminho e ficava contente por não ter acontecido nada pior.
- 105 – Ia tentar descobrir quem eram aquelas pessoas irresponsáveis.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

- 106 – Recordava aos trabalhadores que eles deviam ser mais cuidadosos.
- 107 – Faria os possíveis para que os trabalhadores soubessem que nada de grave me tinha acontecido.
- 108 – Dizia-lhes um palavrão.
- 109 – Censurava-me por não ter reparado mais cedo em que espécie de sítio eu estava a andar.
- 110 – Fazia com que esses trabalhadores descuidados pagassem pelo seu descuido.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

- 111 – Estes trabalhadores não sabem fazer o seu serviço como deve ser.
- 112 – Tive muita sorte em não ficar gravemente ferida.
- 113 – O diabo que os carregue!
- 114 – Porque é que estas coisas me estão sempre a acontecer?
- 115 – Nos dias que correm não há cuidados que cheguem.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como se sentiria e porquê?

	+R	-R
116 – Zangada, por ter ficado magoada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
117 – Furiosa, porque o descuido deles quase me matou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
118 – Calma, porque uma pessoa deve controlar-se.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
119 – Chateada com a minha pouca sorte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
120 – Feliz, porque saí dali apenas com um arranhão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

p.

Você está na piscina municipal, e está na hora da sua aula de natação. Existem vários grupos e cada um tem uma hora própria para nadar na piscina. Acabou a hora do último grupo e agora é a sua vez de nadar. Algumas das crianças desse grupo atrasam-se a sair da piscina. Você mergulha e algumas das crianças ainda estão por perto, mas você toma as precauções necessárias para não as aleijar. A instrutora aparece e obriga-a a ficar fora da piscina durante a sua hora porque as pessoas do último grupo ainda estavam na piscina quando você mergulhou.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

	+R	-R
121 – Censurar-me-ia por ter sido tão descuidada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
122 – Iria ter com os meus pais e tentava tramar a instrutora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
123 – Perguntaria à instrutora porque é que ela tem tanta raiva contra mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
124 – Tentaria cooperar com a instrutora que, apesar de tudo, é boa pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
125 – Aceitava o castigo sem discussão, uma vez que a instrutora está apenas a cumprir o seu dever.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

	+R	-R
126 – Dizia à instrutora que não pode usar a sua posição para me espezinhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
127 – Censurava-me por não ter esperado que as crianças tivessem saído da piscina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
128 – Agradecia à instrutora por me ter salvo de um possível acidente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
129 – Defendia os meus direitos por uma questão de princípio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
130 – Gostaria de abandonar as aulas de natação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

	+R	-R
131 – Ela está a proceder bem. Afinal de contas devia agradecer-lhe por me ter ensinado a lição.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
132 – Cada pessoa deve exercer a sua profissão da forma que acha mais correcta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
133 – Esta instrutora devia estar a lavar pratos, em vez de dar aulas de natação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
134 – Como é que eu pude ser tão descuidada?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
135 – Aposto que ela se sente alguém cada vez que castiga alguém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como se sentiria e porquê?

	+R	-R
136 – A ferver de raiva, porque ela está a arranjar-me problemas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
137 – Ofendida, porque ela está a fazer pouco de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
138 – Envergonhada com o meu descuido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
139 – Indiferente, apesar de tudo, estas coisas estão sempre a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
140 – Aliviada, porque podia ter aleijado alguém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

f.

Você passou os dois últimos Verões a trabalhar num escritório de contabilidade. Quando começou pôde escolher entre o escritório ou ajudar a sua mãe no negócio. Você preferiu o outro trabalho apesar das advertências da sua mãe. Agora que o escritório fechou, descobriu que não há outros empregos de Verão. Das duas uma, ou vai trabalhar com a sua mãe ou limita-se a fazer biscates. Aquilo que queria era continuar a fazer contabilidade para os comerciantes da vizinhança, mas não tem o material necessário. Após uma longa hesitação decide pedir à sua mãe que entre com o dinheiro. Depois de ouvir a sua ideia, ela lembra-lhe que lhe tinha oferecido um lugar no negócio dela, em vez do lugar no escritório. Então ela diz-lhe: “Não estou preparada para queimar o que ganhei com tanto esforço nos teus projectos malucos. É altura de me começares a ajudar no meu negócio”.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

	+R	-R
141 – Aceitaria a sua oferta porque, neste mundo, toda a gente depende de alguém.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
142 – Admitiria que ela podia perder o seu dinheiro se apostasse em mim e algo corresse mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
143 – Mandava-a passear com todas as letras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
144 – Dizia-lhe que sempre desconfiei que ela não gostava de mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
145 – Agradecia-lhe por ainda desejar que eu trabalhasse para ela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

	+R	-R
146 – Ia trabalhar com ela e fazia-a feliz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
147 – Desistia do esforço e acabava com tudo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
148 – Aceitava a oferta da minha mãe, porque os empregos não caem do céu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
149 – Amandava-lhe na cara que toda a gente acha que ela é um sovina.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
150 – Dizia-lhe que não trabalhava para ela nem que fosse a última pessoa à face da Terra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

- | | +R | -R |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 151 – Um dia ela vai pagá-las todas juntas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 152 – É preciso reagir com a cabeça fria, porque a família não vai estar à nossa disposição toda a vida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 153 – Porque é que eu fui tão estúpida, a ponto de lhe falar neste assunto? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 154 – Tenho de admitir que a minha mãe está a fazer por mim o melhor que pode. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 155 – Isto prova o que sempre pensei: a minha mãe nunca acreditou em mim. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Como se sentiria e porquê? | | |

- | | +R | -R |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 156 – Enraivecida, porque ela não quer que eu vença com o meu esforço. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 157 – Agradecida, por ela me ter oferecido um emprego. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 158 – Ofendida, por estar a magoar-me. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 159 – Resignada, porque não podemos ter tudo à nossa maneira, e a toda a hora. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 160 – Desesperada, por a minha mãe não me ajudar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

e.

Você e a Luísa, uma das suas melhores amigas, estão a jogar ténis. Inesperadamente, o Mário, outro amigo seu que vive ali perto, aparece. Você apresenta o Mário à Luísa e agora jogam os três. Estava combinado que, no próximo fim de semana você e o Mário iam jogar juntos num torneio regional. Você está com muita vontade de jogar com o Mário, mas nesse dia ele telefona-lhe a dizer que não pode, porque tem de ir a casa da avó. Então, você decide ir com outros amigos até ao torneio regional, e encontra a Luísa e o Mário a jogar.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

- | | +R | -R |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 161 – Desprezava-os, porque tenho a certeza que eles iam fingir que não me tinham visto. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 162 – Cumprimentava-os delicadamente, tal como fazem as pessoas educadas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 163 – Amaldiçoava-os pelas costas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 164 – Dizia-lhes que estava encantado por saber que eles se tinham tornado amigos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 165 – Ia para casa, fechava-me no meu quarto e amuava. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

- | | +R | -R |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 166 – Escondia-me para não ficar frente a frente com eles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 167 – Dava-lhes um murro no nariz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 168 – Mostrava-lhes que não me importava nada de os ver juntos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 169 – Perguntava à Luísa se roubar um amigo é a única maneira que ela conhece de ir a um regional de ténis. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 170 – Mostrava-lhes que compreendo porque é que eles se tornaram amigos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

- 171 – Não admira que ele goste dela, ela é muito mais bonita do que eu.
172 – O egoísmo pode tornar desleal a melhor das amigas.
173 – Aqueles dois sempre me saíram uns aldrabões.
174 – Espero que venham a ter aquilo que merecem.
175 – Realmente parece que eles se entendem muito bem.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como se sentiria e porquê?

- 176 – Contente por os meus amigos se darem tão bem.
177 – Magoada, porque eu não devia ser tão confiante.
178 – Resignada, porque temos de aceitar estas coisas à medida que nos acontecem.
179 – Indignada, porque eles me mentiram.
180 – Furiosa com eles, por causa do que aconteceu.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

c.

Você e uma amiga da escola estão a competir para se tornarem chefe de turma. Ainda que pareçam ter as mesmas hipóteses, a sua colega está na escola há mais tempo e, portanto, é mais popular. No entanto, há pouco tempo você deu uma festa, na qual todos os seus colegas de turma se divertiram imenso. Por isso, agora você tem a certeza de todos gostam de si. Contudo, é a sua amiga que ganha as eleições.

Qual seria a sua reacção (comportamento real)?

- 181 – Tentava descobrir quais os colegas que não votaram em mim e ajustava contas.
182 – Faria tudo por continuar a comportar-me como antes da eleição, tal como deve fazer uma verdadeira amiga.
183 – Aceitaria o resultado como prova de que não conseguiria ser tão boa chefe de turma quanto a minha amiga.
184 – Recusar-me-ia a colaborar com a nova chefe de turma.
185 – Felicitaria a minha amiga por esta vitória.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se reagisse sem pensar (na fantasia) o que faria?

- 186 – Apoiaria os resultados da eleição, tal como faria qualquer bom cidadão.
187 – Censurar-me-ia por ter concorrido com a chefe de turma, sabendo que não era tão boa como a outra candidata.
188 – Mostrava à classe a asneira que fizeram ao votarem numa pessoa tão incompetente.
189 – Ajudava a minha amiga a ser uma boa chefe de turma.
190 – Partia a cara a todos os meus colegas que votaram contra mim.

+R -R

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Que coisas lhe passariam pela cabeça?

	+R	-R
191 – Reconheço que não estou à altura de ser chefe de turma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
192 – Com certeza que não ia gostar, assim tanto, de ser chefe de turma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
193 – Aqui há gato, esta eleição não me cheira bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
194 – Não podemos deixar que estes fracassos nos ponham em baixo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
195 – Mas, afinal de contas, porque é que eu me preocupo com o futuro desta turma?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Como se sentiria e porquê?

	+R	-R
196 – Contente, porque ainda conservo os meus amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
197 – Magoada, porque toda a escola passou a saber da minha derrota.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
198 – Furiosa com a turma, por causa da maneira como me trataram.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
199 – Resignada, porque estas coisas estão sempre a acontecer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
200 – Zangada, porque fui vítima de uma decisão injusta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Obrigada pela sua colaboração!

Anexo F - E-mail à Instituição de Ensino

Assunto: Solicitação de participação em projecto de Investigação sobre a gestão de Zanga e Tristeza em Adolescentes

E-mail: Excelentíssimo(a) [Cargo institucional/Nome],

Venho por este meio solicitar a participação do(a) [instituição de ensino] no projecto “A vida emocional do adolescente: Como é que se gere a Zanga e a Tristeza?”

O meu nome é Mariana Silvestre e sou aluna do 5º ano da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Estou a realizar um estudo para fins de Dissertação do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica Dinâmica, com supervisão científica da Prof. Dr.^a Ana Medina. Este pretende compreender melhor a forma como os adolescentes gerem a sua vida afectiva, mais especificamente quanto a um esclarecimento do funcionamento interno face à zanga e à tristeza, numa óptica de regulação emocional, maturidade dos mecanismos de defesa e estilo defensivo.

A transição do fim da adolescência para o início da vida adulta é uma etapa exigente que implica uma vivência emocional intensa, pautada por dificuldades em várias áreas. Esta investigação é relevante ao esclarecimento desta temática, antecipando-se uma mais-valia quanto ao bem-estar tanto do jovem, como daqueles que estão presentes na sua vida (familiares, educadores).

Por estas razões, gostaria de poder contar com o apoio da V. Instituição no sentido de possibilitar e facilitar o contacto entre a investigadora e os Encarregados de Educação de jovens entre os 16 e os 20 anos de idade. A colaboração neste projecto implica a obtenção do Consentimento Informado dos Encarregados de Educação, após a qual serão aplicados 5 questionários, um sociodemográfico e quatro relativos às variáveis supramencionadas (zanga e tristeza, maturidade dos mecanismos de defesa, estilos defensivos e regulação emocional). A participação no estudo realiza-se num único momento, com duração prevista de 45-60 minutos. É de cariz voluntário, com possibilidade de desistência a qualquer momento. Não se antevêem riscos advindos da participação nesta investigação. No entanto, e tendo em conta a temática emocional, caso o aluno demonstre algum desconforto excepcional, poderá contactar a investigadora com vista à disponibilização de uma consulta de triagem realizada pela Prof. Dr.^a Ana Medina, após a qual poderá haver um encaminhamento para consulta de psicologia. É de notar que os únicos dados utilizados serão aqueles recolhidos por questionário, pelo que se for solicitada esta consulta tal informação não será incluída na investigação.

De modo a causar o menor transtorno possível para os jovens, seria conveniente que a aplicação dos instrumentos fosse realizada na própria instituição e na presença da investigadora, naturalmente mediante a sua disponibilidade para facultar um tempo em que tal seja possível, em articulação com um professor ou director de turma, por exemplo.

Após o término desta investigação, comprometo-me em fornecer à V. Instituição e aos Encarregados de Educação e Jovens que assim o desejarem uma síntese dos resultados globais.

A colaboração da V. Instituição seria muito bem-vinda e acima de tudo relevante para os propósitos desta investigação de Mestrado. Estou disponível para esclarecer quaisquer dúvidas e, se assim o desejar, para me reunir pessoalmente consigo de modo a apresentar o projecto e, inclusivamente, dar-lhe conhecimento da metodologia.

Muito grata pela sua atenção e disponibilidade,

A Investigadora,
Mariana Silvestre

marianasilvestre@campus.ul.pt
924299633

Anexo G: Carta de Apresentação, Informação do Estudo e Consentimento Informado

Ex.mo(a) Sr.(a) Encarregado(a) de Educação,

Estou a convidá-lo para que o seu educando participe na minha Investigação para Tese de Mestrado em Psicologia. A sua colaboração é bastante útil, permitindo a que haja um melhor entendimento dos adolescentes nesta fase da vida.

Caso aceite, será pedido ao seu educando que responda a alguns questionários relacionados com a sua gestão emocional, com duração prevista de cerca de 45-60 minutos. Encontrará, nas seguintes páginas, mais informação relativa aos objetivos do estudo, um espaço para autorizar a participação, bem como o meu contacto para o caso de necessitar algum esclarecimento que considere necessário.

Consentimento Informado

Lisboa, Maio de 2019

Ex.mo(a) Sr.(a) Encarregado(a) de Educação,

Venho convidar o seu educando a participar no projecto de investigação “A vida emocional do adolescente: Como é que se gere a Zanga e a Tristeza?”, para efeitos de Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica Dinâmica, na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, com orientação da Prof. Dr.^a Ana Medina. Esta tese tem como objectivo o estudo da gestão emocional dos adolescentes, no que toca à forma como a zanga e a tristeza são reguladas. Interesse-me particularmente pelos mecanismos e estilos defensivos adoptados pelos adolescentes no decorrer do amadurecimento da sua vida afectiva, algo mais saliente em jovens entre os 16 e os 20 anos de idade.

Antecipa-se que a informação recolhida terá utilidade para uma melhor compreensão desta fase da vida tão exigente, nomeadamente a nível emocional. Assim, pretende-se que os resultados desta investigação tenham um papel importante no bem-estar do adolescente enquanto passa por estas vivências tão intensas, bem como venham a auxiliar aqueles que lhe estão mais próximos a acompanhá-lo nesta viagem rumo à vida adulta.

A participação neste estudo realiza-se na escola, preferencialmente num único momento, com duração prevista de 45-60 minutos. A colaboração na investigação implica a resposta a um conjunto de questões relativas à zanga, à tristeza, aos mecanismos e estilos defensivos e à regulação emocional. Serão também recolhidos alguns dados sociodemográficos para fins da investigação. Este estudo é de cariz voluntário, pelo que o seu educando poderá desistir a qualquer momento, sem quaisquer consequências daí advindas. Não são, igualmente, identificados riscos na participação neste projecto. No entanto, e tendo em conta a temática emocional, caso o seu educando demonstre algum desconforto excepcional, poderá contactar a investigadora com vista à disponibilização de uma consulta de triagem realizada pela Prof. Dr.^a Ana Medina, após a qual poderá

haver um encaminhamento para consulta de psicologia. É de notar que os únicos dados utilizados serão aqueles recolhidos por questionário, pelo que se for solicitada esta consulta tal informação não será incluída na investigação.

Serão mantidos a confidencialidade e o anonimato dos dados, uma vez que a informação obtida será usada apenas no âmbito deste projecto de dissertação. Adicionalmente, os dados serão tratados de forma geral e não individualizada, sem a identificação de nenhuma situação, pessoa ou instituição particular. Isto é garantido através da atribuição de códigos.

Poderá entrar em contacto comigo com o fim de esclarecimento de dúvidas e, mais tarde, aquando da conclusão do estudo, poderá solicitar também uma síntese dos resultados globais, caso esteja interessado(a). O meu contacto é **marianasilvestre@campus.ul.pt**

Agradeço, então, o preenchimento da declaração de consentimento informado e respectiva entrega ao Professor responsável, de modo a poder tomar conhecimento da sua decisão relativamente à participação do seu educando.

Grata pela disponibilidade,

A Investigadora (Mariana Silvestre)

Declaração de Consentimento Informado

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) _____ tomei conhecimento da sua participação na investigação sobre a qual fui informado(a). Assim sendo, autorizo-a/não a autorizo (circule a sua resposta), bem como a utilização dos respectivos dados nesse estudo, mediante uma participação voluntária e consciente da possibilidade de desistência a qualquer momento.

Lisboa, ____ de _____ de _____

Assinatura _____

**Agradece-se a entrega deste destacável até ao dia _____ de _____
de 2019.**