

**RAQUEL AZEVEDO SILVA CARDOSO COSTA**

**A ANSIEDADE E A ANSIEDADE SOCIAL COMO  
DETERMINANTES DA PARTILHA SOCIAL DAS  
EMOÇÕES EM JOVENS ADULTOS**

**Orientadora:** Cristina Camilo

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa**

**2016**

**RAQUEL AZEVEDO SILVA CARDOSO COSTA**

**A ANSIEDADE E A ANSIEDADE SOCIAL COMO  
DETERMINANTES DA PARTILHA SOCIAL DAS  
EMOÇÕES EM JOVENS ADULTOS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção de grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no Curso de 2º Ciclo de estudos de Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 22 de Junho de 2016 com o Despacho Reitoral nº 186/2016 com a seguinte composição de Júri:

Presidente-Professora Doutora Bárbara Gonzalez-ULHT

Arguente-Professora Doutora Ana Rita Goes-ULHT

Orientadora-Professora Doutora Cristina Camilo-ULHT

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias**

**Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**2º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde**

**Lisboa**

**2016**

*“You don't have to control your thoughts. You just have to stop letting them control you.” (Dan Millman)*

## **Agradecimentos**

Com o aproximar do término de outra etapa, talvez uma das mais importantes e compensadoras da minha vida, é o momento de olhar para o futuro com determinação, garra e principalmente sentimento de dever cumprido.

É com bastante prazer que relembro todo o percurso que foi feito. Ser estudante deslocado nem sempre é fácil. Muitos foram os fins-de-semana que a vontade de poder voltar a casa suplantava qualquer outro desejo. Estar longe de casa, da família, amigos de sempre, locais que eram uma segunda casa, foi um grande desafio pessoal pelo qual, posso afirmar, superei com sucesso.

O estar longe de casa, permitiu um crescimento a todos os níveis, principalmente emocional.

É então nesta altura que lembro todos que sempre acreditaram que seria possível. Entre idas e voltas nos aeroportos, choros e muitas gargalhadas quero agradecer a toda a minha família. Principalmente aos meus pais, pois sem o investimento deles em mim nada disto teria sido possível. Agradeço também aos amigos de longa data que, embora longe, tornaram os meses mais curtos e a noção do tempo quase rara. Tudo passou a correr!

Quero também deixar o meu agradecimento aos colegas, que hoje são grandes amigos, tudo o que partilharam comigo e a forma como deixaram que leva-se um bocadinho daquilo que é ser Açoriano a todos eles. Sem eles o tempo e a distância teria sido muito mais sentida.

Dirijo uma palavra muito especial de consideração e agradecimento a todos os professores que me formaram e tocaram o meu percurso académico até hoje. Sem o excelente trabalho proporcionado por eles a tarefa seria muito mais difícil.

Finalmente, com muito apressa, agradeço aos meus orientadores de todo o seminário de estágio e dissertação. Orientar alguém que está longe nem sempre é fácil, mas cá estou eu, foi possível!

A todos:

Muito Obrigada!

## Resumo

A presente investigação tem como principal objetivo estudar a relação entre a Partilha Social das Emoções, a Ansiedade e a Ansiedade Social em jovens adultos. Esperava-se que maiores níveis de ansiedade estivessem associados a mais partilha mas que mais ansiedade social se associasse a menos partilha da emoção. Participaram 200 sujeitos numa amostra de conveniência: 126 do sexo feminino (63%) e 74 do sexo masculino (37%), com idades compreendidas entre os 18 e os 30, com uma média de 23,42 (DP=3,27). Os instrumentos utilizados foram: *State-Trait Anxiety Inventory*, (STAI), uma Medida de Avaliação da Partilha Social das Emoções e *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS). Esta investigação permitiu confirmar que maiores níveis de ansiedade de estado se associam a mais partilha social das emoções, uma vez que se tratam ambos de processos automáticos. O facto de sujeitos terem maiores níveis de ansiedade de traço e mais ansiedade social não influenciou a partilha das emoções. Desta forma as hipóteses apenas se confirmaram parcialmente.

**Palavras-Chave:** Partilha Social das Emoções, Ansiedade, Ansiedade Social

## **Abstract**

This research aims to study the relationship between Social Sharing of Emotions, Anxiety and Social Anxiety in young adults. It was expected that higher levels of anxiety were associated to higher levels of sharing also higher levels of social anxiety was associated to less emotional sharing. 200 subjects participated on a convenient sample: 126 female (63%) and 74 males (37%), aged 18 to 30 with an average of 23.42 (SD = 3.27). The instruments used were: *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI); one Evaluation Measure Social Sharing of Emotions and *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAs). This investigation allowed to confirm that higher levels of anxiety state influencing social sharing emotions, since both are automatic processes. The fact that subjects having higher levels of anxiety trace does not directly influence the fact that they do not share emotions socially. Thus both hypotheses were proposed in the study are partially confirmed.

**Keywords:** Social Sharing of Emotions, Anxiety, Social Anxiety

**Índice Geral**

<b>Introdução</b> .....	10
<b>Capítulo I – Enquadramento teórico</b> .....	13
<b>1.1 – Expressão e Partilha Social das Emoções</b> .....	14
<b>1.2 - Ansiedade</b> .....	17
<b>1.3 – Ansiedade Social</b> .....	18
<b>Capítulo II – Método</b> .....	21
<b>2.1 – Participantes</b> .....	22
<b>2.2 – Instrumentos</b> .....	23
2.2.1 Questionário de Dados Sociodemográficos.....	23
2.2.2 <i>State-Trait Anxiety Inventory</i> (STAI).....	23
2.2.3 Medida de avaliação da Partilha Social das Emoções.....	24
2.2.4 <i>Liebowitz Social Anxiety Scale</i> (LSAS).....	24
<b>2.3</b> .....	-
<b>Procedimento</b> .....	25
<b>Capítulo III – Resultados</b> .....	26
<b>3.1 - Estatísticas descritivas</b> .....	27
<b>3.2 – Estatística inferencial</b> .....	27
<b>Capítulo IV – Discussão</b> .....	29
<b>Conclusão</b> .....	33
<b>Referências</b> .....	34
<b>Anexos</b> .....	i

<b>Tabela 1:</b>	Dados sociodemográficos da	
Amostra.....		22
<b>Tabela 2:</b>	Alfa de Cronbach, Média, Desvio Padrão e Correlação das Variáveis.....	27
<b>Tabela 3:</b>	Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da	
Intensidade da Partilha Social da Emoção sobre a Ansiedade Estado e Traço e a Ansiedade		
Social.....		28

**Anexo 1:** Protocolo de Investigação.....ii

**Introdução**

As emoções são respostas adaptativas do nosso organismo face a estímulos externos ou internos (Kring, & Bachorowski, 1999). Permitem-nos responder de forma adequada a situações

muito diversificadas, como por exemplo, a situações de ameaça. No entanto, podem ter um efeito perturbador nos indivíduos que as experienciam.

Nesse sentido, os mecanismos de regulação emocional têm a função de modificar o curso natural da resposta emocional, tornando-a mais aceitável – quer porque modificam o significado do acontecimento que originou a emoção, quer porque reduzem a intensidade da sua expressão (Freire, & Tavares, 2011).

Bernard Rimé (1993) salientou a importância das trocas sociais na regulação das emoções. Segundo o seu modelo, designado por Partilha Social das Emoções, após um acontecimento emocional perturbador, recorremos aos outros no sentido de partilhar o que sentimos e vivemos e essa partilha permite-nos amenizar o estado em que nos encontrávamos.

É fácil de compreender que, todos nós, após um acontecimento emocional intenso, procuramos alguém com quem falar sobre o assunto (muitas vezes até com um estranho). Este é, portanto, um aspecto importante na promoção do nosso bem estar e ajustamento (Martínez-Sánchez, Zech, & Paéz, 2002).

No entanto, Rimé (1993) não considerou diferenças individuais potencialmente importantes na utilização deste tipo de estratégia de regulação emocional. Por exemplo, alguém que apresente impedimentos ou déficits nos seus relacionamentos interpessoais pode ter dificuldade em recorrer aos outros para reestabelecer o seu estado emocional. Esta dificuldade poderá ainda ter custos para quem a apresenta, pois fica privado de um mecanismo importante de regulação das emoções. A presença de um défice na capacidade de regulação emocional pode muitas vezes estar na origem de algumas perturbações psicológicas. No caso da depressão, há níveis elevados de emoções negativas que provocam vulnerabilidade no desenvolvimento emocional dos sujeitos (Gross, 1995).

Neste trabalho vamos analisar em que medida a Ansiedade Social impede o comportamento de Partilha Social das Emoções em jovens adultos.

Desta forma, este trabalho de investigação encontra-se distribuído por diferentes capítulos e subcapítulos. O primeiro é constituído por três subcapítulos, nos quais será desenvolvido todo o enquadramento teórico do estudo. As variáveis pelas quais o estudo se orienta serão abordadas ao longo dos mesmos.

O segundo capítulo está dividido em três subcapítulos, apresentando assim a parte empírica do estudo, no qual estão descritos os participantes, instrumentos utilizados no estudo e o procedimento pelo qual foi efectuada a recolha dos dados.

Os resultados do estudo, obtidos através de análise estatística, são apresentados no Capítulo III em dois subcapítulos, de acordo com o processamento estatístico que foi utilizado para obtenção dos mesmos.

No quarto capítulo são apresentados fundamentos e a discussão dos resultados anteriormente apresentados, constituindo assim a Discussão. No que toca à conclusão, esta trata-se de um resumo dos principais resultados do estudo, bem como das implicações e contribuições que a investigação teve, não esquecendo possíveis sugestões que foram surgindo ao longo da investigação.

A redação e apresentação textual desta investigação respeita as normas para a elaboração e apresentação de teses de doutoramento da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Primo, & Mateus, 2014), bem como as normas para as referências bibliográficas estabelecidas pela American Psychological Association (American Psychological Association (APA), 2010).

## **Capítulo I - Enquadramento teórico**

*“As emoções são intermináveis. Quanto mais as exprimimos, mais formas nós encontramos de as exprimir.”* (Edward Morgan Forster)

## **1.1 Expressão e Partilha Social das Emoções**

As emoções são consideradas sistemas complexos, que foram evoluindo ao longo de toda a história humana, auxiliando a lidar com desafios e oportunidades com as quais os indivíduos se confrontam (Levenson, 1994; Sroufe, 1996). Estas podem ser desencadeadas por estímulos internos ou externos. As respostas dadas aos estímulos provocados pelas emoções preparam o nosso organismo para lidar com os desafios que surgem da forma mais adequada (Pinto, 2001). É por isso, gerado um conjunto de respostas, incluindo emoções, alterações fisiológicas ou até mesmo mudanças de comportamento, que podem ser expressas de forma visível ou não no comportamento emocional dos sujeitos (Gross, & Muñoz, 1995).

De acordo com Damásio (2000) as emoções, além de alterações neurobiológicas, são um meio natural que nos permite avaliar o ambiente em que nos encontramos e deste modo reagir de forma adaptativa às exigências do mesmo. Estando subjacentes aos processos de tomada de decisão. Embora regulação e controlo emocional não possam ser equiparados, a compreensão das emoções já é vista como muito importante para a estratégia regulatória (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010).

A resposta emocional poderá então, ser considerada como uma organização de componentes fisiológicos, comportamentais e psicológicos (Wilhelm, & Gross, 2005; Barrett, 2006; Gross, 2008). Segundo autores como Kring e Gordon (1998); Kring e Bachorowki (1999) e Miller e Kozak (1993) as emoções variam, não só na sua expressão, como também variam de acordo com factores sociais, culturais e situacionais. Assim, mesmo que a resposta emocional seja semelhante, a expressão das emoções varia em função de factores individuais e culturais (Reeve, 2005).

Deste modo, podemos perceber que as emoções se encontram na base de toda a relação ou interacção que é estabelecida no percurso de vida de um sujeito. A humanidade vive de mudanças e as transformações as quais lhe permitem novas formas de pensar, de agir e interagir com o mundo e com os outros. Os fenómenos sociais são dos mais importantes nos dias que correm pois podem conferir a mudança apenas e só pela interacção que é feita entre sujeitos (Motta, 2001).

Aquando a necessidade de compreensão das emoções, os processos emocionais tomaram uma posição de relevância como principais motivadores quer da cognição, acção, interacção social como do desenvolvimento dos indivíduos (Greenber, 2002; Barrett, 1998; Lewis & Haviland, 1993, cit in. Mascolo, & Griffin, 1998).

Sempre que a regulação emocional é posta em prática há um ajuste da intensidade e da duração da própria emoção. Isto significa que em vez de haver eliminação da emoção, há por sua vez, uma modulação da mesma, de modo a que, comportamentos impulsivos e acções que

provoquem comportamentos e emoções negativas possam ser em certa medida inibidos (Gratz, & Roemer, 2004).

Quaisquer indivíduos necessitam partilhar, falar, reflectir e até mesmo reviver algumas das suas experiências emocionais. Este fenómeno é definido por Rimé (1993) como partilha social das emoções. Até mesmo em culturas mais individualistas, existe a partilha e expressão de acontecimentos que nos provoquem emoções, ajudando a atingir bem estar físico e mental, bem como melhoria da saúde emocional (Martínez-Sánchez, Paéz, Pennebaker & Rimé, 2002).

Como já foi possível constatar, as emoções são as grandes responsáveis pela atribuição de significado e relevância aos acontecimentos que são por todos nós vivenciados (Matsumoto, Yoo, & LeRoux. In press cit in Batista, Alexandre, Costa, Paiva, & Faisca, 2010).

As emoções e a sua regulação permitem ao individuo um desenvolvimento através da aquisição de competências fundamentais para laborar com as exigências que lhe vão surgindo ao longo do seu desenvolvimento, as quais lhe irão permitir um desenvolvimento cognitivo e um maior conhecimento das suas próprias representações emocionais que, por sua vez, vão promover maior evolução social e adequabilidade nas suas relações interpessoais (Barrett, & Russel, 1998).

Segundo Strongman (2004), tendo em conta uma perspectiva social, as emoções são parcialmente percebidas exactamente como um fenómeno social. São características de cada individuo na sua singularidade com os outros, como afirma o autor por serem “*espontâneas, auto-induzidas*” ou até mesmo reprodutoras de sentimentos entre sujeitos, como é o caso da alegria e do amor, por exemplo (Strongman, 2004; Kaszniak, 2001; Ekman, 1992).

Pode afirmar-se então, que existe uma distinção entre emoções primárias e secundárias (Chulvi, & Perez, 2003; Leyens, 2000). As emoções primárias, também vulgarmente conhecidas como universais, podemos encontrar em todas e quaisquer sociedades ou culturas pois são inatas, ou seja, não necessitam de aprendizagem. Um exemplo desse tipo de emoção é a alegria (Ekman, 1992). Têm uma base fisiológica e são vistas como importantes quer no nível evolutivo como no nível social (Kemper, 1987). As emoções secundárias, por sua vez, são produzidas socialmente (Kemper, 1987). Para Barrett (2006) e Greenberg (2002) as emoções devem passar a ser tratadas apenas como adaptativas e não adaptativas. As primeiras (adaptativas) são criadoras de bem estar, sinalizando e protegendo o individuo, dando-lhe hipótese de satisfazer os seus desejos e necessidades. Já as segundas (não adaptativas) são frequentemente associadas a desconforto e mal estar e, contrariamente às primeiras, não permitem que o individuo satisfaça os seus objectivos e necessidades em determinado momento.

Sempre que há uma interação com outra pessoa existe experimentação e expressão de emoções na qual ocorre comumente uma avaliação simultânea das expressões por parte da outra pessoa. É deste modo, um aspecto muito importante para a regulação do estabelecimento de relações (Strongman, 2004; Kaszniak, 2001).

Figueiras e Marcelino (2008) referem que a expressão das emoções ocorre frequentemente em conta o contexto social, pois através deste há uma regulação emocional, tendo em conta o contexto e situação em que as emoções devem ser ou não expressas.

As emoções são reguladas por normas culturais e sociais que podem até levar à supressão de certas emoções, devido a desfechos negativos que poderiam ocorrer da sua expressão, de onde podem advir sentimentos de ansiedade (Harré, & Parrot, 1996 cit. in Kaszniak, 2001; Motta, 2001). Há então uma grande importância em tudo o que é transmitido consciente ou inconscientemente (através da expressão de emoções) aos outros, fazendo com que as emoções se enquadrem em padrões de comportamento, que estarão sempre subjacentes a regras e ajustes, tendo em conta as culturas, sociedades e moralidade das mesmas. Assim, tal como afirma Kaszniak (2001), podemos verificar que existe relatividade na expressão emocional de acordo com a cultura em que nos enquadrámos.

Segundo Derks et al. (2008), existem funções interpessoais que são reguladas pelas emoções e estas encontram-se relacionadas com a comunicação e com a manutenção das redes sociais, estando também relacionadas com a partilha social das emoções.

Já Davis (1994) afirmava que as atitudes e acções que cada indivíduo assume afectarão o modo como é percebido pelos outros e assim influenciará o tipo de relações que poderão vir a ser desenvolvidas.

Tendo em conta esta perspectiva, todo o nosso comportamento social, e posterior percepção que o outro tem desse mesmo comportamento, será passível de dar origem a variadas reacções, sentimentos e julgamentos. Caso seja percebido um comportamento social negativo ou menos favorável, a outra pessoa poderá sentir-se ansiosa ou até mesmo depressiva (Davis, 1994; John, & Gross, 2007; Freire, & Tavares, 2011). Caso o comportamento social seja positivo há a geração de sentimentos positivos e consequentemente relações mais empáticas entre os outros e o indivíduo. É, porém, importante referenciar que a resposta social surge da percepção do outro perante um comportamento e não do comportamento em si o que segundo, Luminel, Bouts, Delie, Manstead e Rimé (2000), tal como já referido por Davis (1994), poderá torna-se um gerador de ansiedade nos indivíduos em determinadas situações e contextos.

## 1.2 – Ansiedade

Para Ballone (2005) os dias que vão correndo são vividos com tal ansiedade que poderiam ser chamados como a “Era/Idade da Ansiedade”.

Todos já ouvimos e até utilizamos a palavra ansiedade, na sua maioria, em contextos de certo modo erróneos. Mas do que se trata a ansiedade? Existem divergências entre autores, embora todos convirjam para o mesmo significado da palavra. Segundo Coelho (2006), tendo em conta as definições de Skinner (1965, cit in Coelho, 2006) a ansiedade é um conceito que deve ser tido em conta nos estudos do comportamento, pois é uma resposta que, dentro de diferentes circunstâncias, deve ser controlado.

Já Gentil (1996) definiu ansiedade como sendo um estado emocional de apreensão desagradável, que é acompanhado por um desconforto devido à antecipação de acontecimentos de perigo ou desconhecidos. Envolve respostas comportamentais, cognitivas e fisiológicas que variam de sujeito para sujeito. Muitas vezes estas respostas ansiosas são equiparadas a estados de medo. Tanto uma como outra são respostas emocionais que estão intimamente relacionadas com a presença de uma ameaça, embora no medo exista uma ameaça real e apenas se manifesta na presença desse mesmo perigo.

Pode estar relacionada com diferentes e variados eventos, tanto internos como exteriores ou comportamentais. Pode provocar evitamento de acontecimentos bem como a antevisão deles, pode provocar o sentimento de ansiedade (Zamignani, & Banaco, 2005).

A ansiedade é então a resposta que antevê a reacção do organismo a outras respostas, ou seja, está directamente relacionada com a ameaça potencial e não real (Bravin & de-Farias, 2010).

Por mais desconfortável que se possa tornar, a ansiedade é uma importante resposta de sobrevivência e adaptação por parte do individuo ao meio em que se encontra, mas se persistir no tempo é um factor que poderá desencadear de transtornos (Castillo, Recondo, Asbahr, & Manfro, 2000).

Para Bravin e de – Farias (2010), o que faz a resposta ansiosa ser tida como ameaçadora e problemática de modo a ser vista como um transtorno é o facto de as respostas dadas pelo individuo provocarem sofrimento e mal-estar, quer no desempenho de acções como no seu próprio físico (tendo em conta reacções que provoquem sintomas físicos como dor e/ou medo).

Uma boa avaliação, para ser feita uma diferenciação entre ansiedade normal e a patológica, deve, segundo Santos (2000), ter em conta quatro aspectos: “intensidade, duração, interferência e frequência em que ocorrem os sintomas.

Deste modo, ansiedade bem como outro sentimento, torna-se patológica quando exagerado, desproporcional face ao estímulo (Gonçalves, & Heldt, 2009).

A ansiedade é manifestada desde crianças, adolescentes e adultos das mais variadas formas e tendo em conta os mais variados aspectos e estímulos que parecem ameaçar os indivíduos. Assim, bem como já foi visto, há uma avaliação da ansiedade quando exagerada face ao estímulo como sendo patológica, daí existirem vários transtornos associados à mesma: Agorafobia, Distúrbio de Pânico, Ansiedade Generalizada, Fobias Específicas, Mutismo Selectivo, Depressão Major, Disforma Corporal, Espectro do Autismo, Perturbações da Personalidade, Ansiedade Social, entre outras condições médicas e mentais (APA, 2013).

### **1.3 Ansiedade Social**

Os transtornos ansiosos encontram-se nas doenças psiquiátricas que afectam não só adultos, bem como adolescentes e crianças com o mesmo sofrimento e a prevalência (APA, 2013).

A experiência de partilhar informações pessoais com outros, por si só, pode ser causa de alguma ansiedade, dependendo da situação, da emoção vivida, bem como, das pessoas com quem tem de ser partilhada a informação. Embora não existam estudos que relacionem a ansiedade com a partilha social das emoções é um facto que esta existe e está muitas vezes presente no momento da partilha da informação, mas pode ser facilmente confundida com ansiedade social (Burato, Crippa, & Loureiro, 2009).

Quando o organismo se depara com uma situação que gera ansiedade há alterações fisiológicas, como o aumento do batimento cardíaco, aumento da pressão arterial, tensão muscular, inquietação, tremores, entre outros (Gustavo, & Heldt, 2009).

Este desconforto surge da antecipação do perigo, do desconhecido ou do estranho (Gustavo, & Heldt, 2009).

No Manual de Diagnóstico – DSM V (2013), o transtorno de Ansiedade está subdividido em cerca de catorze transtornos, indo desde o transtorno de Ansiedade Generalizada até aos transtornos de personalidade. Dentro deste espectro encontra-se o transtorno de Ansiedade Social, o qual é definido como um grande medo, presença de ansiedade associados a situações que envolvam exposição social do indivíduo (APA, 2013).

Segundo Caballo e Simon (2005), a ansiedade depende de dois tipos de estímulos: internos (por exemplo, preocupação com um desempenho pessoal) e externos (por exemplo, contacto visual com feridas) ou sociais (por exemplo, falar em público).

Então percebemos que a ansiedade social prende-se exactamente com factores externos e sociais, pois quando os indivíduos se sentem expostos a tais factores desencadeiam o sentimento de ansiedade por aversão a estas situações (Salles, & Lohr, 2005).

O comportamento de sujeitos diagnosticados com transtorno de ansiedade social é caracterizado apenas pela vontade em evitar situações sociais em que tenham de se expor e ser o centro das atenções por parte de outros, pois temem uma avaliação negativa do seu desempenho. Este comportamento é visto como uma auto percepção do perigo e o evitamento é visto como auto protecção (Stravynski, Bond, & Amado, 2004).

Deste modo, comportamentos de evitação visam a diminuição da exposição do individuo e ao mesmo tempo da ansiedade que é causada pelas interacções subjacentes ao acontecimento, que segundo Izard e Harris (1995) e mais tarde segundo Gouveia, Cunha e Salvador (2003), serão avaliadas negativamente por parte dos outros na visão do sujeito com ansiedade social.

Embora a ansiedade seja vivenciada de formas muito variadas entre sujeitos, a ansiedade social parece ser mais frequente nas mulheres do que nos homens, sendo que no que toca a intervalos de idades está bem mais presente em jovens adultos e adolescentes do que em crianças, adultos e até mesmo idosos (APA, 2013). É este o motivo pelo qual optámos por testar as nossas hipóteses dentro da faixa etária que engloba os jovens adultos.

Segundo estudos feitos inicialmente por Rimé, Finkenauer, Luminet, Zech, & Philippot (1998) e mais tarde por Pennebaker, Zech e Rimé (2001), após sentir uma emoção forte, a grande maioria das pessoas sente necessidade de partilhar com alguém e expressar verbalmente o que sentiu. Cerca de 88% a 96% das pessoas partilha as emoções que sentiu em determinada situação. Independentemente da idade, género, cultura e até mesmo tipo de emoção, positiva ou negativa. Sabe-se também que a partilha emocional se inicia um pouco depois do acontecimento, sendo que 60% dos casos dá-se exactamente no mesmo dia em que a emoção é experienciada.

Nos estudos de Pasquier, Bonnet e Pardinielli (2008) verificaram-se correlações positivas entre os estados de ansiedade e a inibição da partilha social das emoções, mas em participantes diagnosticados com depressão. Desta forma percebeu-se que no caso da depressão seria necessário trabalhar a auto percepção do sujeito para que este não sentisse dificuldade na partilha social das emoções. Já no caso de participantes com maiores níveis de ansiedade verificou-se que a utilização de uma estratégia prévia para regulação da emoção e evitamento da mesma permitia maiores níveis de partilha social das emoções.

É esperado neste estudo que maiores níveis de Ansiedade estejam associados a maiores níveis de partilha mas que mais ansiedade social se associe a menores níveis de partilha de emoções.

## **Capítulo II – Método**

## 2.1 Participantes

Neste estudo, participaram 200 jovens adultos dos 18 aos 30 anos, dos quais 126 eram do sexo feminino (63%) e 74 do sexo masculino (37%). No que toca ao estado civil, 173 participantes eram solteiros, 27 casados/união de facto, não existindo divorciados/separados e viúvos.

A idade média foi de 23.42 ( $DP = 3.27$ ).

Dos 200 participantes, 79 tinham o 12º ano de escolaridade (39,5%), 68 eram licenciados (34%), 24 eram mestres (12%) e os restantes 29 participantes tinham outro grau de escolaridade (14,5%).

**Tabela 1:** Dados Sociodemográficos da Amostra (N=200)

Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem
------------	-------------	--------------------	-------------

		(%)	(%)	acumulada (%)
<b>Sexo</b>				
Masculino	74	37.0	37.0	100.0
Feminino	126	63.0	63.0	63.0
<b>Estado Civil</b>				
Solteiro(a)	173	86.5	86.5	100.0
Casado (a)/ União de facto	27	13.5	13.5	17.0
Divorciado(a)	0	0.0	0.0	0.0
Viúvo(a)	0	0.0	0.0	0.0
<b>Nível de Escolaridade</b>				
12º Ano	79	39.5	39.5	72.0
Licenciatura	68	34.0	34.0	76.0
Mestrado	24	12.0	12.0	88.0
Outro	29	14.5	14.5	100.0
	Mínimo	Máximo	Média	DP
Idade	18	30	23.42	3.277

Os participantes foram também questionados sobre o facto de se sentirem ou não à vontade em partilhar emoções com estranhos, bem como se no momento da avaliação tinham ou não acompanhamento psicológico. Verificou-se que 133 dos participantes (66,5%) admitiam sentir algum incómodo em partilhar emoções com estranhos, enquanto os restantes 67 participantes não sentiam esse incómodo (33,5%). No que toca ao acompanhamento psicológico aquando da avaliação, apenas 4 dos participantes (2%) recorriam ao psicólogo, os restantes 196 não tinham acompanhamento psicológico (98%).

## 2.2 Instrumentos

O protocolo elaborado para esta investigação tem como medidas de avaliação: o questionário de dados sociodemográficos; a escala *State-Trait Anxiety Inventory*, (STAI), a qual

avalia estados e traços de ansiedade (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1983); a medida que foi criada para avaliar a partilha social das emoções e a escala de avaliação de ansiedade social, *Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS)* (Liebowitz, 1987).

### 2.2.1 Questionário de Dados Sociodemográficos

Com o objetivo de recolher informação sobre as variáveis sociodemográficas que caracterizam os participantes, foi desenvolvido um questionário sociodemográfico constituído por 6 questões que têm como objectivo proporcionar informação sobre a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias.

Pretende também obter informações relacionadas com o historial clínico dos participantes, questionando a possibilidade de existir acompanhamento psicológico aquando do estudo. Questiona ainda se há por parte dos participantes hesitação em partilhar informações pessoais com pessoas que não conheçam muito bem através de uma questão de resposta dicotómica (sim ou não).

### 2.2.2 *State-Trait Anxiety Inventory*, (STAI)

A Escala de avaliação do estado e traço da ansiedade - *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI; Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1983), é uma escala de auto avaliação que tem como principal objectivo avaliar a ansiedade estado e traço. A ansiedade de estado pode ser definida como a ansiedade que é sentida no momento da aplicação da escala pelo participante. Já a ansiedade de traço é definida como a forma que o participante habitualmente se sente, ou seja, o grau de ansiedade que habitualmente sente. É composta por 40 itens que se dividem em duas escalas de 20 itens cada (dimensões): STAI Form Y-1, que avalia a ansiedade estado e STAI Form Y-2, que avalia a ansiedade traço. Na primeira parte da escala o individuo deverá escolher as opções que correspondem à forma como se sente no momento que responde às questões, enquanto na segunda parte da escala o individuo deverá classificar as questões tendo em conta a forma como habitualmente se sente. As respostas estão organizadas numa escala tipo Lickert, sendo o 1 correspondente a “Nada” (mínimo), o 2 “Um pouco”, o 3 “Moderadamente” e o 4 “Muito” (máximo). O resultado final de ambas as escalas resulta do somatório de todas as respostas, já com os valores recodificados (4 = 1; 3 = 2; 2 = 3 e 1 = 4 ) nos itens 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 30, 33, 34, 36 e 39. Subtrai-se o total pelo número de questões de cada subescala (20). O resultado dessa subtracção quanto mais aproximado de 4 (máximo de resposta) maior é o nível de ansiedade, ou seja, valores entre 0 e 1 indicam ausência de ansiedade, valores entre 2 e 3 ansiedade moderada e valores aproximados ou iguais a 4 ansiedade elevada. Relativamente às qualidades psicométricas, a escala STAI apresenta um valor de alfa de Cronbach elevado ( $\alpha = .83$ )

nos estudos feitos pelos autores, o que significa uma boa consistência interna. Neste estudo a escala apresentou um valor de alfa de Cronbach bom ( $\alpha = .75$ ) o que indica uma consistência interna boa.

### 2.2.3 Medida de avaliação da Partilha Social das Emoções

A medida que foi utilizada para avaliar a Partilha Social das Emoções, tratou-se de uma construção com base nos estudos feitos por Bernard Rimé e seus colaboradores ao longo dos anos. Foi criado o índice da Partilha Social das Emoções, a partir do somatório da resposta a 6 questões, onde os participantes era interrogados sobre o facto de terem partilhado um acontecimento emocional específico em diversos espaços temporais (Imediatamente a seguir ao acontecimento ou nos minutos que seguir; Nas horas que se seguiram; No mesmo dia que ocorreu o acontecimento; Nos dois dias seguintes após o acontecimento; Durante a semana que ocorreu o acontecimento e Depois da semana que ocorreu o acontecimento).

### 2.2.4 *Liebowitz Social Anxiety Scale* (LSAS)

A escala utilizada para avaliar a ansiedade social foi a *Liebowitz Social Anxiety Scale* – LSAS (Liebowitz, 1987). Trata-se de um questionário com o objectivo de determinar quais as interacções sociais e situações de execução que são temidas ou evitadas por indivíduos com fobia social. É constituído por 24 itens, cada um deles consiste numa situação específica. Todos devem ser avaliados de 0 (Nenhuma) a 3 (Muita), em termos de ansiedade que provoca e da frequência do seu evitamento, sendo de 0 (Nunca) a 3 (Quase Sempre) também a escala de classificação. Os indivíduos devem responder tendo em conta acontecimentos recentes, e nos casos em que a situação nunca ocorreu, deverão imaginar o que teria sucedido e qual seria a resposta naquele momento. Depois de classificada a situação em termos de ansiedade e a frequência com que o sujeito evita a mesma, somam-se os totais de cada uma das colunas correspondentes à ansiedade e frequência de evitamento respectivamente e o total dessa soma determinará o grau de ansiedade social do individuo, de acordo com os intervalos apresentados - 55-65: Fobia Social Moderada; 66-80: Fobia Social Média; 91-95: Fobia Social Grave e > 95: Fobia Social Muito Grave.

As vantagens de utilização desta escala são a fácil aplicação e cotação, bem como uma boa avaliação de sujeitos que apresentem deficits comportamentais em situações sociais (Heimburg & Becker, 2002).

No que concerne à consistência interna da escala, no estudo esta apresenta um valor de alfa de Cronbach alto ( $\alpha = .93$ ), apresentando assim uma boa consistência interna, tal como no estudo feito pelos autores onde apresenta um valor de alfa de Cronbach elevado ( $\alpha = .95$ ).

### **2.3 Procedimento**

O questionário foi aplicado numa amostra online. Para a participação no estudo todos os participantes receberam a hiperligação de acesso ao questionário, divulgado através da internet, com a aplicação GoogleDrive, leram e aceitaram um termo de consentimento informado, tendo procedido ao preenchimento do formulário *online*, individualmente.

Começaram por responder ao questionário de dados demográficos que incluía: idade, sexo, estado civil, grau académico, se sentiam dificuldades na partilha de informação com desconhecido e se tinham algum tipo de acompanhamento psicológico na altura em que foram sujeitos ao inquérito.

De seguida, foram aplicadas as escalas: Escala de Avaliação de Estado e Traço de Ansiedade – STAI (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1983), a medida de avaliação de Partilha Social das Emoções e a Escala de Avaliação da Ansiedade Social – LSAS (Liebowitz, 1987). Toda a aplicação do protocolo demorou aproximadamente 10 minutos.

Este estudo, trata-se de um estudo transversal, onde os participantes são avaliados apenas uma vez de forma retrospectiva e actual. No que toca ao desenho de investigação, o deste estudo será do tipo correlacional pois terá como objetivo relacionar/associar as variáveis Partilha Social das Emoções e a Ansiedade.

## **Capítulo III – Resultados**

### 3.1 Estatísticas descritivas

Com o objetivo de testar as hipóteses colocadas, descreveram-se as variáveis em estudo, analisando a sua consistência interna e as suas relações (Tabela 2).

**Tabela 2:** Alfa de Cronbach, Média, Desvio Padrão e Correlação das Variáveis

	$\alpha$ de Cronbach	Média	DP	r Pearson		
				Ansiedade de traço	Ansiedade de estado	Ansiedade social
Ansiedade de traço	.43	1.63	.519	-		
Ansiedade de estado	.68	2.07	.489	.683**	-	
Ansiedade	.93	32.88	15.424	.777**	.498**	-

social

\*\*Correlação significativa para um  $\alpha = .01$

Existem correlações positivas de intensidade forte entre as variáveis Ansiedade de traço, Ansiedade de estado e Ansiedade social.

Embora as correlações entre as variáveis sejam demasiado elevadas, como é o exemplo, entre a Ansiedade Social e a Ansiedade de Traço, estas são suficientemente discutidas teoricamente para que sejam tidas como independentes.

Mais se verifica que ambas as variáveis Ansiedade de traço e Ansiedade de estado apresentam uma baixa consistência interna, com valores de alfa de Cronbach baixos. Enquanto que a variável Ansiedade social apresenta um valor de alfa de Cronbach elevado, mostrando assim uma boa consistência interna.

### 3.2 Estatística Inferencial

De forma a compreender detalhadamente o tipo de relações entre as variáveis e a testar as hipóteses em estudo, segundo a qual foi efectuada uma regressão linear da partilha das emoções sobre a ansiedade, traço e estado, e a ansiedade social.

**Tabela 3:** Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Intensidade da Partilha Social da Emoção sobre a Ansiedade Estado e Traço e a Ansiedade Social

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	Sig
	B	Erro padrão	Beta		
Modelo 1	Intensidade da Partilha				
Constante	.352	.070		4.998	.000
STAI traço	.006	.041	.014	.146	.884
<b>STAI estado</b>	<b>.099</b>	<b>.044</b>	<b>.214</b>	<b>2.264</b>	<b>.025</b>
$R^2 = .050$ ; $R^2$ ajustado = .040; $F(2) = 4.846$ ; $p = .009$					
Modelo 2	Intensidade da Partilha				
Constante	.302	.084		3.584	.000
STAI traço	-.029	.053	-.067	-.556	.579
<b>STAI estado</b>	<b>.099</b>	<b>.044</b>	<b>.215</b>	<b>2.274</b>	<b>.024</b>
Ansiedade Social	.074	.069	.111	.288	.288
$R^2 = .056$ ; $R^2$ ajustado = .040; $F(3) = 3.612$ ; $p = .014$					

Os resultados não apoiam a hipótese formulada. Como se pode observar na tabela 3, apenas o estado de ansiedade é preditor da intensidade da partilha, sendo que maior ansiedade se associa a maior intensidade de Partilha Social das Emoções. Não se verifica qualquer associação entre a ansiedade social e a Partilha Social das Emoções.

## **Capítulo IV – Discussão**

No início desta investigação foi proposto estudar a relação entre a Partilha Social das Emoções, a Ansiedade e a Ansiedade Social em jovens adultos, pois de acordo com a literatura é dentro desta faixa etária que se encontram maior partilha emocional e regulação emocional face a um evento causador de ansiedade.

Tendo como base o objetivo principal, foram elaboradas as hipóteses de estudo, com base em pesquisa bibliográfica e no enquadramento teórico realizado. Era esperado que maiores níveis de ansiedade estivessem associados a mais partilha mas que mais ansiedade social se associasse a menos partilha da emoção, uma vez que, de acordo com a literatura, maiores níveis de ativação emocional estão associados a mais necessidade de regulação emocional, em particular através da relação com os outros. No entanto esperávamos que se verificasse uma relação contrária em indivíduos com maiores níveis de ansiedade social, que deveria estar negativamente relacionada com o recurso à relação com os outros no sentido de regular as emoções.

Os resultados obtidos não estão totalmente de acordo com a hipótese inicialmente apresentada para o estudo, pois não se verificou qualquer associação entre a ansiedade social e a intensidade de partilha social da emoção. Indivíduos com maior ansiedade social não mostraram recorrer em menor grau à relação com os outros para regular as suas emoções. No entanto, e tal como havia sido previsto, existe uma relação direta e significativa entre a ansiedade estado (e não

traço) e a partilha da emoção. Apesar destes serem resultados inesperados, pensamos serem justificáveis pela natureza das variáveis em estudo.

As variáveis em análise podem ser classificadas em função do grau de deliberação cognitiva e de prioridade que as caracteriza. De acordo com este princípio, podemos afirmar que a ansiedade estado e a partilha social da emoção são processos de natureza emocional, ou seja, têm um menor grau de deliberação cognitiva, um maior grau de automatismo e, por esse motivo, podem ser considerados prioritários face aos restantes processos. Pelo contrário, quer a ansiedade social quer a ansiedade estado são processos duradouros, que se caracterizam por elevado grau de ruminação e maior deliberação cognitiva. A literatura apoia totalmente esta distinção.

A revisão de literatura permitiu-nos perceber que realmente as emoções, tal como afirmou Motta (2001), serão sempre a base de qualquer interação e relação que é estabelecida no percurso de vida de cada sujeito. Assim é possível perceber que a emoção é uma forma de resposta prioritária, ou seja, qualquer situação à qual o indivíduo é exposto esta vai despoletar sempre uma emoção (positiva ou negativa). Desta forma todos os processos deliberativos são interrompidos dando lugar a processos automáticos associados à resposta emocional. Como por exemplo, a aversão e as tentativas de evitamento de exposição social por parte de participantes com Ansiedade Social (APA, 2013).

Este princípio parece aplicar-se também à Partilha Social das Emoções que parece ser inevitável face a uma resposta emocional. Tal como Derks et. al (2008) afirma, todos sentimos necessidade de partilhar, reflectir e reviver experiências que nos fizeram experimentar emoções fortes. Desta forma, tal como afirmam Figueiras e Marcelino (2008) sempre que há partilha de emoções há uma regulação emocional, pois trata-se de uma situação, por si só, geradora de ansiedade, mas tal como é visível nos resultados trata-se de uma ansiedade momentânea quando é vivida a emoção.

Estes dados estão de acordo com a universalidade do processo subjacente à partilha de qualquer emoção socialmente. Primeiro é necessário sentir a emoção e experienciá-la para que depois possa haver uma aprendizagem e regulação da mesma (Gratz, & Roemer, 2004). Como são exemplo, estudos feitos por Pennebaker et al. (2001) nos quais é possível perceber que cerca de 88% a 96% das pessoas sentem necessidade de partilha emocional após determinado acontecimento de modo a amenizar a emoção sentida pelo indivíduo, independentemente do género, idade, cultura e emoção vivida.

Não se trata de uma característica de personalidade da pessoa, ou seja, sujeitos com traços de personalidade ansiosa (maiores níveis de ansiedade de traço) não têm mais dificuldade na

partilha social das emoções. Como a emoção é muito característica de cada indivíduo em si a ansiedade que é sentida na partilha da mesma é também momentânea o que nos leva a afirmar que os níveis de ansiedade de estado é que influenciam a partilha social das emoções. A resposta ansiosa que é dada de acordo com o momento que está a ser vivenciado e de acordo com a emoção que está a ser sentida pelo sujeito.

Salles e Lohr (2005) afirmam que a ansiedade social se prende com os factores externos e sociais, sendo estes os causadores da aversão e sentimento de ansiedade por parte dos indivíduos com *déficits* em estabelecerem relacionamentos com outros. Percebe-se assim que a ansiedade social é um processo estrutural que tem uma grande base deliberativa, pois varia de indivíduo para indivíduo a forma como este é experimentada esta ansiedade.

Esta é uma justificação possível para que, nem a Ansiedade Traço, nem a Ansiedade Social estejam associadas à Partilha Social das Emoções. Apesar de este argumento nos fazer sentido, o resultado contraria o obtido por Pasquier et al. (2008), segundo o qual existem relações positivas entre a ansiedade e a partilha social das emoções, sendo necessário esclarecer melhor este processo.

Perante os resultados e discussão apresentados, pode afirmar-se que o principal contributo deste estudo se centra no desejo de perceber a natureza da Partilha Social das Emoções. Deste modo, permitiu aumentar os conhecimentos psicológicos sobre a relação da ansiedade com a expressão e partilha das emoções socialmente.

O estudo em questão sendo ele exploratório, é muito importante referir a escassez de literatura que permitisse relacionar a Partilha Social de Emoções e a Ansiedade, de modo a dar uma melhor sustentabilidade à investigação. Assim, os poucos dos estudos apresentados e a literatura referida são, em grande parte, internacionais não existindo literatura portuguesa que suporte a investigação. Podemos ainda acrescentar outras variáveis relevantes, como o bem estar, uma vez que a regulação emocional deficitária deve estar associada à ansiedade e à partilha das emoções.

A Medida de Avaliação da Partilha Social das Emoções foi criada e adaptada para ser aplicada neste estudo, no entanto não se trata de um instrumento validado para a População portuguesa, sendo importante referir a inexistência de um instrumento em português validado para a População portuguesa que avaliasse a Partilha Social das Emoções dos participantes do estudo.

O protocolo de investigação teve uma única aplicação tornando este estudo transversal. Contudo, este poderia ter sido longitudinal, permitindo avaliar as variações das características dos participantes no decorrer de um longo período de tempo e o controlo da amostra.

Após a realização deste trabalho de investigação, tendo em conta estudos futuros considerou-se pertinente a utilização de outras amostras de participantes com faixas etárias diferenciadas e também com participantes clínicos. Bem como um estudo experimental, no qual fosse possível verificar e avaliar a ansiedade face à exposição à emocional no momento.

Deste modo, seria possível efectuar a uma investigação com um desenho experimental e um estudo longitudinal, permitindo comparar os grupos num determinado intervalo de tempo tendo em conta diferentes situações avaliando assim as oscilações de ansiedade da amostra.

## **Conclusão**

A presente dissertação e trabalho de investigação teve como objetivo primordial tentar encontrar e compreender a relação entre a Partilha Social das Emoções e a Ansiedade em jovens adultos. Deste modo, entende-se que este estudo contribuiu para uma melhor compreensão das relações que podem existir entre as entre a Partilha Social das Emoções de cada sujeito e os seus níveis de Ansiedade, pois foi possível observar que são independentes. Isto significa que são independentes não existindo uma relação estreita entre a partilha emocional e a ansiedade, contrariando o que era esperado.

Esta investigação decorreu com base em uma metodologia consistente, utilizando-se medidas com propriedades psicométricas adequadas, apresentando validade e fidelidade apropriadas para o conjunto de participantes. No entanto, seria importante considerar a possibilidade de em estudos futuros (como por exemplo, tese de doutoramento) a construção de raiz de uma escala sobre a partilha social das emoções que esteja adaptada e validade à cultura e população portuguesa.

Em suma, este trabalho de investigação permitiu confirmar que, a ansiedade condiciona a partilha social das emoções, mas apenas a ansiedade que é sentida no momento da partilha. O facto de os sujeitos terem um traço de personalidade ansiosa não é razão suficiente para que estes não partilhem as emoções sentidas com outros ou que falem sobre emoções sentidas.

De acordo com o que está documentado na literatura não é possível confirmar a hipótese em estudo, segundo as quais seriam esperados maiores níveis de Partilha Social das Emoções em sujeitos com níveis mais baixos de Ansiedade, bem como, menos níveis de Partilha Social das Emoções em sujeitos com maiores níveis de Ansiedade. Confirma-se que a Ansiedade é um factor

muito importante apenas no momento da partilha da emoção. Sendo uma sensação momentânea, a qual está ligada apenas a ansiedade de estado e não de traço dos indivíduos.

O estudo apresentado tem um contributo muito importante para a Psicologia Clínica e da Saúde pois permitiu aprofundar os conhecimentos de psicologia relativamente às relações existentes entre a Partilha Social das Emoções e a Ansiedade. Tal como perceber que os estados de ansiedade são promotores para muitas das decisões que são tomadas no que toca à partilha quer de emoções como de decisões dos indivíduos.

## Referências

American Psychiatric Association (2013). *DSM-V: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. British Library. Washington, DC

Ballone, G. J. (2005). *Ansiedade*. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=45>. Acedido a 16 de Agosto de 2015

Batista, L., Alexandre, E., Costa, I., Paiva, A., Faísca, L. (2010). A percepção e o reconhecimento de expressões emocionais por utilizadores de redes sociais. Universidade do Algarve

Bravin, A. A., & de-Farias, A. K. C. R. (2010). Análise Comportamental do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): Implicações para Avaliação e Tratamento. Em A. K. C. R. de-Farias (Org.), *Análise Comportamental Clínica: Aspectos teóricos e estudos de caso*. Porto Alegre: Artmed. 130-152.

Burato, K. R., Crippa, J. A., & Loureiro, S. R. (2009). Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática. *São Paulo: Estudos de Psicologia*, 14(2), Maio – Agosto 167-174.

Caballo, V. E., & Simon M. A. (2005). *Manual de Psicologia Clínica Infantil e do Adolescente: Transtornos Gerais*. São Paulo. 59-92.

Castillo, A. R., Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfrod, G. G. (2000). Transtornos de ansiedade, *Revista Brasileira Psiquiatria*, 22 (2): 20-3.

Coelho, N. L. (2006). *O Conceito de Ansiedade na Análise do Comportamento*. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade Federal do Pará, Belém.

Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista Psiquiatria Clinica*. 37(4):145-51.

Chulvi, B. & Pérez, J. A. (2003). Preconceito e Representação Social dos Ciganos in M. L. Lima, P. Castro & M. Garrido (orgs.), *Temas e Debates em Psicologia Social*. Lisboa: Livros Horizonte. 37-53.

Damáσιο, A. (2000). *O Sentimento de Si: uma tradução de M. F. M. Europa-América*

Davis, M.H. (1994). *Empathy: A Social Psychological Approach*, Westview Press.

Disponível em: [https://books.google.pt/books?id=Vpf5t5SjR84C&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books?id=Vpf5t5SjR84C&redir_esc=y) . Acedido a 25 de Setembro de 2015

Derks, D.; Fischer, A.; & Bos, A.; (2008) The role of emotion in computer-mediated communication: A review; *Computers in Human Behavior* 24: 766–785.

Ekman, P. (1992). Are there basic emotions?; *Psychological Review* 99( 3) 550-553.

Figueiras, M.; & Marcelino, D.; (2008) Escrita terapêutica em contexto de saúde: Uma breve revisão; *Análise Psicológica*, 2 (26): 327-334.

Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do género no bem-estar subjectivo e psicológico de adolescentes. Escola de Psicologia da Universidade do Minho. Braga

Gentil, V. (1996). Ansiedade e Transtornos Ansiosos. Em V. Gentil, & F. Lotufo Neto (Orgs.), *Pânico, Fobias e Obsessões: A Experiência do Projeto Amban*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo. 17-30.

Gonçalves, D. H., & Heldt, E. (2009). Transtorno de Ansiedade na Infância como Preditor de Psicopatologia em Adultos. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 30, 533-541.

Gouveia, J. P., Cunha, M. I., & Salvador, M. C. (2003). Assessment of social phobia by self-report questionnaires: the social interaction and performance anxiety and avoidance scale and the social phobia safety behaviours scale. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 31, 291-311.

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 Psychopathol Behavior Assessment*. 26:41-54.

Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.

Gross, J. J. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clin Psychol*:

Sci Pract. 2:151-64.

Gross, J. J. (2007), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.

Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3, 8–16. doi:10.1177/1754073910380974

Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164. doi:10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x

Heimburg, R. G. & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia*. New York, NY: The Guilford P

Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2000). An instrument to assess self-statements during public speaking: scale development and preliminary psychometric properties. *Behaviour Therapy*, 31, 499-515.

Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*, 1, 249-257.

John O.P., & Gross J.J. (2007). Individual differences in emotion regulation. Gross JJ, ed. *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press 351-72.

Kaszniak (2001). *Emotions, Qualia, and Consciousness*, Singapore: World Scientific Publishing

Kemper, T. D. (1987). *American Journal of Sociology*. Chicago. 93: 263-289.

Kring, A. M., & Bachorowski, J. A. (1999). *Emotions and Psychopathology*. *Cognition and Emotion*. Vanderbilt University, Nashville, USA. 13(5), 575-599.

Kring, A. M. (2008). Emotion disturbances as transdiagnostic processes in psychopathology. In M. Lewis, J. M. Haviland-

Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotion*. New York, NY: Guilford Press. 3:691-705.

Kring, A. M. (2010). The future of emotion research in the study of psychopathology. *Emotion Review*, 2, 225–228. doi:10.1177/1754073910361986

Levenson, R. W. (1994) Human emotion: A functional view. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions*. New York: Oxford University Press. 123–126.

Leyens, J. P., Paladino, P. M., Rodriguez-Torres, R., Vaes, J., Demoulin, S., Rodriguez-Perez, A. & Gaunt, R. (2000). The Emotional Side of Prejudice: The Attribution of Secondary Emotions to Ingroups and Outgroups. In *Personality and Social Psychology Review*. 4 (2), 186-197.

Luminet, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A.S.R., & Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively balanced situation. *Cognition and Emotion*, 14(5), 661-688.

Maffesoli, M. (1985). *A contemplação do mundo*. Porto Alegre: Artes e Ofícios

Martínez-Sánchez, F., Zech, E., & Páez, D. (2004). Adaptación española del cuestionario de creencias sobre los efectos del compartimento social de las emociones, BSEQ. *Ansiedade y Estrés*, ISSN: 1134-7937. 10(1), 63-74.

Martínez-Sánchez, F., Páez, D., Pennebaker, J.W., & Rimé, B. (2002). Emoción y salud. En F. Palmero, E.G. Fernández-Abascal, F. Martínez-Sánchez y M. Chóliz (Eds.). *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Madrid: McGraw-Hill. 515-540.

Marx (1963). *Theories of Surpluses-Values*, Lawrence e Wishart, Londres

Mascolo, M. F., & Griffin, S. (1998). *What develops in emotional development?* New York. Plenum. 109-133.

Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H. & Gross, J. J. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: Implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(5), 589-602.

Miller, G. A., & Kozak, M. J. (1993). A philosophy for the study of emotion: Tree-systems theory. In A. Ohman & N. Birbaumer, *The structure of emotion: Physiological, cognitive and clinical aspects*. Seattle: Hogrefe & Huber. 31-47.

Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image, son public*. Paris: PUF.

Motta, P. R. (2001). *Transformação organizacional: teoria e prática de inovar*. Rio de Janeiro: Qualitymark

Pasquier, A., Bonnet, A., Pedinielli, J-L. (2008). *Anxiété, dépression et partage social des émotions: des stratégies de régulation émotionnelle interpersonnelle spécifiques*. In *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive Vol 18*. Issue: 2-7

Pennebaker, J. W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). *Disclosing and Sharing Emotion: Psychological, Social and Health Consequences*. In M.S. Stroebe, W. Stroebe, R.O. Hansson, H. Schut (Eds.) *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*. Washington DC: American Psychological Association. 517-539.

Pinto, A. C (2001). *Psicologia Geral*. Lisboa. Disponível em:

<http://repositorioaberto.univab.pt/bitstream/10400.2/1529/1/Diserta%C3%A7%C3%A3o%20Maria%20Jo%C3%A3o%20Rosa%20Silva.pdf>. Acedido em 15 de Julho de 2015

Reeve, J. (2005); *Understanding motivation and emotion*. Hoboken, NJ:Wiley

Rimé, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., & Philippot, P. (1998). Social sharing of emotion: New evidence and new questions. In W. Stroebe, M. Hewstone (Eds.), *European review of social psychology*. UK: John Wiley & Sons Ltd. 9: 145-189.

Rimé, B. (1993). *Le partage social des émotions*. Lausanne: Delachaux et Niestlé. 271-300.

Salles, A. M., & Löhr, S. S. (2005). Ansiedade, um problema ou um jeito de levar a vida. Em H. J. Guilhardi, M. B. B. P. Madi, P. P. Queiroz & M. C. Scoz (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição: Expondo a variabilidade*. Santo André: ESETec. 7:71-75.

Santos, A. M. (2000). Modelo comportamental da ansiedade. Em R. R. Kerbauy (Org.), *Sobre comportamento e cognição: Vol 5. Conceitos, pesquisa e aplicação. A ênfase no ensinar, na emoção e no questionamento clínico*. Santo André: ESETec. 189-191.

Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, P.R., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press, Inc

Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.

Stravynski, A., Bond, S., & Amado, D. (2004). Cognitive causes of social phobia: a critical appraisal. *Clinical Psychology Review*, 24, 421-440.

Strongman, K.; (2004) *A psicologia da emoção*, Climepsi Editores, Lisboa

Zamignani, D. R., & Banaco, R. A. (2005). Um Panorama Analítico-Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, VII. 77-92.



## **ANEXOS**

## **Anexo 1 - Protocolo de Investigação**

**Caro(a) Participante,**

**Gostaria de solicitar a sua colaboração numa investigação, a ser desenvolvida no âmbito da Dissertação de Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde, na Escola de Psicologia e Ciências da Vida, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. A investigação tem como objectivo estudar alguns aspectos ligados às suas emoções.**

**Caso decida colaborar, a sua participação consiste no preenchimento de três questionários. Peço-lhe que leia atentamente todas as questões que lhe vão ser colocadas e que responda da forma mais honesta possível. Não existem respostas certas ou erradas. Responda apenas de forma a reflectir as suas opiniões e atitudes.**

**Os dados que vai facultar são confidenciais e anónimos, destinando-se a tratamento estatístico, pelo que peço que não escreva o seu nome em nenhuma página do questionário.**

**Se, a qualquer momento do preenchimento deste questionário, não quiser continuar sinta-se à vontade para se retirar.**

**Agradeço desde já a sua colaboração.**

## INFORMAÇÃO SÓCIODEMOGRÁFICA

1. Sexo: Masculino \_\_\_ Feminino \_\_\_
2. Idade: \_\_\_ anos
3. Estado Civil: \_\_\_ Solteiro \_\_\_ Casado / União de Facto \_\_\_ Divorciado / Separado \_\_\_ Viúvo
4. Habilitações Literárias: 12º ano \_\_\_ Licenciatura \_\_\_ Mestrado \_\_\_ Outro \_\_\_
5. Sente-se incomodado caso tenha de partilhar informações pessoais com outras pessoas que não conheça muito bem: Sim \_\_\_ Não \_\_\_
6. Actualmente, tem algum tipo de acompanhamento psicológico: Sim \_\_\_ Não \_\_\_



Em baixo tem uma série de frases que são habitualmente utilizadas para descrever pessoas. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) o algarismo da direita que melhor indica **como se sente habitualmente**. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada frase; responda de modo a descrever o melhor possível a maneira **como se sente habitualmente**.

	uase nunca	lgumas vezes	A 2	F 3	uase sempre
21. Sinto-me bem			2	3	
22. Sinto-me nervoso e agitado			2	3	
23. Sinto-me satisfeito comigo mesmo			2	3	
24. Gostava de ser tão feliz como os outros parecem ser			2	3	
25. Sinto-me falhado			2	3	
26. Sinto-me tranquilo			2	3	
27. Estou “calmo, fresco e concentrado”			2	3	
28. Sinto que as dificuldades se acumulam de tal forma que não as consigo ultrapassar			2	3	
29. Preocupo-me demais com coisas que na realidade não têm importância			2	3	
30. Estou feliz			2	3	
31. Tenho pensamentos que me perturbam			2	3	
32. Falta-me auto-confiança			2	3	
33. Sinto-me seguro			2	3	
34. Tomo decisões facilmente			2	3	
35. Sinto-me inadequado			2	3	
36. Estou contente			2	3	
37. Passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me perturbam			2	3	
38. As contrariedades afectam-me de modo tão intenso que não consigo afastá-las da minha mente			2	3	
39. Sou uma pessoa firme			2	3	
40. Fico tenso e perturbado quando penso nas minhas preocupações e interesses actuais			2	3	

*State-Trait Anxiety Inventory (Spielberger, Gorsuch & Lushene, 1983)*



Differential Emotion Scale (Izard, 1972)

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

										10
Nenhuma necessidade										Muitíssima necessidade

											0
	Nada										Muitíssimo
Famílias próximas											
Compãheiro (a)											
Amigos											
Outros											

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

Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

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

Sim  Não

9. Em que medida, considerou falar acerca do acontecimento com:

											0
		<b>N</b>									<b>M</b>
	<b>ada</b>										<b>Muitíssimo</b>
Famili ares próximos											
Comp anheiro (a)											
Amigo s											
Outros											

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

Sentimentos e Emoções

										10
	<b>Nad</b>									<b>Muitíssimo</b>
<b>a</b>										

Acontecimento:

										10
	<b>Nad</b>									<b>Muitíssimo</b>
<b>a</b>										

Reflexão acerca do acontecimento:

										10
	<b>Nad</b>									<b>Muitíssimo</b>
<b>a</b>										

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

										10
	<b>Nad</b>									<b>Muitíssimo</b>

a									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

										10
a	Nad									Muitíssimo

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

										10
a	Nad									Muitíssimo

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

										10
a	Nad									Muitíssimo

Abaixo ser-lhe-ão apresentadas 24 itens, sendo que cada um deles corresponde a uma determinada situação/acontecimento. Deve classifica-los de 0 (Nenhuma/Nunca) a 3 (Muita/Quase Sempre), em termos de ansiedade que lhe provoca e da frequência do seu evitamento. Deverá responder com base em acontecimentos recentes, caso a situação

0	1	2	3
Nenhuma/ Nunca	Ligeira/Ra ramente	Moderada/Freque ntemente	Muita/Q uase Sempre

Situação	An siedade	Evi tamento
1. Telefonar em público		
2. Participar em pequenos grupos		

3. Comer em locais públicos		
4. Beber com outros em locais públicos		
5. Falar com pessoas de autoridade		
6. Actuar, representar ou discursar em frente a uma audiência		
7. Ir a uma festa		
8. Trabalhar sendo observado		
9. Escrever sendo observado		
10. Telefonar a alguém que não conhece muito bem		
11. Falar com pessoas que não conhece muito bem		
12. Ir a reuniões com estranhos		
13. Urinar numa casa de banho pública		
14. Entrar numa sala onde estão outras pessoas sentadas		
15. Ser o centro das atenções		
16. Falar numa reunião		
17. Fazer um exame escrito		
18. Expressar aprovação ou desaprovação de forma correcta, a pessoas que não conhece bem		
19. Olhar nos olhos pessoas que não conhece muito bem		
20. Fazer um relatório a um grupo		
21. Tentar impressionar alguém do sexo oposto		
22. Devolver um produto a uma loja que normalmente aceita produtos devolvidos		
23. Organizar uma festa normal		
24. Resistir a um vendedor persistente		

*Liebowitz Social Anxiety Scale (Liebowitz, 1987)*

FIM