

FRANCISCO RIBEIRO DE SOUSA RACHINAS

**A INTERAÇÃO SOCIAL E A REGULAÇÃO DAS
EMOÇÕES NAS REDES SOCIAIS**

Orientadora: Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2016

FRANCISCO RIBEIRO DE SOUSA RACHINAS

**A INTERAÇÃO SOCIAL E A REGULAÇÃO DAS
EMOÇÕES NAS REDES SOCIAIS**

Dissertação defendida para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no Curso de Mestrado em Psicologia, Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 13 de Julho de 2016 com o Despacho Reitoral nº 185/2016 com a seguinte composição:

Presidente-Professor Doutor Américo Batista

Arguente- Professora Doutora Bárbara Gonzalez

Orientadora: Professora Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2016

Dedicatória

Gostaria de dedicar este trabalho em primeiro lugar á minha orientadora a Professora Doutora Cristina Camilo, pela paciência e disponibilidade assim como o entusiasmo demonstrado pelo nosso trabalho conjunto, foi sem duvida um grande apoio na concretização deste trabalho.

A todos os professores que contribuíram para o meu crescimento e formação nesta instituição, em especial ao Professor João Taborda pela sua amizade e disponibilidade assim como a sua rigidez e excelência, ao Professor Nuno Colaço pela partilha do seu conhecimento e experiência inigualáveis, à Professora Maria João Silveira pelo seu contributo na minha formação, à Professora Isabel Santos pelo seu apoio e disponibilidade no meu percurso no Estágio Curricular.

Em segundo lugar à Ana Santos Braz, a minha Madrinha, que sempre me apoiou em todas as etapas durante o meu percurso, ao Nuno Santos por todo o apoio e amizade e por me fazer crescer enquanto pessoa, ao João Peres por todos os bons momentos passados tornando sempre mais fácil mesmo os momentos difíceis, à Joana Ferreira, pela amizade e discussões que me fizeram crescer e por ter estado sempre ao meu lado, ao James Paulo pelo apoio e troca incansável de ideias que fez também com que eu aprendesse ainda mais e pela cumplicidade, ao Tiago Rocha pela ajuda nos momentos mais complicados agindo sempre com um espirito positivo e de amizade, á Mafalda Sofia pela amizade e por conseguir criar boa disposição mesmo em alturas de maior tensão, e a todos aqueles que de uma maneira ou de outra me marcaram, levo-os no meu coração.

“Sonha e serás livre de espirito...Luta e serás livre na vida!”. - Che Guevara

Nós não devemos deixar que as incapacidades das pessoas nos impossibilitem de reconhecer as suas habilidades". - Hallahan e Kauffman

Agradecimentos

Para os meus pais que me deram a hipótese de poder usufruir de todo o conhecimento e experiências que esta instituição me deu, pelo seu esforço em querer que eu possa ter um futuro melhor, à minha irmã pelo seu apoio, ao meu tio pela sua disposição incansável em ajudar e a toda a minha família que me apoiou nesta fase da minha vida pois sem eles nada disto seria possível de concretizar e claro como não poderia deixar de ser a todos aqueles que considero serem meus Amigos.

Resumo

Foi estudada a regulação emocional e a partilha social de emoções nas redes sociais, tendo como foco principal averiguar de que forma se processa a regulação emocional dentro das redes sociais, comparativamente ao que sucede face a face. Como fundamentação teórica são apresentados o modelo de regulação emocional e de partilha social da emoção. Foram questionados 200 sujeitos, com uma média de idades de 31.17 anos ($DP = 9.42$) em que 49 são do sexo masculino e 151 do sexo feminino. O protocolo de investigação foi composto por um questionário com dados sociodemográficos, a *Escala Diferencial de Emoções – DES* e a caracterização da partilha emocional. Os resultados do presente estudo demonstraram que existem diferenças na emoção sentida com base no contexto, a necessidade de partilha não é igual no Facebook e face a face destacando se no face a face, existe também uma maior intenção de partilha de sentimentos, fatos e reflexões acerca de um acontecimento com o companheiro/a, para aqueles que fazem uma partilha no contexto do Facebook, e por fim não se verificam diferenças na intenção de partilhar que seria superior para a partilha no Facebook quando foi analisado separadamente.

Palavras-chave: Regulação emocional; Partilha social; Redes sociais.

Abstract

Emotional regulation and social sharing of emotions in social networks was studied, focusing mainly in determine how the emotional regulation proceeds in social networks, compared to what happens in face to face.

As a theoretical basis are presented the model of emotional regulation and social sharing of emotion. 200 subjects were questioned, with an average age of 31.17 years (SD = 9:42) in which 49 are male and 151 female.

The research protocol was composed of a questionnaire with sociodemographic data, the Differential Emotions Scale - DES and characterization of emotional sharing.

The results of the present study showed that there are differences in emotion felt based on the context, the need for sharing is not equal on Facebook and face to face standing out in face to face, there is also a greater intention of sharing feelings, facts and reflections about an event with the companion, for those who make a share on Facebook context, and finally there are no differences in the intention to share that would be superior for sharing on facebook when it was analyzed separately.

Keywords: Emotional regulation; Social sharing; Social networks.

Glossário

CMC – Communication Mediated by Computer

DES – Differential Emotions Scale

HMS - Hipótese do Marcador Somático

PSE – Partilha Social das Emoções

SLE's – Stress Life Events

SNA - Sistema Nervoso Autónomo

SNS's – Social Network Sites

Índice

Introdução	9
Capítulo 1 – Enquadramento Teórico	12
1. A resposta emocional	13
2. A Regulação Emocional	17
2.1 Os tipos de Regulação	19
2.2. Fatores que influenciam a regulação emocional.....	24
3. A Partilha Social.....	25
3.1 Os tipos de partilha e os fatores influentes	28
4. As Redes Sociais.	32
4.1. A rede social Facebook e as suas implicações na vida do sujeito	35
Capítulo 2 – Método	38
1. Participantes	39
2. Medidas	39
2.1 Questionário de dados sociodemográficos	39
2.2. Escala de Emoções Diferenciais (DES).....	39
2.2. Caracterização da partilha	40
3. Procedimento	41
Capítulo 3 – Resultados.....	42
Capítulo 4 – Discussão de Resultados	46
Capítulo 5 – Conclusão	50
Bibliografia de Referência	52
Anexos.....	I

Índice de tabelas

Tabela 1 – Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para as emoções em função do grupo.....	43
Tabela 2 - Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para as Crenças em relação ao grupo.....	44
Tabela 3 - Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para a Intenção de Partilhar em relação ao grupo.....	45

Introdução

As trocas sociais que fazemos através das redes sociais diariamente assumem cada vez mais um papel importante na nossa forma como nos relacionamos com os outros. A rede social do Facebook, criada em 2004, veio proporcionar uma forma de comunicação nova e com várias ferramentas a serem utilizadas pelo utilizador de forma a proporcionar uma experiência mais enriquecedora. Esta rede social permite a criação de um perfil onde o indivíduo pode colocar fotografias, procurar por amigos seus, receber mensagens no chat e criar eventos ou ser convidado para algum. Mas a sua função e objetivo principal é de fazer com que o sujeito consiga comunicar com a família ou amigos estando estes na mesma cidade, país ou até do outro lado do mundo (Kalpidou, Costin & Morris, 2011).

As trocas sociais nestas redes acabam muitas vezes por ser uma alternativa às relações face a face, contudo a investigação realizada sobre o que caracteriza estas relações, que podem ser qualitativamente diferentes das relações sociais feitas presencialmente é ainda incipiente.

Um dos aspetos importantes nas trocas sociais é o papel que desempenham em termos da regulação das emoções, podendo induzir a uma regulação estável ou disfuncional. Segundo Rimé (2009) a partilha de emoções observa-se sistematicamente no discurso dos indivíduos quando conversam abertamente entre si e começa a partir do momento em que relatam as circunstâncias de um acontecimento emocional e das suas próprias reações emotivas e sentimentos. No entanto, e apesar de se verificar a expressão de emoções nas redes sociais, não sabemos se esta partilha de emoções tem algum efeito na regulação das mesmas ou sequer se são partilhadas com essa finalidade. Não sabemos, ainda, se, a existir regulação emocional através das redes sociais, esta é qualitativa ou quantitativamente diferente da que se verifica nas relações face a face. Nesta tese iremos investigar esta questão.

Relativamente às diferentes abordagens teóricas que vão servir de suporte a este trabalho, começamos pela regulação emocional que é descrita por Gross (2015) como a ativação de um objetivo para alterar uma resposta emocional que já está a decorrer (Gross, 2015) Os processos de regulação emocional podem ser automáticos ou deliberados, sendo feitos de forma consciente ou não consciente pelo indivíduo, podendo influenciar aspetos do processo generativo das emoções em causa (Gross, 1998b, 1999a). Esta regulação também pode abranger alterações que possam ocorrer nas respostas emocional face a uma situação determinada. (Gross, 1998b, 2002).

As características fundamentais da regulação das emoções passam por alcançar um objetivo, aprimorar os mecanismos envolvidos na regulação e modular as emoções (Gross, 2014) é também apresentando como modelo principal o modelo de regulação emocional de Gross e John (2003) que se divide em cinco etapas: a seleção da situação; a modificação da situação; a fixação da atenção; a mudança nas cognições; e a modulação das respostas que irão ser explicadas posteriormente de uma forma mais detalhada.

No seguimento da regulação das emoções damos particular ênfase à partilha social da emoção, que consiste no comportamento social decorrente da exposição a um acontecimento emocional e que tem a finalidade de regular o estado emocional. Nesta sequência, o indivíduo partilha e descreve aquilo que lhe aconteceu e sentiu a outra pessoa (Rimé, 2007), com a finalidade de reduzir a intensidade da emoção sentida ou de reavaliar o significado do acontecimento emocional. Hidalgo e Verlegh (2015) estabelecem uma relação entre a partilha social das emoções e as redes sociais, descrevendo a partilha das emoções como uma necessidade humana, que tem características interpessoais sendo precisos pelo menos dois sujeitos em interação. E que a relação estabelecida entre a partilha social das emoções e as redes sociais no seu estudo aponta para o fato da partilha social que ocorre na rede social conseguir ter características idênticas da partilha social face a face, sendo que o feedback dado nas redes sociais derivado da partilha que se faz ajuda na recuperação dos acontecimentos emocionais e na capitalização.

O objeto de estudo desta investigação é a partilha de emoções que ocorre nas redes sociais, em particular no Facebook, sendo comparada com a partilha face a face. As redes sociais são definidas pelos autores Qin e Liu (2012) como plataformas bastante requisitadas, com o propósito das pessoas se auto expressarem e para criarem ligações sociais. Referem também que as pessoas conseguem partilhar muito facilmente aquilo que pensam e sentem com os seus amigos nestas plataformas *online* e que o fato de se auto revelarem faz com que ampliem as suas ligações sociais (Qin & Liu, 2012).

As redes sociais dispõem de vários recursos que permitem facilitar a comunicação e têm ao seu alcance ferramentas que permitem o acesso a outros canais de comunicação capazes de atender às necessidades sociais dos sujeitos, providenciam também relações de apoio com família e amigos do individuo e tornam mais fácil a partilha e aquisição de informações (Chang, Choi, Bazarova & Lockenhoff, 2015). Para além disso, têm um papel cada vez mais importante na vida dos sujeitos, afetando a sua saúde psicológica e mental, interferindo no

ambiente social de cada um, possibilitando a comunicação em qualquer parte do mundo, assim como a troca de informações e uma vasta rede de contactos.

Quanto à estrutura desta dissertação, na primeira parte é apresentado o corpo teórico com referência ao modelo de regulação emocional de Gross e John (2003) e aquilo que o compõe assim como várias características associadas à regulação das emoções; em seguida é apresentado o modelo da Partilha Social da Emoção de Rimé (1997), aquilo que a define e os tipos existentes, assim como vários estudos que apresentam as suas características; terminando o enquadramento teórico pela apresentação da literatura existente acerca da partilha de emoções nas redes sociais. A segunda parte apresenta o método do estudo, onde se incluem o procedimento, a amostra e os instrumentos utilizados. Na terceira e última parte são apresentados os resultados obtidos da investigação assim como a sua discussão e conclusão.

Capítulo 1 – Enquadramento Teórico

1. A resposta emocional

Segundo Scherer (2005), a resposta emocional define-se como um episódio de mudanças interrelacionadas e sincronizadas na maioria dos cinco subsistemas do organismo - a cognição, os sintomas físicos, a motivação, a expressão motora e a experiência subjetiva ou sentimento - em resposta à avaliação de um estímulo ou evento interno ou externo, que é relevante para as principais preocupações do organismo (Scherer, 2005).

Oatley (1992) citado por Chóliz (2005) refere que o mais importante para definir e diferenciar as emoções entre si é a disposição para a ação e a “qualidade fenomenológica”. Assim sendo, a emoção pode definir-se como uma experiência ao nível afetivo, sendo agradável ou desagradável, o que é uma característica da qualidade fenomenológica, e compreendendo três sistemas de resposta: o cognitivo-subjetivo, o comportamental-expressivo e o fisiológico-adaptativo. Parrott (2001) salienta a importância do referente externo da emoção, e define-a como uma reação a eventos pessoais significativos, onde se incluem, tal como tinha sido postulado por Oatley, as respostas a nível biológico, cognitivo e comportamental, assim como sentimentos subjetivos de prazer ou desprazer (Parrott, 2001). No mesmo sentido, Chóliz (2005) descreve a emoção como uma experiência multidimensional com pelo menos três sistemas de resposta, sendo estes o cognitivo/subjetivo, o comportamental/expressivo e o fisiológico/adaptativo (Chóliz, 2005). Finalmente, em 2011, os autores Gross e Barrett referem que a emoção é um conjunto de estados psicológicos que incluem a experiência subjetiva, o comportamento expressivo (facial, corporal ou verbal) e respostas fisiológicas periféricas (a frequência cardíaca, a respiração), e que as emoções são uma característica central em qualquer modelo psicológico da mente humana (Gross & Barrett, 2011). A análise conjunta das diferentes definições torna presente a existência de elementos comuns, como o fato da emoção ser composta por múltiplos sistemas que agem em coordenação.

Apesar da concordância apresentada, diferentes autores diferem no que diz respeito ao núcleo central ou à natureza primordial da emoção. Spinoza (1677/1989 citado por Frijda, 2000) define as emoções como estados que mobilizam os recursos da mente numa determinada direção. Em 1943, Young apresenta uma outra perspetiva à emoção, classificando-a como um distúrbio organizado do comportamento e do pensamento. James (1884) referiu que as experiências emocionais são produzidas por sentir mudanças corporais, como mudanças na frequência cardíaca, ou nos próprios músculos (James, 1884). Já Frijda em

1986, refere que uma mudança na preparação da ação é o fator central da emoção. Oatley e Jenkins (1996) têm uma perspectiva diferente e afirmam que o núcleo da emoção é a mobilização para uma ação rápida e a indução de planos de ação. Descrevem uma emoção como sendo normalmente causada pela avaliação pessoal de uma situação, a nível consciente ou inconsciente, como sendo importante para atingir um objetivo. No mesmo sentido, Frijda (1986) refere que a emoção é um acontecimento do próprio funcionamento humano, que tem um valor adaptativo, na medida em que reforça ou torna consistente a nossa eficácia na procura dos nossos objetivos. Também Nyklicek e colegas (2011) afirmam que as emoções são geralmente o resultado da avaliação de eventos e, dependendo do resultado da avaliação, um conjunto de respostas coordenadas, envolvendo sistemas comportamentais e fisiológicos, são ativados (Nykliček, Vingerhoets & Zeelenberg, 2011).

Focando-nos agora nas funções desempenhadas pelas emoções, Reeve (1994) apresenta três funções principais, sendo estas a adaptativa, a de carácter social e a motivacional. A primeira função consiste em preparar o organismo para que execute de forma eficaz o comportamento que é exigido pelo meio ambiente, utilizando a energia necessária para fazê-lo, assim como direccionar o comportamento para um determinado objetivo. A segunda função, de carácter social, é referida por Izard em 1989, em que refere o fato da emoção facilitar a interação social, moderar o comportamento das outras pessoas, permitir a comunicação ou interação dos estados afetivos e promover a conduta pró-social (Izard citado por Chóliz, 2005). A terceira e última função é a motivacional e refere a emoção como tendo duas categorias principais: a dimensão do prazer-desprazer e a dimensão da intensidade da reação emocional. A relação entre a motivação e a emoção não está restringida ao fato de que em toda a conduta motivada hajam reações a nível emocional. Isto deve-se ao fato de uma emoção poder fazer com que surja um comportamento auto motivado, orientando-o para um objetivo específico, com algum grau de intensidade. Assim, pode concluir-se que todo o comportamento que é motivado produz ou cria uma reação emocional e a emoção por si própria ajuda a que surjam comportamentos motivados e não outros (Reeve citado por Chóliz, 2005).

Segundo Scherer, um princípio central da teoria da avaliação é que as emoções podem ser consideradas como individualizadas, na medida em que cada indivíduo atribui um significado pessoal a determinada situação ou objeto em várias dimensões ou critérios (Scherer, 1999). No ano seguinte Frijda e colegas (2000) referem que, de acordo com a teoria da avaliação, as emoções resultam de como o sujeito vê o mundo, como acredita que as

situações acontecem por alguma razão e que existem implicações que são necessárias para o indivíduo acreditar em alguns eventos. Os mesmos autores descrevem ainda o fato das emoções fortes poderem iniciar um afunilamento atencional, levando a um ciclo de feedback positivo no qual sentimentos fortes levam a que se redirecione a atenção para informações importantes. Para além disso, referem ainda que o fato de dar mais importância a alguns aspetos para concretizar objetivos, pode também intensificar reações emocionais, o que por sua vez aumenta também a intensidade emocional levando a que o foco de atenção seja mais reduzido, tornando eventos relevantes ainda mais importantes, levando a uma maior intensidade, tornando-se, assim, um ciclo sem fim (Frijda, Manstead & Bem, 2000).

Ao longo do tempo desenvolveram-se várias perspetivas sobre as emoções, sobre como se classificam e acerca do seu modelo de funcionamento. Os primeiros autores a darem a sua contribuição foram James e Lange (citados por Cruz & Junior, 2011) referem que a experiência emocional surge a partir da perceção que temos da mudança do nosso corpo, existindo três pontos essenciais para se criar uma emoção: o estímulo que desencadeia alterações somáticas, os recetores sensoriais periféricos que captam as alterações e transmitem ao cérebro e o cérebro, em si, como criador do sentimento da emoção.

António Damásio (1996) refere a emoção como uma combinação de processos simples e complexos de avaliação mental, com respostas direcionadas ao corpo do sujeito, levando a que este assuma um estado emocional e posteriormente com respostas direcionadas ao próprio cérebro, em que se dão alterações ao nível da mente. Damásio explica ainda que a emoção é todo um conjunto de alterações ao nível do corpo do sujeito provocadas por imagens mentais ou pensamentos, que provocam a ativação de áreas específicas do cérebro. Divide ainda as emoções em duas categorias principais: emoções primárias e secundárias. Na primeira categoria as emoções destacam-se pelo fato de se considerarem inatas, ou seja, já fazem parte do sujeito, sendo também pré-organizadas e sem nenhuma especificidade, querendo com isto dizer que podem ser ativadas devido a um grande número de circunstâncias que o indivíduo pode encontrar, criando emoções como o medo, a raiva ou até o amor. Estas têm origem no sistema límbico mais especificamente na amígdala e no cíngulo. Na segunda categoria as emoções não são inatas mas vão sendo adquiridas através da experiência que o sujeito tem ao longo da sua vida e têm origem nos córtices frontais do cérebro.

Damásio (1996) faz uma descrição daquilo em que consiste o processo da emoção. Numa primeira fase existe uma avaliação feita a nível cognitivo através de imagens mentais de um acontecimento que ocorre. Posteriormente é dada uma resposta que deriva do córtex

pré-frontal e que se caracteriza por representações dispositivas (representações que se criam e que se associam a uma emoção específica) que dão informações acerca de algumas situações que no passado possam ter sido agregadas a respostas emocionais. No seguimento, a resposta das disposições pré frontais ativa o Sistema Nervoso Autónomo (SNA) e envia sinais pelo corpo ao sistema motor para que este expresse a emoção através da postura corporal e facial. A este processo é chamado de Hipótese do Marcador Somático (HMS) que, como vimos anteriormente, estabelece uma relação entre os estados emocionais do indivíduo até ao momento da sua própria tomada de decisão. A pré-avaliação a nível cognitivo (imagens sensoriais) que se faz é formulada através de alterações do estado corporal, criando assim um feedback cerebral acabando por influenciar os processos a nível cognitivo, como a tomada de decisão (Damásio, 1996). Ainda em relação a este mesmo processo existe o fato de o sujeito poder experienciar uma sensação de agrado ou desagrado devido á há possibilidade de poder existir um resultado positivo ou negativo que é interligado a uma resposta, seguindo-se a tomada de decisão. Assim sendo, é criado pelo autor o termo *estado somático* para descrever as sensações corporais e refere que o estado em si “marca” uma determinada imagem na mente do sujeito e designou-o de *marcador*, concluindo que o objetivo do marcador somático é direcionar a atenção ou o foco para um resultado negativo, fazendo com que a ação do sujeito seja como um alarme que informa do perigo que poderá resultar das suas escolhas.

Os marcadores somáticos funcionam a partir de sentimentos que provém de emoções secundárias (vergonha, ciúme, orgulho) que são adquiridas através da aprendizagem, levando a que haja um controlo interno das preferências do indivíduo. Por outro lado, vários fatores externos que o organismo tem de lidar são adquiridos pela experiência que o indivíduo obtém regulado por uma manutenção de um sistema interno de preferências e a nível externo por aquilo que o próprio organismo tem de se adaptar como o meio ambiente mas também pelas regras sociais e éticas (Damásio, 1996).

Mesmo considerando que a resposta emocional se associa a uma resposta comportamental que em grande medida é automática, nem sempre a emoção se expressa da mesma forma que é sentida. Existem processos que irão exercer influência sobre o decurso da emoção e sobre a sua expressão. Estes processos designam-se por regulação emocional.

2. A Regulação Emocional

O processo de Regulação Emocional foi descrito em 1993, pelos autores Gross e Levenson, que o definem como uma manipulação ou controlo de emoções antecedentes, de um ou vários aspetos ao nível subjetivo, comportamental ou fisiológico da resposta emocional (Gross & Levenson, 1993). Em 1997, Gross diz-nos que a regulação emocional se centra num processo de avaliação das emoções individuais, e quando ocorrem e como são expressas ou experienciadas. Assim sendo, a regulação foca-se na questão em como as emoções se autorregulam (regulação de emoções), em vez de se centrar no fato de como as emoções conseguem regular outros aspetos do sujeito (regulação pelas emoções) (Gross & Thompson, 1997). Gross (2001) explica ainda que este processo inclui todas as estratégias conscientes e inconscientes que usamos para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de uma resposta emocional que é expressa pelo sujeito e que existem estratégias de regulação emocional específicas que podem ser distinguidas ao longo do tempo através da revelação de uma resposta emocional (Gross, 2001). Em 2003, Gross e John referem ainda que o processo pode ser efetuado automaticamente ou pode ser controlado, pode ser consciente ou inconsciente, concluindo que a regulação emocional é só uma das formas de afetar ou interferir sobre as emoções.

Tudo o que envolve alterações nas experiências emocionais e nas relações com o meio ambiente é caracterizado pelo sujeito como benéfico ou não, diferenciando a regulação emocional em três formas principais: o coping, a regulação de humor e as defesas psicológicas (Gross & John, 2003). Mais recentemente Gross (2013), explica que a regulação de emoções exige o alcançar de um objetivo para regular a resposta emocional, no sentido de a tornar mais intensa ou não e até duradoura (Gross, 2013). Aldao (2013), descreve a regulação como um processo através do qual os sujeitos alteram as suas experiências emocionais, as suas expressões e a sua fisiologia, assim como as situações que levam a tais emoções, de forma a gerar respostas apropriadas para a mudança constante a que o meio ambiente obriga o sujeito (Aldao, 2013).

Já Tamir (2011) dá-nos uma noção de que a regulação emocional é gerida pelas pessoas de modo a alcançarem as suas metas ou objetivos, sendo que o objetivo principal desta abordagem se centra no fato de o objetivo da regulação não incidir na necessidade que o sujeito tem de se sentir bem, mas sim o alcançar dos objetivos que este mesmo deu prioridade. Refere ainda que esta abordagem se centra no fato do indivíduo não procurar necessariamente

alterar o seu estado de sentimento subjetivo, mas sim mudanças na sua fisiologia, cognição, no seu próprio comportamento e até no seu meio social (Tamir, 2011).

Uma outra definição e abordagem de regulação emocional foi apresentada por Campos (2004), referindo que esta se divide em dois fenómenos, sendo que o primeiro inclui um conjunto de processos que dizem respeito à criação da emoção em si e o segundo fenómeno aborda os processos que acontecem depois da emoção, assim como a sua própria manutenção. Esta perspetiva também tem como base a existência de emoções positivas, como o prazer e a alegria, e de emoções negativas como a raiva ou a vergonha (Campos et al, 2004). Por outro lado, Cole (2004) adota uma perspetiva segundo a qual a regulação emocional está ligada a mudanças de emoções que já estão ativas, mudanças estas que podem incluir a intensidade ou a duração da própria emoção, e que a regulação não se diferencia por determinadas emoções serem ativadas ou não mas pelas mudanças repetitivas que estão agregadas a estas emoções (Cole et al., 2004).

Zuppani (2014) aborda uma definição tripartida e divide a regulação emocional nos seguintes componentes principais: o padrão, que consiste num componente abstrato de como as coisas deveriam ser e isto acontece quando o sujeito tenta controlar as emoções utilizando estratégias ou padrões; o monitoramento que se foca no sujeito conseguir autorregular-se com eficácia, tendo atenção às suas próprias ações, adquirindo conhecimentos e experiências e registando as suas próprias respostas face a cada emoção e; por fim, a motivação, que está associada à própria motivação em que o sujeito terá de ter força ou as ferramentas adequadas para que consiga modificar determinado comportamento para criar uma mudança (Zuppani & Lima, 2014).

Thompson (1994) diz que a regulação de emoções é feita através de fatores intrínsecos e extrínsecos, que são responsáveis por acompanhar, avaliar e alterar as reações emocionais que possam ocorrer, mais especificamente os recursos intensivos e temporais que o sujeito tem à sua disposição para atingir os seus objetivos e que tem ainda de ser considerada funcional no que respeita à regulação dos objetivos que o sujeito tem para uma situação específica, lembrando ainda que estes podem mudar e ser diversificados (Thompson, 1994). Eisenberg e colaboradores (2000), fazendo uma revisão do trabalho de Thompson, Cole e Campos, definiram a regulação emocional como o processo de iniciação, de manutenção, moderação, ou de mudança da situação, da sua intensidade ou duração de estados de sentimentos e da emoção que estão relacionados com fatores fisiológicos muitas vezes ligados ao cumprimento de objetivos por parte do sujeito. Esta regulação é alcançada através de uma gestão adequada

da atenção e das cognições, que afetam de alguma maneira a interpretação das situações (Eisenberg et al., 2000). Posteriormente Mauss e colegas (2007), abordam a regulação emocional como um conjunto de tentativas individuais, sendo estas executadas de modo automático ou deliberadamente, para influenciar quais as emoções que o sujeito tem, quando as tem, e como é que são experienciadas ou expressas, envolvendo ainda mudanças em um ou vários aspetos da emoção, como a atenção, as avaliações que o sujeito faz, a experiência a nível subjetivo e até o comportamento (Mauss et al., 2007).

2.1 Os tipos de Regulação

A Regulação Emocional não se baseia num construto imutável e, por isso mesmo, existem vários tipos de regulação, como nos mostram Gross e John (2003). Os autores conceberam um modelo que tem como base o processo de emoção generativa, que consiste no momento em que a emoção é originada a partir da avaliação de pistas externas ou internas. Estas pistas originam um conjunto de respostas coordenadas que abrangem os sistemas fisiológicos, experienciais e comportamentais (Gross & John, 2003).

Os autores afirmam também que a emoção se vai desenrolando ao longo do tempo e por isso os tipos de regulação emocional podem ser diferenciados, na medida em que se consegue saber quando se deu o impacto primário no processo generativo da emoção. Por esse motivo, distinguem-se os tipos de regulação emocional entre aqueles que se focam no antecedente e os focados na resposta. O primeiro tipo diz respeito principalmente ao que fazemos antes da resposta emocional ter sido ativada. O segundo tipo de regulação, o focado na resposta, direciona-se para o que fazemos quando a emoção já está a decorrer, depois da resposta já ter sido gerada (Gross & John, 2003). Relativamente a estes dois tipos de regulação emocional, e introduzindo um modelo proposto por Gross em 1998, os autores demonstram aquilo a que chamaram de cinco famílias, que se caracterizam como cinco etapas da regulação emocional, que se podem localizar ao longo do processo das emoções. De acordo com este modelo criado por Gross a emoção pode ser regulada em cinco aspetos no processo generativo da emoção: a seleção da situação, a modificação da situação, a fixação da atenção, a mudança das cognições e, por fim, a modulação da resposta, que gere as respostas a nível experiencial, comportamental e fisiológico, sendo que os primeiros quatro aspetos pertencem à regulação focada no antecedente e o quinto à regulação focada na resposta.

A Seleção da Situação dá-se quando o sujeito, perante as suas ações, consegue diminuir ou aumentar a possibilidade de encontrar um acontecimento que crie uma emoção desejável ou indesejável. Para uma seleção da situação adequada deve-se refletir o peso dos benefícios da regulação emocional assim como os custos a longo prazo (Gross & Thompson, 2007). O segundo ponto, a Modificação da Situação, é uma ferramenta que ajuda na resolução de problemas e tem como objetivo alterar o impacto emocional da situação pelas ações interventivas do sujeito, ocorrendo em ambientes físicos e externos. Posteriormente temos a Fixação da Atenção, que se caracteriza pela forma como o indivíduo direciona a sua atenção para uma situação, de maneira a influenciar as suas emoções, e é também um dos primeiros processos de regulação emocional a surgir no desenvolvimento. Utiliza-se quando não é possível mudar ou alterar a nossa situação atual. Na Fixação da Atenção existem duas estratégias principais, a Distração que fixa a atenção em variados aspetos da situação ou faz com que haja um outro foco da atenção desviando-a do objeto primário, e a segunda estratégia é a Concentração que direciona a atenção para os aspetos emocionais de uma situação (Gross & Thompson 2007). No quarto ponto dá-se a Mudança Cognitiva que tem como função mudar ou alterar a forma como avaliamos a nossa situação atual e o seu significado emocional, seja por modificar a maneira como pensamos sobre a situação em si ou sobre a nossa capacidade de lidar com os obstáculos que esta apresenta (Gross & Thompson, 2007). No quinto e último ponto temos a Modulação da Resposta, que se inicia no fim do processo generativo da emoção, mais precisamente depois das respostas terem sido expressas pelo sujeito, e caracteriza-se por influenciar as respostas a nível fisiológico, experiencial e comportamental (Gross & Thompson, 2007).

Como foi descrito anteriormente, para além dos dois tipos principais da regulação, a focada no antecedente e focada na resposta, surgem ainda dois critérios. A reavaliação cognitiva, que diz respeito à mudança cognitiva, que abrange a construção de uma possível situação, provocando uma emoção que seja capaz de modificar o seu impacto emocional e faz parte da regulação focada no antecedente. Esta pode modificar toda a trajetória da emoção e está agregada ao quarto ponto do modelo (a mudança das cognições). A supressão da expressão da emoção é uma forma de manipulação da resposta que inibe a expressão da emoção que já está a decorrer, através da repressão comportamento expressivo, e está ligada à regulação focada na resposta. Esta estratégia pode também ser eficaz em diminuir a expressão

comportamental da emoção negativa, podendo também conter as emoções positivas e estar ligada ao quinto ponto do modelo (gerir as respostas) (Gross & John, 2003).

De modo a perceber os efeitos afetivos da reavaliação cognitiva e da supressão Gross efetuou um estudo em que mostrava um pequeno filme com um conteúdo emocional negativo. Aos participantes que pertenciam ao grupo de reavaliação cognitiva foi-lhes dito para pensarem sobre o filme que estavam a ver mas de uma maneira que não respondessem emocionalmente ao conteúdo do filme. Aos participantes no grupo da supressão foi-lhes dito para esconderem as suas reações emocionais. Os resultados demonstraram que no caso da supressão esta diminuiu o comportamento expressivo mas verificou-se um aumento na ativação fisiológica. No caso dos participantes que se inseriam no grupo de reavaliação verificou-se também um decréscimo no comportamento expressivo mas não se verificaram alterações observáveis na atividade fisiológica (Gross & John, 2003). Este resultado mostra que a estratégia de reavaliação cognitiva tem menos custos para o indivíduo e é mais eficaz.

Em suma, os autores apresentam três conclusões sobre este tema sendo que, primeiro as alternativas a respostas adaptativas podem variar em situações diferentes, e portanto não é a resposta emocional que é adaptativa, mas sim a resposta que é dada no contexto em que se está, em segundo lugar avaliar as diferenças individuais nas capacidades reguladoras da emoção deve-se incluir a atenção ao contexto em que o sujeito expressa as suas emoções e as consequências adaptativas dessas mesmas emoções e por último, consideraram que os valores culturais são importantes para determinar a constituição das alternativas de resposta adaptativa para expressar a emoção para as pessoas de qualquer idade (Gross & Thompson, 2007).

Abordaram ainda outra perspetiva relativamente à regulação emocional, referindo que esta inicialmente está intrinsecamente ligada ao construto de regulação afetiva, que tem por base vários estados que englobam as respostas ao *stress* no fator físico, as emoções como a raiva e a tristeza, o fator do humor fazendo referência á depressão e euforia e por último abrange outros impulsos motivacionais de carácter sexual, agressivo ou simplesmente de alimentação, assentando em quatro construtos principais como o coping, a regulação emocional, a regulação de humor e as defesas psicológicas (Gross & Thompson, 2007).

O coping distingue-se da regulação emocional através do seu foco em reduzir o afeto negativo e pelo seu destaque em períodos de tempo mais abrangentes, em relação ao humor, este caracteriza-se pela sua duração que tem uma tendência para ser mais duradouro e tem uma menor predisposição para desenvolver respostas a objetos específicos ao contrário das

emoções, o último construto as defesas psicológicas focam-se na regulação dos impulsos sexuais ou agressivos e por sua vez á experiencia de emoções negativas que está associada, como a ansiedade mais especificamente, e as defesas normalmente são consideradas inconscientes e de forma automatizada (Gross & Thompson, 2007).

Na sua perspetiva de regulação emocional realçam três pontos principais: em primeiro lugar referem a possibilidade dos indivíduos conseguirem regular as suas próprias emoções quer sejam estas positivas ou negativas e podendo diminui-las ou aumentá-las, em segundo lugar referem que inicialmente a regulação emocional pode ser feita a um nível consciente mas depois ocorre inconscientemente, como por exemplo estar na fila do supermercado e demorarmos mais tempo a ser atendidos porque o funcionário trabalha devagar, e começamos a notar mudanças nos nossos pensamentos, nas emoções, no nosso corpo, acabando por ocupar a mente com outros pensamentos fazendo com que inconscientemente as nossas emoções sejam reguladas.

Os autores referem que não fazem suposições antecipadas sobre qual ou quais formas de regulação emocional são mais adequadas ou não, e que na sua perspetiva os processos de regulação emocional podem ser usados para tornar as coisas melhores ou piores dependendo do contexto (Gross & Thompson, 2007).

Aldao e colegas (2010) também dão a sua contribuição relativamente á regulação emocional estudando duas estratégias adaptativas como a reavaliação, dando a sua definição explicando que esta envolve a criação de interpretações positivas de uma situação que pode causar *stress* para haver uma redução das causas do próprio stress, e também que os processos de avaliação mal adaptativos são escolhidos para estar no foco da depressão e da ansiedade e por isso mesmo existem as terapias cognitivo comportamentais que ensinam ao sujeito técnicas de reavaliação e explicam que a supressão já referida anteriormente, e o evitamento são consideradas estratégias mal adaptativas para variadas causas de stress, fatores e comportamentos de risco (Aldao et al, 2010).

Sendo que a segunda estratégia é a resolução de problemas e caracteriza-se por ser uma tentativa consciente por parte do sujeito para alterar uma situação de *stress* ou que possa advir consequências, e é na maioria das vezes considerada uma orientação ou uma ação específica para resolver um problema, e apesar das respostas ligadas á resolução de problemas não serem uma experiência diretamente ligada á regulação das emoções, têm efeitos positivos nas emoções porque alteram ou eliminam os fatores de stress, havendo também uma

consequência quando se verifica um baixo nível de resolução de problemas que pode levar à depressão.

Numa mesma linha os autores consideram o Mindfulness como uma estratégia adaptativa na regulação emocional, tendo como definição não sendo elaborado, não faz julgamentos e centra-se nos pensamentos e sentimentos do sujeito . (Aldao et al, 2010).

Os autores Prosen e Smrtnik (2014) falam das emoções e da regulação emocional dizendo que estas tem três grandes perspetivas: uma a nível neurobiológico, cognitivo e uma socio-construtivista.

Na primeira perspetiva os autores dizem que cada emoção é causada por um circuito específico do cérebro, que resulta numa experiência coordenada, em respostas autónomas e neuro-endócrinas, e normalmente conclui comportamentos expressivos que não conseguem ser observáveis, as emoções nesta perspetiva são tidas em conta como capacidades a nível biológico que se desenvolvem e são duradouras devido à sua importância na sobrevivência, e diz-nos que a regulação emocional é um conjunto de processos separados que tanto é capaz de impedir que uma emoção seja criada como prevenir que esta seja expressa mesmo já sendo ativada.

Na perspetiva cognitiva as emoções são como uma resposta a uma situação subjetiva importante que é avaliada por um sujeito e são construídas a partir de uma série de processos diferentes, que começa por avaliar uma situação e tem como fim a resposta experimental, comportamental ou fisiológica, e a regulação emocional insere-se em qualquer lugar na sequência da situação, atenção, avaliação e da resposta, mas o foco principal centra-se na reavaliação.

A última perspetiva, a socio-construtivista as emoções são estruturadas socialmente e são expressas através de expectativas sociais no ambiente cultural do sujeito em que pode haver diferenças na sua visão do mundo, na sua ideologia e valores, no caso da regulação emocional o ambiente sociocultural tem uma grande importância devido à forma como os indivíduos alteram as situações, a sua perspetiva e até modificam as suas reações emocionais (Prosen & Smrtnik, 2014).

2.2. Fatores que influenciam a regulação emocional

Nesta secção da investigação são abordados os fatores que influenciam a regulação emocional, começando pelos autores Wagner e Heatherton (2013) que, num dos seus artigos, referem que a maior causa para a falha da regulação é o afeto negativo que está ligado a estados emocionais desagradáveis ou aversivos, como a frustração, vergonha ou rejeição social. Quando o sujeito experiencia sofrimento emocional verifica-se que existe uma maior resistência para suprimir alguns impulsos e isso pode levar a que o sujeito adquira comportamentos autodestrutivos, e muita autorregulação durante um certo período de tempo pode vir a aumentar a reatividade emocional e ter consequências na capacidade do indivíduo para regular as suas emoções.

A rejeição social é outra das causas associadas ao afeto negativo e consequentemente a uma má regulação das emoções. Normalmente está agregada ao comportamento desinibido e agressivo (Wagner & Heatherton, 2013).

Visto que anteriormente foram descritas as consequências do fator afetivo na regulação das emoções, agora o foco recai sobre a componente cognitiva do sujeito. Como começa por referir o autor Gross (2002), as emoções começam quando ocorre uma situação que o sujeito considera importante. Por vezes os objetivos que criam certas emoções são apenas passageiros, mas também podem ter origem em objetivos prolongados como a saúde, relações íntimas ou projetos laborais importantes para o sujeito e em muitas destas situações é necessário um alto nível do desempenho cognitivo. Dado isto, Gross (2002) focou-se na supressão e na reavaliação, dois conceitos já descritos anteriormente que são estratégias para regular as emoções. A supressão tem impacto no desempenho cognitivo do sujeito, uma vez que necessita de uma monitorização e de uma ação autocorretiva enquanto decorre um evento emocional. Este acompanhamento ou monitorização exige um esforço sistemático das capacidades cognitivas do sujeito, diminuindo os recursos que estão disponíveis para processar certos eventos para que posteriormente possam ser lembrados. Pelo contrário, a reavaliação ocorre na criação da emoção e habitualmente não necessita de um esforço sistemático da autorregulação no processo emocional. Isto faz com que haja uma autorregulação mais dispendiosa e desnecessária em termos de recursos deixando a memória sem alterações (Gross, 2002).

Podemos então concluir que a regulação emocional tem influência e é influenciada por vários aspetos na vida do sujeito, quer seja as características individuais assim como fatores externos, sendo que neste capítulo evidenciámos alguns desses aspetos como o afeto, ou a rejeição social que pode levar o sujeito a comportamentos de risco para si e de que forma isso contribui ou prejudica a saúde psicológica.

3. A Partilha Social

Neste terceiro capítulo vamos começar por definir o conceito de Partilha Social da Emoção (PSE) . A PSE pode ser definida como um processo que pode acontecer em minutos, horas, dias ou até anos a seguir a um acontecimento emocional, em que se dá a descrição de um acontecimento emocional, através de uma linguagem socialmente partilhada, através da pessoa que experienciou a situação para outra pessoa. A partilha social da emoção reside no discurso, mais propriamente quando os sujeitos conversam abertamente entre si sobre as circunstâncias do acontecimento e das suas próprias reações emocionais e sentimentos, podendo a partilha surgir também de uma forma diferente através de uma carta, de um diário pessoal ou até das redes sociais (Rimé, 2009).

O mesmo autor e os seus colegas, num estudo efetuado, afirmaram que, devido à partilha social, o meio ambiente pode oferecer ao sujeito que está a vivenciar uma emoção, atitudes que são socialmente favoráveis para determinar a experiência do sujeito através de formas culturais de manuseamento e expressão, que abrangem informações chave sobre os tipos de comportamentos a serem adotados a partir daquele momento, e destacam cinco argumentos que suportam a afirmação de que após um acontecimento emocional os sujeitos tem por norma iniciar comportamentos interpessoais em que discutem o que se passou com outras pessoas e as reações que tiveram chamando-lhe partilha social das emoções (Rimé et al, 1991).

Em primeiro lugar a emoção está habitualmente relacionada com um conjunto difícil de estímulos interiores e exteriores que causam sensações ambíguas. Nestas situações, o fato de se usar a linguagem para partilhar a emoção acaba por fazer com que o sujeito organize e classifique as suas emoções em relações sequenciais, que estejam de acordo com as regras do pensamento lógico, de maneira a que consiga processar o acontecimento de forma adequada.

Pelo simples fato da emoção aparecer na vida do sujeito como um acontecimento inesperado e aleatório pode fazer com que esta tenha influência no autoconceito que o sujeito tem de si mesmo, o que vai destabilizar o indivíduo. A emoção coloca as crenças do sujeito em causa, danificando o sentimento de segurança e levando a que os indivíduos procurem um apoio ao nível social. A PSE promove ainda o desenvolvimento de estratégias de coping para lidar com a situação, sendo que o coping ajuda na adaptação ou reinterpretação da situação. Quando é feita com alvos que têm significado para quem partilha, sendo este fato essencial para que mais facilmente se encontrem soluções e contributos para o seu próprio manuseamento das emoções, tornando mais fácil desenvolver estratégias de coping a utilizar na situação em causa.

Em resumo, após a ocorrência de um evento emocional as pessoas iriam desenvolver comportamentos interpessoais. Esses comportamentos têm uma função de reforço dos laços sociais mas também promovem estratégias de coping adaptadas ao acontecimento emocional vivido. Rimé e os seus colegas destacam ainda dois processos que envolvem a partilha social, sendo que um deles tem como objetivo a reevocação da emoção numa linguagem social que seja partilhada e o outro processo refere-se a que a partilha tenha algum destinatário (Rimé et al,1991).

Em 2013, Sanchez e os seus colegas, num estudo que efetuaram sobre os efeitos da partilha social das emoções na alexitimia, referiram que no dia-a-dia as pessoas em geral demonstram uma predisposição para conversar sobre os acontecimentos emocionais que experienciaram e, quando uma pessoa sente uma emoção, normalmente expressa-a verbalmente e acaba também por partilhá-la com regularidade. É a este processo que os autores definem como a partilha social das emoções (Sanchez et al.,2013). Já McCance e os seus colegas (2013), fazendo uma revisão teórica do trabalho efetuado por Bernard Rimé, referem a partilha social como um procedimento interpessoal, que se desenvolve através da experiência que o sujeito obtém quando é exposto a um acontecimento emocional de carácter subjetivo, ou seja, que diz respeito apenas ao indivíduo. Estes autores afirmam ainda que a partilha social possui um conjunto de funções ao nível psicológico, começando em primeiro lugar por fornecer uma alternativa socialmente aceite para que o sujeito possa exprimir os seus problemas emocionais. Este processo está associado à promoção da saúde física e mental assim como, por consequência, ao bem-estar do indivíduo. O fato de o sujeito aderir à partilha

social pode fazer com que haja uma redução do impacto negativo causado através de um acontecimento emocional experienciado pelo sujeito.

Em 2014, as autoras Mina Choi e Catalina Toma definem que a partilha social tem a capacidade de preencher as necessidades principais do sujeito em relação à expressão de emoções e nas ligações sociais que se estabelecem, demonstrando também um impacto positivo no bem-estar dos sujeitos que tem uma partilha ativa, aumentando a resposta dada numa fase inicial do acontecimento emocional. As autoras fazem uma distinção entre aquilo que chamam de partilha comum, que é criada através de acontecimentos comuns do dia-a-dia, ou boatos que não têm um impacto significativo em termos emocionais e a partilha social que advém de acontecimentos emocionais significativos e que exige uma comunicação difícil e específica (Choi & Toma, 2014). Posteriormente desenvolveram um estudo que teria como objetivo verificar os padrões que a comunicação e redes sociais usam para a partilha social e os efeitos de uma partilha social controlada nas emoções dos participantes deste estudo, começando por pedir aos participantes que preenchessem um questionário sobre o que consideravam ser o acontecimento mais importante do seu dia em termos emocionais, sendo que todo o estudo foi processado *online*. Esse mesmo questionário incluía também aspetos de personalidade, dados demográficos e o uso que o sujeito normalmente faz dos *media*. Numa fase seguinte os participantes concluíam um formulário que lhes era facultado diariamente para descreverem o tal acontecimento que teria causado mais impacto no seu dia, dependendo se era positivo ou negativo eram atribuídos a um grupo de participantes. Assim sendo, os participantes descreveram num grupo o seu acontecimento positivo e a outra metade dos participantes estavam inseridos num outro grupo em que relatavam o seu acontecimento negativo do dia, porém ambos os grupos identificavam o tipo de comunicação que usavam para partilhar o acontecimento com as outras pessoas, fosse este através das redes sociais, televisão ou jornais ou outro tipo de comunicação social (Choi & Toma, 2014). As autoras com base nos resultados obtidos verificaram que as pessoas fazem uso da capacidade dos *média* para preencher as suas necessidades ao nível psicológico, mais propriamente na expressão emocional e feedback e, além disso, concluíram que o fato de as pessoas partilharem acontecimentos emocionais é importante e que os indivíduos acabam por escolher certas vias de comunicação para conseguir atender às suas necessidades emotivas, que são sempre influenciadas pelo acontecimento e a intensidade deste. Havendo uma partilha social controlada, esta acaba por contribuir para o bem-estar dos indivíduos.

De um modo geral concluíram que os recursos que temos dos *media* e as suas habilidades ao nível de tecnologia têm consequências significativas no dia-a-dia de cada pessoa, seja em termos de experiências afetivas, seja como uma ferramenta para expressar emoções (Choi & Toma, 2014).

Com base neste capítulo em que se reviu alguns autores e as suas definições sobre a partilha social assim como os seus estudos pode afirmar-se de acordo com aquilo que foi descrito anteriormente que a partilha social é uma ferramenta que traz benefícios para o indivíduo e para o seu bem-estar, assim como para as pessoas que estão incluídas no seu círculo social. Atua ao nível das emoções fazendo com que a partilha facilite um controlo das mesmas, facilitando interações sociais e ajuda também o indivíduo a processar acontecimentos traumáticos que tenha experienciado no passado ou que esteja atualmente a vivenciar, existindo também estudos que comprovam que o fato de o sujeito fazer uma partilha social ativa promove e traz benefícios para a sua saúde mental.

3.1 Os tipos de partilha e os fatores influentes

Neste capítulo vai ser explicado que tipos de partilha social foram estudados, assim como as conclusões dos seus estudos e os fatores que influenciam o processo da partilha social.

Começamos por referir dois estudos efetuados por Christophe e Rimé (1997), relativamente ao que foi designado por partilha secundária. Os autores analisaram em que medida o recetor da partilha, designado por alvo, irá, ele próprio, partilhar com terceiros o conteúdo da partilha. No primeiro estudo testou-se a hipótese de que, quanto mais intensa fosse a emoção partilhada, mais intensa seria a emoção sentida pelo alvo e maior seria a partilha secundária. Os participantes foram distribuídos por três grupos em função da intensidade da emoção sentida, confirmando-se que emoções mais intensas resultavam em partilha mais intensa. A partilha social secundária esteve presente em cerca de 54% dos participantes deste estudo. No estudo 2 foi pedido aos participantes que se lembrassem de um acontecimento em que alguém tivesse partilhado uma emoção com eles, semelhante a um dos 20 acontecimentos da lista que lhes foi facultada pelos experimentadores. Essa lista incluía acontecimentos emocionais de intensidade baixa, alta e moderada e foram atribuídas aleatoriamente a cada participante. Os resultados obtidos permitiram concluir que

acontecimentos emocionais de maior intensidade iriam gerar uma maior intensidade nas respostas emocionais no ouvinte. Por outro, lado os acontecimentos emocionais com maior intensidade conseguiram gerar mais comportamentos de apoio não-verbais (como um abraço), enquanto os menos intensos desencadeavam mais respostas verbais. Verificou-se ainda que a partilha social secundária esteve presente em 78% dos casos observados, sem apresentar diferenças significativas entre os dois estudos. Finalmente, constatou-se nestes dois estudos (mas também em outras investigações realizadas anteriormente) que a partilha social secundária é habitualmente iniciada no dia em que o sujeito ouviu falar sobre o acontecimento emocional (Christophe & Rimé, 1997).

Curci e Bellelli (2004) realçam a função social da partilha secundária, afirmando que esta desempenha um papel importante nas redes sociais, tornando algumas ligações mais sólidas entre os membros de um grupo, facilitando as adaptações às mudanças que possam surgir dentro desse mesmo grupo e implementando normas de carácter social. Tem igualmente a capacidade de aumentar a recordação de acontecimentos, atuando a um nível intra-individual. Afirmam igualmente que a partilha secundária é uma forma de criar e manter as relações sociais (Curci & Bellelli, 2004).

Em dois estudos que recorreram a uma técnica de diário, foram analisadas descrições emocionais da partilha secundária, em função do grupo etário, estudantes universitários com amigos da mesma idade e os pais dos estudantes. Numa primeira fase os participantes dos dois grupos foram designados aleatoriamente para executar uma de quatro condições que seria lembrarem-se de um acontecimento emocional que tivessem classificado como muito negativo, moderadamente negativo, muito positivo ou moderadamente positivo (Curci & Bellelli, 2004). Verificaram-se diferenças na partilha secundária em função da valência do episódio emocional. Foi também demonstrado que os participantes adultos têm um maior envolvimento na partilha social secundária do que os participantes mais novos, confirmando uma hipótese que refere as pessoas mais velhas como estando mais comprometidas em manter os relacionamentos dentro do seu grupo que consideram significativos na sua vida, acabando por reforçar a premissa de que a partilha secundária exerce de fato um papel positivo na promoção e consistência das relações sociais (Curci, & Bellelli, 2004). No segundo estudo desenvolvido foi pedido aos participantes que preenchessem um diário que lhes foi facultado pelos investigadores, em que tinham de escrever diariamente durante 15 dias. Passado esse tempo teriam de devolver o diário e três semanas depois os participantes preenchiam um

questionário sobre os acontecimentos que teriam sido colocados no seu diário. Posteriormente procedeu-se ao *follow-up* ou seja, á avaliação. Os autores concluíram que os acontecimentos descritos pelos participantes foram significativamente mais intensos nas mulheres. Relativamente à valência, verificou-se a existência de 302 acontecimentos positivos e 528 negativos, no *follow-up* contou-se com 273 positivos e 438 negativos (Curci, & Bellelli, 2004). Os autores concluíram que a partilha social secundária tem a função de promover interações sociais com significado, através da partilha de informação correspondente às emoções, assim como aquilo que lhes antecede e as suas consequências que interferem num grupo social.

Rimé e colegas (1992) estudaram os componentes cognitivos e afetivos que seriam ativados no processo da partilha social. Afirmaram que, quando a memória de um acontecimento emocional é relembrada, existem fatores ligados à reação emocional que também são reativados, sendo estes fisiológicos, sensoriais e experienciais (Rimé et al, 1992). Para testar esta associação, foi pedido a 96 estudantes que preenchessem o questionário de partilha social, depois de lhes ter sido pedido para fazerem uma descrição escrita, a mais detalhada possível, de um acontecimento emocional do seu passado. Os indivíduos foram numa primeira fase levados a avaliar em que altura experienciaram imagens, sensações a nível corporal e sentimentos à medida que iam respondendo ao questionário que lhes foi facultado. Posteriormente, a reação afetiva dos indivíduos ao estudo, provocada por relembrem um acontecimento emocional passado, foi avaliada através de duas perguntas, sendo que a primeira dizia respeito a como o sujeito se tinha sentido na realização do questionário e a segunda perguntava ainda ao individuo se estaria preparado para fazer um questionário igual naquele momento mas com um outro acontecimento emocional à sua escolha. Uma grande percentagem dos participantes afirmou ter experienciado imagens enquanto respondiam ao questionário, assim como sensações ao nível do corpo e sentimentos provocados pela partilha social de uma emoção (Rimé et al, 1992).

A partilha social das emoções nas redes sociais foi estudada por Bazarova (2015). Este autor afirmou que, apesar de uma experiencia emocional ser um processo interno e subjetivo, na maioria das vezes acaba por induzir a partilha social das emoções. Afirmou ainda que a partilha através de *sites* de redes sociais (SNSs), como por exemplo no Facebook e Twitter, são cada vez mais frequentes, assumindo a forma de alterações dos seus estados pessoais e publicações no mural de outras pessoas (Barazova, 2015). O autor relata que existem vários

motivos para este tipo de partilha através das redes sociais. Uma das causas apontadas é que os *sites* de redes sociais são considerados instrumentos favoráveis para a regulação das emoções a um nível interpessoal, levando a que as pessoas consigam comunicar com um público-alvo mais alargado mas também mais específico, se assim o entenderem. Barazova (2015) refere que a partilha social das emoções geralmente é estimulada pelo objetivo de gerir ou fazer a regulação das próprias respostas da emoção, e que a própria experiência emocional, quer seja esta positiva ou negativa, pode deixar o sujeito com marcas persistentes a nível social e cognitivo. Partindo de dados obtidos nos seus estudos, os autores referem que é normal que o sujeito faça uma repetição cognitiva do que aconteceu e que reavalie o acontecimento, com o intuito de encontrar uma explicação que faça sentido para si mesmo, sendo que a reavaliação cognitiva de um acontecimento emocional considerado positivo faz com que se reative também emoções positivas por meio de um aumento de autoestima e autoeficácia no sujeito (Bazarova, 2015). Por outro lado a reavaliação cognitiva de emoções negativas pode resultar num decréscimo da dissonância a nível cognitivo e propagar a compreensão de como a emoção causada pelo acontecimento se adequa à vida do indivíduo. Posteriormente os autores também afirmaram que o contato social e o fato de se ter conversas com o intuito de ajudar, fazem com que surja a hipótese do sujeito relatar aquilo que lhe aconteceu e até recorrer a comparações a nível social. Todo este processo pode fazer com que o *stress* e ansiedade que estão agregados às emoções negativas diminua e, por outro lado, aumente o afeto positivo por meio de experiências positivas que são revividas na própria conversa com o sujeito.

Podemos assim concluir que existem vários fatores que influenciam a partilha social das emoções, a forma como o sujeito partilha as suas experiências e como estas moldam a sua vida no seu círculo social, dando especial atenção ao fator afetivo, cognitivo, social e às redes sociais em que está inserido assim como os aspetos interpessoais do indivíduo.

4. As Redes Sociais.

Neste último capítulo é abordado a questão das redes sociais, como os autores as definem, como elas influenciam a partilha e regulação de emoções e de que forma afetam a vida dos sujeitos. Posteriormente de um modo mais específico irá ser abordada a rede social do Facebook.

Começo Começamos então por expor o trabalho de Burke e Lento (2010), que descrevem os *sites* de redes sociais como uma ferramenta suplementar que os indivíduos utilizam para as suas relações *off-line*, ou seja, para as suas relações sociais fora da internet, e que providenciam um meio de comunicação ativo entre os seus amigos e uma forma de observação mais apática nas notícias sociais que estes *sites* oferecem. Afirmam também que o uso destes *sites* de redes sociais trazem inúmeros benefícios como, por exemplo, o acesso fácil e rápido a novas informações e até de certa forma um maior apoio a nível emocional a amigos mais próximos que o sujeito tenha na sua rede social na internet.

Estes autores desenvolveram um estudo com o objetivo de validar uma escala, usando dados obtidos na rede social do Facebook. Procuraram verificar quais as atividades que estão ligadas à obtenção de capital social e à solidão. Os resultados obtidos revelaram que quem tem uma elevada utilização de redes sociais aumenta também o seu capital social, ou seja, os recursos que obtêm através das relações com os outros, e reduz a solidão. Outro aspeto diz respeito às mensagens trocadas entre amigos que parecem facilitar e manter essas mesmas amizades. Em respeito à solidão, os resultados demonstram que os sujeitos que sentem uma diferença entre as interações sociais reais e aquelas que gostariam de ter, têm uma tendência para perder mais tempo a ver as interações das outras pessoas (Burke, & Lento, 2010).

Em 2013, Lee e colegas, em relação à Internet, referem que uma das razões mais importantes para a utilização desta rede é a comunicação com outras pessoas, conhecendo-as ou não, o acesso à informação e ainda criar e construir relações com outros indivíduos e facilitar a sua conexão (Lee, Nih, & Koo, 2013). No caso dos *sites* de redes sociais, os seus utilizadores podem conectar-se e darem-se a conhecer a outras pessoas, tendo as redes sociais muitas outras funcionalidades, como a obtenção de informação, criar novas relações, preservar relações já existentes, investir na apresentação pessoal e evitar o aborrecimento.

Todas estas atividades que o individuo desenvolve nas redes sociais promovem a diminuição da solidão e ajudam à promoção de emoções positivas e ao bem-estar do individuo. Uma das características principais destas redes sociais é a autorrevelação do

indivíduo, querendo com isto dizer que as interações *online* provocadas por estas redes sociais acabam por, de certa forma, fazer com o indivíduo que as usa mostre mais de si mesmo do que através das interações que tem face a face, sendo que a auto revelação é a comunicação que o indivíduo faz de informações acerca de si próprio como os seus sentimentos, aquilo que pensa, partilhando com as outras pessoas (Lee, Nih, & Koo, 2013).

Lin e Lu (2011) abordaram as redes sociais dizendo que estas conseguiram entrar rapidamente na vida das pessoas e no seu dia-a-dia, acabando por se tornarem um processo de comunicação social bastante importante, que providência uma forma totalmente nova das pessoas comunicarem entre si, usando os computadores como ferramentas de ligação para atuarem nas redes sociais.

Já em 2013, a autora Megan Moreno procurou estudar as redes sociais e refere que podem abranger novas opções para identificar e atuar nos chamados comportamentos de risco para a saúde, mais especificamente nos adolescentes. Em relação ao conteúdo de um perfil nestas redes sociais verificou que este pode conter sons, imagens, vídeos e textos tudo isto gerido pelo usuário do perfil, assim como a disposição da página quando é apresentada.

Em termos de funções disponíveis para os utilizadores, as redes sociais oferecem ao usuário de um perfil a possibilidade de criar um álbum de fotografias via *online* e partilhar isso com outras pessoas que também possuam um perfil seu, e também a opção de comunicar com outros usuários através de *e-mail*, mensagem rápida e comentários públicos, em último lugar também existe a possibilidade através das redes sociais de um usuário passar a estar ligado diretamente ao perfil de outra pessoa através de um pedido de amizade *online*, quando as duas pessoas confirmarem o pedido de amizade os perfis e o seu conteúdo tornam-se completamente visíveis e de possível acesso para esses dois usuários que frequentam as redes sociais (Moreno, 2013).

Steinfeld e Lampe (2008) referem-se às redes sociais como serviços prestados na Internet que possibilitam aos sujeitos criar um perfil pessoal, podendo este ser público ou mais restrito, criar e gerir uma lista de outras pessoas que também sejam usuários dessa rede e que a pessoa esteja conectada e por fim também poderão ver a lista de conexões que é feita por outras pessoas que também estão inseridas no mesmo sistema de rede.

Desenvolveram ainda uma investigação com o objetivo de ver qual seria a relação entre a intensidade com que o Facebook era usado através de medidas de bem-estar psicológico e com o capital social e verificaram pelos resultados do estudo que os *sites* destinados às redes sociais ajudam a complementar as necessidades requeridas pelas relações

dos jovens adultos em algumas fases importantes da sua vida, como irem para a universidade longe de casa. Ainda em relação às redes sociais, observou-se que o Facebook, em conjunto com outras redes sociais, consegue ter um papel de manter amizades consideradas próximas pelo sujeito assim como as mais distantes que dão origem a um capital social consistente, e que o número elevado de amizades que se verificam no Facebook pode querer dizer que são relações superficiais sem consistência mas é uma das características desta rede social que permite obter apoio e capital social (Steinfeld & Lampe, 2008).

Ellison e colaboradores (2007) explicam que as redes sociais dão a oportunidade aos indivíduos de se darem a conhecer através das redes que utilizam e de criarem ou manterem ligações com outras pessoas. Em relação às utilidades destas redes sociais, os investigadores afirmam que podem ser utilizadas para o trabalho da pessoa como a criação de um currículo com os aspetos profissionais e as suas habilitações, para relações amorosas e para fazer a conexão com pessoas com interesses semelhantes relativamente a, por exemplo música ou religião. A obtenção de capital social, ou seja, os recursos que a pessoa consegue adquirir através das relações que mantem com as outras pessoas, é uma das mais-valias das redes sociais (Ellison, Steinfeld & Lampe, 2007).

Em 2007, Derks e colegas fizeram uma avaliação de estudos feitos anteriormente para verificar se haveriam diferenças nas emoções quando as pessoas comunicavam através do computador ou face a face. Começaram por afirmar que a comunicação mediada por computador (CMC) é constituída por uma variedade de mensagens e opções, podendo ser suportadas por vídeos ou áudio, e também podendo ser sincronizadas ou não. Definiram a comunicação das emoções como a identificação, a revelação e partilha das emoções com duas ou mais pessoas. De forma a facilitar o estudo da comunicação das emoções, os autores dividiram-nas em duas categorias, a comunicação explícita que envolve rótulos de emoções verbais (como dizermos que estamos zangados), e a comunicação implícita, que abrange a forma como a mensagem é escrita em termos emocionais, como o uso da linguagem e as informações pessoais que se revelam (Deeks et al. 2007).

No fim da revisão dos estudos anteriores puderam concluir que as emoções existem em larga escala na comunicação por computador, excluindo a hipótese desta comunicação ser impessoal e afirmando que, não só as pessoas expressam as suas emoções, como também o fazem de uma forma que lhes é agradável. A primeira diferença entre as pessoas se comunicarem *online* e *offline* é a inexistência de sentir concretização a nível emocional, ou seja, a pessoa pode ter as suas experiências em termos emocionais e corporais causadas pelas

mensagens das outras pessoas, mas aquilo que é experienciado será menos intenso do que se fosse vivido face a face, podendo originar um decréscimo em termos da intensidade daquilo que se experiencia emocionalmente. A segunda diferença diz respeito ao autocontrolo na expressão das emoções. Visto que as emoções por norma são experienciadas como sendo difíceis de controlar, a partir do momento em que as emoções são iniciadas estas controlam maioritariamente os pensamentos ou ações do indivíduo. A terceira e última diferença incide no fato de ser impossível ver a pessoa com quem se está a falar e por isso mesmo não existir a possibilidade da outra pessoa ver as nossas expressões não-verbais (Deeks et al. 2007).

Posto isto, os autores concluíram que a forma de nos comunicarmos via *online* e via face a face são semelhantes, que a comunicação online fortalece a expressão emocional e que, apesar de haverem limitações, o sujeito adapta-se utilizando expressões emocionais através de imagens para colmatar as diferenças numa conversa face a face. Este aspeto é essencial para este estudo, uma vez que poderemos postular que não existirão diferenças qualitativas nos processos de regulação das emoções *online* ou face a face.

4.1. A rede social Facebook e as suas implicações na vida do sujeito

Anteriormente foram descritas algumas das características das redes sociais, sendo agora abordada de um modo mais específico a rede social do Facebook, assim como a forma como influencia a vida dos seus utilizadores.

Forest e Wood (2012) afirmaram que o Facebook veio revolucionar a comunicação a nível interpessoal e a subsistência das relações, sendo que o objetivo primário desta rede social seria dar aos sujeitos a oportunidade de partilhar e tornar o mundo à sua volta mais disponível e ligado entre si. Desenvolveram uma investigação com o objetivo de verificar se o fato do sujeito publicar alguma coisa no Facebook em vez de o exprimir pessoalmente iria diminuir o risco de se expor às outras pessoas, levando a que os sujeitos com uma autoestima menor se conseguissem expressar de uma forma mais aberta. Os resultados obtidos demonstraram que a forma como os sujeitos que apresentam uma autoestima mais baixa utilizam o Facebook pode dificultar-lhes o alcance aos seus benefícios sociais e que estes sujeitos sentem um certo tipo de conforto neste ambiente de baixo risco. Podem por isso conseguir fortalecer as suas relações através da partilha de outros aspetos pessoais que não seriam capazes de partilhar fora desta rede social. Ainda em relação a este aspeto, verificou-se que estes indivíduos com uma autoestima baixa têm uma predisposição para fazer as suas

atualizações na rede social de uma forma altamente negativa, o que se dá pelo fato das pessoas terem interações cara a cara muito reduzidas com os amigos que têm no Facebook (Forest & Wood, 2012).

Kalpidou e os seus colaboradores (2011) referem que o Facebook disponibiliza à pessoa que o usa a criação de um perfil pessoal com a possibilidade de introduzir fotografias, permite o acesso a perfis de outras pessoas, fazer amizades *online* e enviar mensagens a essas pessoas e aceder a outras aplicações existentes nesta rede social e que, em média, de acordo com a literatura existente, uma pessoa passa de 30 minutos a 2 horas diariamente no Facebook (Kalpidou, Costin & Morris, 2011). Assim sendo, estes investigadores desenvolveram um estudo para verificar se existia uma relação entre a utilização do Facebook, a autoestima e a integração na faculdade. Os resultados que obtiveram apontam para o fato de que existe realmente uma relação forte entre o Facebook e o bem-estar psicológico. Os estudantes de anos superiores que evidenciaram uma ligação emocional com esta rede social apresentam uma baixa autoestima. Por outro lado estes estudantes, relataram que, pela sua ligação social ao Facebook, estão interligada de um modo positivo com uma boa integração na universidade e um ajustamento emocional favorável. Em relação ao número de amigos na rede social os alunos que se encontravam no primeiro ano da faculdade demonstraram que, apesar de terem muitos amigos *online*, experienciaram um ajuste emocional mais reduzido na faculdade, mas tiveram uma ligação emocional mais alta com o Facebook que os estudantes de anos superiores. Em conclusão os autores perceberam que o Facebook é uma ferramenta importante para criar amizades e manter as já existentes mas também para fornecer informações aos estudantes sobre acontecimentos de carácter social que possam existir na faculdade. Pelo contrário o fato de se passar muito tempo no Facebook está associado a uma autoestima reduzida (Kalpidou, Costin & Morris, 2011).

Lin e Qiu (2012) abordaram o estudo do Facebook através de uma outra perspetiva, envolvendo a relação entre as propriedades desta rede social e a partilha das emoções. Referem em primeiro lugar o fato de as redes sociais como o Facebook serem plataformas reconhecidas para a autoexpressão dos sujeitos e para a formação de relações sociais, onde se pode partilhar aquilo que se está a pensar e a sentir. As propriedades das redes sociais que são analisadas dizem respeito ao tamanho da rede que são o número de ligações que a rede tem e à densidade que é a qualidade das relações que se criam na rede (Lin & Qiu, 2012).

Na investigação que levaram a cabo, foram capazes de observar através dos resultados que a regularidade de palavras com emoções positivas está ligada de forma benéfica ao

tamanho da rede mas de uma forma negativa à sua densidade. O tamanho da rede está associado de forma negativa na relação da emoção negativa sobre a positiva, sendo que a densidade não tem qualquer associação. Isto significa que, a partir do momento que a densidade é observada, as pessoas que têm uma rede menor têm mais tendência a expressar emoções negativas. Para concluir, os autores afirmam de acordo com os resultados que os sujeitos com uma baixa motivação na gestão dos seus relacionamentos têm uma maior predisposição para expressar emoções negativas, fazendo isto como uma chamada de atenção para os seus amigos. Por outro lado, as pessoas que apresentam uma alta motivação têm uma maior preocupação com as suas relações sociais fora da rede (Lin & Qiu, 2012).

A revisão de literatura sobre a regulação das emoções nas redes sociais não nos permite formular claramente as nossas hipóteses acerca deste processo, uma vez que os resultados são contraditórios. No entanto, alguns dados indicam que: (1) as pessoas usam frequentemente as redes sociais para partilhar as suas emoções; (2) esta partilha serve como forma de regulação das emoções e de reforço dos laços sociais, sendo, portanto, sentida como benéfica por parte dos indivíduos que o fazem; (3) pelo menos em termos qualitativos, a partilha nas redes sociais é semelhante à partilha face a face. No entanto, e sabendo que a regulação emocional depende em grande medida do contexto social, podemos esperar que se verifiquem algumas diferenças em relação ao esforço colocado na regulação das emoções. Podemos então colocar as hipóteses que, face à mesma situação:

(H1) Os indivíduos vão sentir emoções igualmente intensas face a uma situação emocional quando esta é apresentada *online* ou face a face;

(H2) A necessidade de partilha será semelhante em ambas as situações.

(H3) Quer no caso da partilha no Facebook, quer na partilha face a face, os indivíduos vão sentir igual vontade de partilhar sentimentos, factos e reflexões acerca do acontecimento.

(H4) A intenção de partilhar será superior para a partilha no Facebook.

Estas hipóteses são meramente indicativas, uma vez que a literatura não nos permite formular hipóteses mais específicas.

Capítulo 2 – Método

1. Participantes

O presente estudo contou com uma amostra de conveniência com 200 participantes, com 100 observações recolhidas presencialmente e 100 *online*, através de um *link* colocado no Facebook que remete para a plataforma Qualtrics. Da amostra total 24.50% são do sexo masculino ($n = 49$) e 75.50% são do sexo feminino ($n = 151$). A idade média é de 31.67 anos ($DP = 9.42$), em que o sujeito mais novo tinha 17 anos e o sujeito mais velho tinha 60. Na escolaridade verifica-se uma média de 14.65 ($DP = 2.50$).

As amostras recolhidas *online* e presencialmente são equivalentes em termos de sexo, idade e escolaridade. Em relação ao sexo dos participantes, verifica-se que 75% da amostra do Facebook é do sexo feminino, assim como 76% da amostra face-a-face $\chi^2 (1, N = 200) = 0.027, p > .05$. A idade média da amostra recolhida no Facebook é de 31.17 anos ($DP = 10.1$), e na amostra face a face é de 32.17 ($DP = 8.70$), $F (1,198) = 5.62, p = .045$. Finalmente, no caso da escolaridade, na amostra com a origem no Facebook a média situa-se nos 14.89 ($DP = 2.78$) e na amostra recolhida face a face a média é de 14.43 ($DP = 2.18$), $F (1,191) = 1.65, p = .20$.

2. Medidas

2.1 Questionário de dados sociodemográficos

Este questionário foi aplicado com o objetivo de recolher informações dos participantes. É constituída por 3 itens sendo estes o sexo, a idade e o número de anos de escolaridade.

2.2. Escala de Emoções Diferenciais (DES)

Esta escala de Emoções Diferenciais (Differential Emotions Scale – DES, Izard, 1972) é um instrumento objetivo criado para avaliar os fatores da experiência subjetiva das emoções e que se baseia no princípio de que as emoções têm um padrão específico. Originalmente a DES tem como base 10 emoções fundamentais: a raiva, o desgosto, o desprezo, o interesse, a alegria, a surpresa, a tristeza, o medo, a vergonha e a culpa que foram integradas como subescalas. Três estados de humor exprimem cada uma das 10 emoções base (e.g Vagamente chateado, aborrecido, desdenhoso, com medo). Pede-se aos participantes que indiquem qual o seu estado no momento atual, de acordo com uma escala de resposta de 5

pontos. Quanto à validação da escala original, foi verificado que as subescalas da alegria, surpresa, desprezo, medo e vergonha/timidez apresentaram uma correlação de 0,7 para os 5 pontos da escala, enquanto as subescalas do interesse e da culpa não tiveram correlações significativas. Para as 10 subescalas, verifica-se um coeficiente alfa de 0.78, 0.86, 0.86, 0.84 e 0.89 para os cinco pontos da escala, a estimativa feita para o alfa variou entre 0.56 e 0.88 o que demonstra alguma redundância entre os itens avaliados.

A escala usada neste estudo, depois de ter sido adaptada, é agora composta por 12 itens sendo que cada item contém 3 emoções, perfazendo um total de 35 emoções. Escala tipo likert de 0 a 10, sendo que 0 significa ausência de emoção, 5 seria uma emoção intermédia e o 10 a emoção mais forte. Por exemplo, o item 1 questiona o indivíduo sobre em que medida de sente “Vagamente chateado, aborrecido”. O participante responde numa escala que vai de 0 (não sinto essa emoção) a 10 (a emoção é o mais forte que pode ser). Esta adaptação foi realizada por Rimé (2003), para aplicação nos seus estudos sobre partilha social das emoções.

2.2. Caracterização da partilha

A partilha das emoções foi caracterizada em três aspetos: a necessidade de partilhar, o conteúdo dos efeitos da partilha e a intenção de partilhar. Não existindo uma escala validada que meça estas variáveis, os itens foram construídos com base numa revisão exaustiva da investigação realizada por Rimé (2009) sobre a partilha social das emoções. A necessidade de partilhar foi medida através de um item único. Os participantes são interrogados sobre em que medida sentem necessidade de partilhar um acontecimento emocional, descrito no procedimento. A resposta é dada numa escala de 0 (nenhuma necessidade) a 10 (muitíssima necessidade). Os conteúdos da partilha foram medidos através de três itens, onde os participantes eram questionados sobre quais pensavam ser os conteúdos que iriam partilhar (sentimentos, factos ou reflexões). Novamente, a escala de resposta é de 0 (nada) a 10 (muitíssimo). Finalmente os participantes foram interrogados acerca da sua intenção de partilhar o acontecimento em causa com três alvos possíveis, família, amigos ou companheiro. A escala de resposta vai de 0 (nada) a 10 (muitíssimo).

3. Procedimento

Os questionários foram aplicados através da plataforma Qualtrics (online) metade da amostra e a outra metade também presencialmente (face a face). Foi dado aos participantes o consentimento informado referindo a finalidade da investigação, que não haveria respostas certas ou erradas e que todos os dados eram anónimos e confidenciais e agradecendo a participação.

Posteriormente ao consentimento informado eram apresentados dois casos em que dois sujeitos sofriam de violência doméstica por parte das suas mulheres, em que era descrito vários acontecimentos assim como a resolução dos casos. Os casos foram pré-testados no sentido de desencadearem emoções negativas. “Alexandre e Fernando foram vítimas de violência doméstica mas quase ninguém acreditou neles.

As mulheres de um e outro foram acolhidas em casas-abrigo depois de terem apresentado queixa por agressões que nunca aconteceram.”

Em seguida era pedido ao participante que lesse as instruções e preenchesse cada medida de avaliação, sendo que não havia limite de tempo, nem qualquer tipo de recompensa. Os dados recolhidos foram em seguida analisados estatisticamente no programa PASW 18.

Capítulo 3 – Resultados

Para testar as diferenças entre o grupo de Facebook e o grupo face a face em relação à resposta emocional face ao caso realizou-se uma *one way MANOVA*. Os resultados revelam a existência de diferenças significativas na resposta emocional em função dos grupos $F(12,186) = 3.82, p \leq .001, \eta^2_{\text{part}} = .19$. O teste entre sujeitos, apresentado na tabela 1, mostra que existem diferenças significativas nas emoções, atento, surpreso, desagradado, receoso e tímido. A emoção atento surge com uma média de 8.51 no Facebook e 7.74 no grupo Face a Face; o surpreso apresenta uma média de 8.00 no Facebook mas uma média relativamente mais baixa no Face a Face com 6.75; já a emoção desagradado tem uma média de 8.46 no Facebook mas volta a decrescer no Face a Face com 7.51, na emoção receoso existe uma média de 5.11 no Facebook, mas a média aumenta no Face a face com 5.99, por fim na emoção tímido verificou se uma média de 4.13 no Facebook, mas volta a aumentar no contexto Face a Face com uma média de 5.28. Em relação á ativação emocional as emoções que apresentaram valores mais elevados na amostra do Facebook foram o atento, concentrado, alerta; o surpreso, espantado, impressionado e o desagradado, enjoado, repugnado, sendo emoções mais ativas visto que no Facebook a contenção de emoções é menor, no caso da ativação emocional no face a face temos o atento, concentrado, alerta; o zangado, enraivecido e furioso e por fim o desagradado, enjoado, repugnado que são emoções passivas visto que ocorrem face a face.

Este resultado contraria a hipótese 1, já que se verificam diferenças na emoção sentida em função do participante ser exposto ao caso no Facebook ou face a face.

Tabela 1.

Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para as emoções em função do grupo

Emoções	Média (DP)		F	p
	Facebook	Face a Face		
Vagamente chateado, aborrecido.	7.64 (3.01)	7.35 (2.61)	1.513	.475
Atento, concentrado, alerta.	8.51 (2.11)	7.74 (2.03)	1.676	.010
Contente, alegre, feliz.	1.49 (1.39)	1.35 (2.41)	1.268	.605
Surpreso, espantado, impressionado.	8.00 (2.63)	6.75 (2.57)	1.11	.001
Triste, deprimido, desanimado.	6.52 (3.04)	6.85 (2.39)	1.746	.389

Zangado, enraivecido, furioso.	8.08 (2.46)	7.53 (2.13)	1.284	.093
Desagrado, enjoado, repugnado.	8.46 (2.30)	7.51 (2.20)	1.89	.003
Desdenhoso, altivo, soberbo.	3.55 (2.80)	3.72 (3.11)	1.173	.678
Receoso, com medo, assustado.	5.11 (3.26)	5.99 (2.78)	1.41	.042
Tímido, embaraçado, envergonhado.	4.13 (3.23)	5.28 (3.27)	1.618	.014
Culpado, censurável, arrependido.	3.30 (3.05)	4.11 (3.29)	1.321	.075

De seguida foi realizada uma análise de variância univariada para verificar se existem diferenças na necessidade de partilha em função do grupo. Não se verificam diferenças estatisticamente significativas na necessidade de partilha, $F(1,196) = 2.99$, $p = .085$, $\eta^2_{\text{part}} = .02$ ($M_{\text{facebook}} = 6.77$, $DP = 2.52$, $M_{\text{face a face}} = 7.35$, $DP = 2.52$).

Posteriormente realizou-se uma outra análise multivariada para verificar a existência de diferenças significativas nos conteúdos partilha em função do grupo. Os resultados indicam a existência de diferenças significativas no conteúdo da partilha em função dos grupos $F(3,196) = 6.11$, $p \leq .001$. O teste entre sujeitos, apresentado na tabela 2, mostra que existem diferenças significativas na vontade de partilhar sentimentos, sendo que aqueles que pertencem ao grupo face a face mostram uma maior vontade de partilhar este tipo de conteúdo.

Tabela 2 – Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para as Crenças em relação ao grupo

Crenças	Média (DP)		F	p
	Facebook	Face a Face		
Partilha de Sentimentos	6.66 (2.50)	7.34 (2.27)	4.07	.045
Partilha de Acontecimentos	7.29 (2.25)	7.53 (2.04)	.62	.430
Reflexão acerca do Acontecimento	7.77 (2.04)	7.22 (1.97)	3.78	.053

Para finalizar procedeu-se a uma outra análise multivariada (MANOVA) para verificar a intenção de partilhar em função do grupo. Novamente, e contrariando as hipóteses, verificaram-se diferenças na intenção de partilhar em função dos grupos, Facebook ou face a face, $F(3,195) = 5.55$, $p \leq .001$, $\eta^2_{\text{part}} = .08$. Como se pode verificar na tabela 3, quem foi

exposto à situação através do Facebook mostrou maior vontade de partilhar com o/a companheiro/a.

Tabela 3 – *Teste de efeitos entre sujeitos com valores de médias e desvio padrão para a Intenção de Partilhar em relação ao grupo*

Intenção de partilhar	Média (DP)		F	p
	Facebook	Face a Face		
Familiares	6.77 (2.70)	6.83 (2.50)	1.03	.866
Amigos/as	7.73 (2.70)	7.02 (2.17)	1.71	.401
Companheiro/	7.75 (2.40)	6.65 (2.42)	1.10	.002

Capítulo 4 – Discussão de Resultados

O objetivo desta investigação foi analisar de que forma as pessoas regulam as suas emoções através da interação social, em dois contextos diferentes: face a face e *online*, através da rede social Facebook. Pretendíamos verificar, nestes dois contextos, se a resposta emocional face a um mesmo acontecimento emocional é semelhante e se a forma como as pessoas regulam as suas emoções através da partilha social diferia consoante o contexto onde ocorre o processo.

Na primeira hipótese deste estudo esperava-se que os indivíduos sentissem emoções igualmente intensas quando são expostos ao mesmo acontecimento emocional *online* ou face a face. No entanto, e ao contrário do esperado, os resultados obtidos demonstraram que existem diferenças na resposta emocional face a acontecimentos expostos *online* ou face a face. Verificaram-se diferenças na resposta de atenção, de surpresa, de repugnância, de medo e de timidez. Observou-se que as emoções “atento, concentrado, alerta”, “surpreso, espantado, impressionado” e “desagradado, enjoado, repugnado” são reportadas respostas emocionais mais intensas por parte das pessoas expostas ao acontecimento emocional através do Facebook. Pelo contrário, nas emoções “receoso, com medo, assustado” e “tímido, embaraçado, envergonhado” a resposta foi mais intensa nas pessoas expostas ao acontecimento emocional face a face. Uma possível justificação para este fato prende-se com uma menor regulação da resposta emocional nas redes sociais, visto que existem sujeitos que partilham emoções mais intensas (Bazarova, 2015). Por serem emoções mais ativas, a contenção da resposta emocional é menor.

Os resultados contrariam os que foram obtidos por Derks e colegas (2007). No estudo desenvolvido por estes autores procurava-se saber se haveriam diferenças nas emoções quando as pessoas comunicavam através do computador ou *online* e face a face, tendo-se concluído que aquilo que é experienciado em termos de emoções pelos sujeitos através da comunicação online é menos intenso que as emoções sentidas face a face.

No caso da segunda hipótese desta investigação, era esperado que a necessidade de partilha fosse semelhante em ambos os contextos, face a face e via Facebook. No entanto, sendo a intensidade da emoção sentida diferente, dificilmente poderíamos corroborar esta hipótese. A necessidade de partilha está associada à intensidade da emoção sentida. Rimé e Christophe (1997) referem que emoções mais intensas suscitam maior necessidade de regulação emocional, logo, maior necessidade de partilhar as emoções e comportamentos de partilha também mais intensos. Após a análise de dados efetuada concluiu-se que existem diferenças em relação à necessidade de partilha. Quem foi exposto à situação emocional face

a face apresentou maior necessidade de partilha. Este dado é curioso, uma vez que quem foi exposto à situação emocional no Facebook apresentou maior ativação emocional num maior número de emoções.

De acordo com as referências teóricas estudadas nesta investigação não existe sustentação que comprove ou negue os resultados obtidos assim como a hipótese apresentada. A única referência encontrada é da autora Bazarova e colegas (2015), que efetuaram um estudo sobre a partilha social nas redes sociais e perceberam que os sujeitos partilham emoções mais intensas e negativas por mensagens ou canais mais privados via *online*, em contraste às atualizações de um estado ou num perfil público em que a maioria se expressa ou partilha emoções mais positivas e até emoções mais pessoais para o sujeito e relevantes para si, não havendo referência se existem ou não diferenças na necessidade de partilha entre o contexto online e o face a face.

Na terceira hipótese era esperado que, quer no caso da partilha no facebook, quer na partilha face a face, os indivíduos sentissem uma vontade igual de partilhar sentimentos, fatos e reflexões acerca do acontecimento. Como já foi possível referir, quem foi exposto à situação emocional via facebook sente menor intenção de partilhar sentimentos. Os resultados não nos permitiram confirmar a terceira hipótese mas poderão estar em linha com o que foi reportado noutras investigações. De acordo com um estudo efetuado por Deeks e colaboradores (2007), em que se tentou verificar as diferenças que existiam na comunicação por computador (online) e face a face, os indivíduos fazem uma partilha que é agradável para si mesmo no contexto *online*. A comunicação neste contexto tem como limitação o fato da pessoa não poder visualizar a pessoa com quem está a falar e, por consequência, não ver as expressões não-verbais da outra pessoa. No mesmo sentido, os resultados desta dissertação apontam uma vontade superior em partilhar no contexto face a face, possivelmente por haver um maior contato físico e visualização da pessoa com que se está a falar. Ainda numa mesma linha, Forest e Wood (2012) fizeram um estudo para verificar se existia uma relação entre aquilo que um sujeito partilhava no Facebook e o que partilhavam presencialmente. Chegaram à conclusão que os sujeitos com uma autoestima reduzida têm preferência por uma comunicação no contexto *online*, porque além da sua exposição não ser tão alta como num contexto face a face, conseguem fortalecer uma partilha de muitos aspetos pessoais que não seriam capazes de fazer num contexto mais presencial.

Na quarta e última hipótese era esperado que a intenção de partilhar fosse superior no Facebook, o que não se confirmou. Os resultados demonstram que a intenção de partilha é

semelhante quando o acontecimento emocional ocorre via Facebook ou face a face. No entanto, os sujeitos que foram expostos à situação através do Facebook tiveram uma intenção maior de partilhar com o/a companheiro/a. A teoria estudada refere maioritariamente que apesar de não se encontrarem diferenças entre o contexto *online* e face a face em termos de comunicação e da partilha em termos gerais feita pelos sujeitos, existe vantagens e que a partilha feita nas redes sociais é cada vez mais utilizada. Bazarova (2015) afirma que as redes sociais são um instrumento importante na regulação das emoções dos sujeitos, permitindo também que haja uma partilha mais abrangente o que acaba por permitir que essa mesma partilha seja feita com um maior número de pessoas, o que seria difícil de alcançar num contexto mais presencial.

Desta forma pode concluir-se que os resultados não suportam a quarta hipótese. Na teoria apresentada e apesar do estudo acima referido não existe qualquer referência ou resultados significativos que diferenciem alvos preferenciais de partilha através do Facebook, onde grande parte das partilhas se destinam a um grande número de alvos não diferenciados.

As implicações desta investigação passam por contribuir para o estudo da regulação das emoções e da partilha nas redes sociais mas também no contexto presencial, visto que não foram encontrados estudos que englobassem estes fatores. Os resultados obtidos nesta investigação ajudam um pouco a compreender como é feita a regulação e a partilha de emoções pelos sujeitos nos dois contextos e as diferenças que existem. Em particular verificamos que existem diferenças entre os contextos estudados, quer na intensidade da emoção sentida, quer na sua regulação.

As limitações desta investigação foram o fato de haver pouca investigação encontrada relativamente às redes sociais com a partilha ou regulação de emoções, fazendo assim que fosse difícil comparar resultados e teorias apresentadas, não haver também uma escala validada para a caracterização da partilha, limitando a obtenção de melhores resultados, e de uma melhor aplicação da amostra recolhida.

Capítulo 5 – Conclusão

Esta investigação procurou contribuir para o aprofundamento do estudo da regulação e partilha social em dois contextos diferentes, de forma a perceber se os sujeitos estando num contexto de partilha *online* ou presencial demonstravam outras formas de partilha diferentes assim como se as emoções eram expressas mais intensamente num contexto do que no outro.

No início desta investigação era esperado que houvessem diferenças na expressão e partilha de emoções, na regulação de acordo com os contextos, mais especificamente era esperado que a partilha de emoções fosse mais acentuada no contexto das redes sociais, que as emoções fossem expressas e vivenciadas mais intensamente no contexto *online* do que no contexto tradicional, presencialmente, de acordo com a revisão teórica feita também podemos mencionar um estudo efetuado por Derks, Fischer & Bos (2007), em que o objetivo era verificar quais as emoções que são expressas de forma diferente no contexto de computador e no presencial, concluindo que a comunicação online e cara a cara é bastante semelhante, não havendo diferenças, o que de certa forma vai de encontro a esta investigação.

Uma das grandes limitações neste estudo foi por vezes encontrar a informação teórica para realizar este trabalho, pois o estudo da regulação e das emoções já é bastante vasto e por vezes a informação crucial só pode ser adquirida através de um valor monetário. Outra dificuldade encontrada foi estudos que englobassem estas três componentes, existem estudos com a regulação das emoções nas redes sociais ou a partilha social mas nunca com estes três fatores interligados, outra limitação foram as escalas utilizadas pois foi muito difícil encontrar informação referente às qualidades psicométricas e validação das escalas usadas.

Uma das sugestões para investigações futuras passa por utilizar uma amostra mais abrangente e até de várias nacionalidades e culturas, podendo assim adicionar uma amostra mais variada, e pode ser feito também uma outra investigação com isto mesmo, a partilha social e expressão de emoções através das redes sociais com um fator adicional que é a multiculturalidade, ou seja, verificar se afeta de alguma forma a regulação e partilha nas redes sociais.

Bibliografia de Referência

- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research: Capturing Context. *Perspectives on Psychological Science*, pp.155-172.
- Aldao et al. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), pp.217-237.
- Bazarova, N. (March de 2015). Social Sharing of Emotions on Facebook: Channel Differences, Satisfaction, and Replies. *Social Sharing of Emotions on Facebook: Channel Differences, Satisfaction, and Replies*, 154-164. Mood and Emotion. doi:10.1145/2675133.2675297.
- Burke, M., & Lento, T. (Abril de 2010). Social Network Activity and Social Well-Being. *Social Network Activity and Social Well-Being*, 4. Atlanta, Georgia, USA.
- Chang, P., Choi, Y., Bazarova, N., & Löckenhoff, C. (Junho de 2015). Age Differences in Online Social Networking: Extending Socioemotional Selectivity Theory to Social Network Sites. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 59, 221-239. doi:10.1080/08838151.2015.1029126
- Choi, M., & Toma, C. (21 de Julho de 2014). Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being. *Social sharing through interpersonal media: Patterns and effects on emotional well-being*, 36, 530-541. Elsevier Ltd. doi:10.1016 / j.chb.2014.04.026
- Cruz, M., & Junior, A. (Dezembro de 2011). Corpo, Mente E Emoções: Referenciais Teóricos da Psicossomática. *Revista Simbio-Logias*, 4, pp. 46-66.
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Psicología de la emoción: el proceso emocional*, 2-34.
- Campos, J., Frankel, C., & Camras, L. (Março de 2004). On the Nature of Emotion Regulation. *On the Nature of Emotion Regulation*, 75, 2, 377-394. Society for Research in Child Development, Inc. doi:10.1111/j.1467-8624.2004.00681.x
- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (Março de 2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research*, 75, 2, 317-333. Society for Research in Child Development, Inc.
- Curci, A., & Bellelli, G. (2004). Cognitive and social consequences of exposure to emotional narratives: Two studies on secondary social sharing of emotions. *Cognition and Emotion*, 881-900.

- Christophe, V., & Rimé, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- Derks, D. et al., (2007). The role of emotion in computer-mediated communication: A review. *Computers in Human Behavior*. doi:10.1016/j.chb.2007.04.004.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x
- Eisenberg, N., Fabes, R., Guthrie, I., & Reiser, M. (Fevereiro de 2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157. doi:10.1037//0022-3514.78.1.136
- Ekman, P., & Davidson, J. (1994). The nature of emotion: Fundamental questions. *Series in affective science*, 1-496. New York, NY, US: Oxford University Press. The nature of emotion: Fundamental questions.
- Forest, A., & Wood, J. (7 de Fevereiro de 2012). When Social Networking Is Not Working: Individuals With Low Self-Esteem Recognize but Do Not Reap the Benefits of Self-Disclosure on Facebook. 295-302. *Psychological Science*.
- Freire, L. (2010). Alexitimia: dificuldade de expressão ou ausência de sentimento? Uma análise teórica. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 26(1), 15-24. <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722010000100003>
- Frijda, N., Manstead, A., & Bem, S. (2000). Emotions and Beliefs: How Feelings Influence Thoughts. 1-257. *Maison des Sciences de l’Homme and Cambridge University Press*.
- James J. Gross (2015) The Extended Process Model of Emotion Regulation: Elaborations, Applications, and Future Directions, *Psychological Inquiry*, 26:1, 130-137, doi:10.1080/1047840X.2015.989751
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation (2nd Edition)* (pp. 3-20). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. (2013). Emotion Regulation: Taking Stock and Moving Forward. 13, 3, 359-365. *American Psychological Association*. doi:10.1037/a0032135
- Gross, J., & Barrett, L. (Janeiro de 2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. 3, 1, 8-16. *SAGE Publications and The International Society for Research on Emotion*. doi:10.1177/1754073910380974
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. Em J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-651). USA: A Division of Guilford Publications, Inc.

- Gross, J., & John, O. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. 281-291. Cambridge University Press. doi:10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, pp. 214-219.
- Gross, J. (1999a). Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion*, 13 (5), 551-573.
- Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J., & Levenson, R. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Hidalgo, C., Tan, E., & Verlegh, P. (23 de Junho de 2015). The social sharing of emotion (SSE) in online social networks: A case study in Live Journal. *Computers in Human Behavior*, 52, 364-372. doi:10.1016/j.chb.2015.05.009
- Hopp, H., Troy, A., & Mauss, I. (2011). The unconscious pursuit of emotion regulation: Implications for psychological health. *Cognition and Emotion*, 532-545.
- Kwon, K., Moon, S., & Stefanone, M. (2014). Unspeaking on Facebook? Testing network effects on self-censorship of political expressions in social network sites. 1417-1435. Springer. doi:10.1007/s11135-014-0078-8
- Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14, pp. 183-189. doi:10.1089/cyber.2010.0061
- Lee, K., Nih, M., & Koo, D. (2013). Lonely People Are No Longer Lonely on Social Networking Sites: The Mediating Role of Self-Disclosure and Social Support. *Ciberpsychology, behavior and social networking*, 16, 413-418. doi:10.1089/cyber.2012.0553
- Lin, H., & Qiu, L. (Maio de 2012). Sharing Emotion on Facebook: Network Size, Density, and Individual Motivation. 1-6. Austin, Texas, USA
- Lin, K., & Lu, H. (22 de Janeiro de 2011). Why people use social networking sites: An empirical study integrating network externalities and motivation theory. *Computers in Human Behavior*, 27, 1152-1161. Obtido de www.elsevier.com/locate/comphumbeh
- Mouakket, S. (7 de Julho de 2015). Factors influencing continuance intention to use social network sites: The Facebook case. (E. Ltd., Ed.) *Computers in Human Behavior*, 53, 102-110. doi:10.1016/j.chb.2015.06.045

- McCance, A., Nye, C., Wang, L., Jones, K., & Chiu, C. (Fevereiro de 2013). Alleviating the Burden of Emotional Labor: The Role of Social Sharing. *Journal of Management*, 39, 392-415. doi:10.1177/0149206310383909
- Moreno, M. (2013). Social Networking Sites and Adolescent Health: New Opportunities and New Challenges. *Journal of Law and Policy for the Information Society*, 57-70.
- Mauss, I., Bunge, S., & Gross, J. (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 146-167. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x
- Nykliček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (Edits.). (2011). *Emotion Regulation and Well-Being*. New York, USA: Springer.
- Prosen, S., & Vitulić, H. (2014). Different Perspectives on Emotion Regulation and its Efficiency. 389-405. Reino Unido.
- Park, S. H., Brody, L. R., & Wilson, V. R. (2008). Social sharing of emotional experiences in Asian American and European American women. *Cognition and Emotion*, 802-814. doi:10.1080/02699930701529117
- Paez, D., Basabe, N., Ubillos, S., & Castro, J. (23 de Março de 2007). Social Sharing, Participation in Demonstrations, Emotional Climate, and Coping with Collective Violence After the March 11th Madrid Bombings. *Journal of Social Issues*, 63, 323-337.
- Parrott, W. (2001). The Nature of Emotion. Em A. Tesser, & N. Schwarz (Edits.), *Handbook of Social Psychology: Intraindividual Processes* (pp. 375-390). Blackwell Publishers Ltd.
- Rimé, B. (Janeiro de 2009). Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review. *Emotion Review*, 1, 60-85. doi:10.1177/1754073908097189
- Rolls, E. (2000a). A theory of emotion. Em E. Rolls, *The brain and emotion* (pp. 59-74). Oxford University Press.
- Rolls, E. (2000b). Précis of The brain and emotion. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, pp.177-234.
- Rimé, B., Philippot, P., Boca, S., & Mesquita, B. (1992). Long-lasting Cognitive and Social Consequences of Emotion: Social Sharing and Rumination. Em S. Wolfgang, & M. Hewstone (Edits.), *European Review of Social Psychology* (pp. 226-257). John Wiley & Sons Ltd.
- Rimé, B., Mesquita, B., Philippot, P., & Boca, S. (1991). Beyond the Emotional Event: Six Studies on the Social Sharing of Emotion. *Cognition and Emotion*, 435-465.
- Sánchez, F., Larrieux, M., Rovira, D., & Ball, D. (2013). Beliefs about the effects of social sharing of emotion in alexithymia. *Psicothema*, 25, 179-184. doi:10.7334/psicothema2012.142

- Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health and Well-being. *Emotion Regulation Difficulties and Mental Health*, pp. 147-155
- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (17 de Agosto de 2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434-445. doi:10.1016/j.appdev.2008.07.002
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44, pp. 695-729. doi:10.1177/0539018405058216
- Scherer, K. R. (1999). Appraisal Theory. Em T. Dalgleish, & M. Power (Edits.), *Handbook of Cognition and Emotion* (pp. 637-663). John Wiley & Sons Ltd.
- Toni Schmader & Wendy Berry Mendes (2015) Putting Feelings in a Social Context: Three Case Studies Applying Gross's Extended Model of Emotion Regulation, *Psychological Inquiry*, 26:1, 116-122, doi: 10.1080/1047840X.2015.962445
- Tamir, M. (Janeiro de 2011). The Maturing Field of Emotion Regulation. *Emotion Review*, 3, 3-7. doi:10.1177/1754073910388685
- Thompson, R. A. (Fevereiro de 1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, pp. 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x
- Wagner, D., & Heatherton, T. (2013). Emotion and Self-Regulation Failure. Em J. J. Gross (Ed.), *The Handbook of Emotion Regulation* (2ª ed., pp. 3-669). New York, NY: Guilford Press. doi:http://dx.doi.org/10.1037/cap0000012
- William, J. (Abril de 1884). What is an Emotion? *Mind*, 9, pp. 188-205.
- Velten, E. (15 de Maio de 1968). A Laboratory Task for Induction of Mood States. *Behav. Res. & Therapy*, 6, pp. 473-482.
- Zuppani, T., & Lima, M. (2014). Emoções e regulação emocional no comportamento do consumidor: algumas perspectivas. *RAIMED - Revista de Administração IMED*, pp. 36-51.

Anexos

Anexo I – Protocolo de Investigação

No âmbito de uma dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, venho solicitar a sua colaboração nesta investigação. Peço-lhe que responda às questões que lhe são colocadas da forma mais honesta possível. Não existem respostas certas ou erradas e os dados recolhidos são anónimos e confidenciais, sendo apenas utilizados para fins académicos. Informo ainda que da participação neste estudo não irão surgir quaisquer danos e que, se assim entender, pode desistir a qualquer momento.

Desde já muito obrigado pela sua participação. Qualquer dúvida que queira ver esclarecida, por favor coloque-a por email ao investigador.

Sexo:

Idade:

Nºanos de Escolaridade:

Considere a seguinte situação:

Alexandre e Fernando foram vítimas de violência doméstica mas quase ninguém acreditou neles.

As mulheres de um e outro foram acolhidas em casas-abrigo depois de terem apresentado queixa por agressões que nunca aconteceram.

De vítima a condenado Fernando viveu quase quatro anos debaixo do mesmo tecto que a mulher que o agredia, conheceu-a através da Internet quando vivia em França estando ela em Portugal. Conheceram-se pessoalmente meses depois, quando ele veio de férias à terra, Fernando gostou dela e convidou-a para passar duas semanas em Paris na sua casa, acabaram por dormir juntos na primeira noite e um mês depois ela estava grávida.

O filho nasceu e Fernando comprou uma casa em Portugal, acabando por se mudarem para Évora, e relata que foi a partir desse momento que tudo começou, que quando chegava a casa, ela dizia coisas do género: “aí vem o velho” ou “não há maneira deste velho me sair do

caminho”. todos os dias havia gritos. “Exaltava-se muito, gritava, chamava-me nomes do nada, dentro e fora de casa”.

Até que um dia ela falou em divórcio, Disse que não queria viver mais com Fernando e concluiu a conversa: “Tu estás velho. És um velho que não serve para nada.” Na altura, Fernando já falava em pôr a casa em nome do filho. Meses depois, a escritura foi alterada, mas para o nome dela e, a partir desse dia, o verdadeiro inferno começou.

“Nunca mais me voltou a deixar dormir, as agressões eram constantes, um dia Fernando despertou a meio da noite com um cheiro forte a álcool etílico, assim que abriu os olhos, viu o vulto da mulher ao lado da cama, em pé e com um isqueiro na mão.Preparava-se para lhe atear fogo,e um serão, à frente do filho, agarrou numa faca de cozinha para o atacar.

Em casa, as agressões continuavam. “Eu nunca reagia, tentava não perder a cabeça por causa do menino e porque desconfiava que se lhe batesse seria muito pior”. Até que um dia perdeu a paciência e quando ela lhe tentou dar murros no peito, ele agarrou-a pelos braços, encostou-a a uma parede e disse-lhe: “Tu nunca mais me vais voltar a conseguir bater”.

Nem duas horas depois, ela já estava no hospital, com os braços marcados e a contar como era vítima de violência doméstica.

Mais de um ano depois, o juiz ouviu a história, mas de nada serviu. Ninguém acreditou nele e Fernando acabou condenado a três anos de cadeia, com pena suspensa, por um crime de violência doméstica.

Alexandre teve mais sorte.

Alexandre saiu de casa, numa noite, com a camisola rasgada e o peito ensanguentado, a mulher tinha voltado a bater-lhe.

“Mordia-me, arranhava-me até fazer sangue e dava-me murros na cara com as chaves de casa”.

Alexandre entrou no café do prédio e pediu aos donos que chamassem a polícia, tentou acalmar-se e voltou a entrar em casa para se certificar de que a filha, ainda bebé, estava bem.

A mulher escondeu-se atrás da porta de casa e, quando ele entrou, espetou-lhe as chaves nos olhos. Seguiu-se uma discussão na cozinha, em que a mulher gritava, dizia que ele não servia para nada, que não era homem, que devia sair de casa e nunca mais voltar, que devia era morrer”.

Os gritos da discussão chegavam à entrada do prédio e os agentes da PSP ouviram a conversa, quando entraram em casa, a mulher parou de gritar e começou a chorar e a dizer que Alexandre estava a agredi-la e a gritar com ela, um dos polícias disse-lhe que: “Escusa de estar com isso, minha senhora, nós ouvimos tudo”.

O episódio foi determinante para que Alexandre conseguisse provar ao tribunal que era a vítima e não o agressor – como a mulher tentava fazer crer nas várias queixas falsas por violência doméstica que lhe moveu, foram precisos três anos de agressões até que Alexandre decidisse falar.

Nessa noite, contou tudo.

Como a mulher o ameaçava fugir com a filha sempre que ele não lhe dava o que ela queria, ameaçava destruir-lhe a carreira, chantageava-o para que ele lhe desse os cartões de crédito e como ela lhe batia.

Acordava-o a meio da noite, no sofá, com baldes de água fria, atirava as panelas ao chão e a comida ao lixo, todos os dias, quando ele tentava fazer o jantar para a filha, chamava-o de “palhaço”, “cabrão”, “cornudo”, e como chorou no dia em que a filha de três anos lhe disse: “Pai, quando ela voltar a fazer-te mal, tu bate-lhe também”.

A seguir ao episódio da PSP e da discussão em casa, Alexandre conseguiu avançar para tribunal.

Já a sua mulher foi a uma associação queixar-se de que era vítima de violência doméstica e o caso também seguiu para julgamento, a mulher queixava-se de que ele a “apalpava”, que nunca estava em casa, que ele lhe partia os móveis e os perfumes, e com a ajuda da associação, ela saiu de casa e levou a filha.

Mudaram-se para uma casa-abrigo, com uma morada secreta. Alexandre ficou meses sem ver a filha e sem saber onde estava. A sua mulher foi condenada em 2013 e Alexandre acabou absolvido.

Passou a poder ver a filha de 15 em 15 dias, e era-lhe entregue por funcionários da instituição, mas mesmo assim, a mulher e a filha continuaram a viver na casa-abrigo

Renata ainda continua, aliás, a viver com a mãe e Alexandre faz 150 quilómetros para a poder visitar.

1. Imagine que é confrontado com esta situação por amigos ou familiares e que até conhece a agressora, como se sentiria? Ou qual seria a sua reação? (Assinale a sua resposta na escala apresentada: zero significa a ausência da emoção; 5 significa uma emoção intermédia; e 10 significa que a emoção é a mais forte que pode sentir)

1	Vagamente chateado, aborrecido	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Atento, concentrado, alerta	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Contente, alegre, feliz	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Surpreso, espantado, impressionado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Triste, deprimido, desanimado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Zangado, enraivecido, furioso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Desagradado, enjoado, repugnado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Desdenhoso, altivo, soberbo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Receoso, com medo, assustado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Tímido, embaraçado, envergonhado	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Culpado, censurável, arrependido	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Ansioso, tenso, nervoso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. 1 Em que medida, sente necessidade de falar com alguém sobre o acontecimento?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nenhuma necessidade									Muitíssima necessidade	

2. Falaria acerca do acontecimento com:

a) Familiares

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

b) Amigos:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

c) Companheiro/a:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

3. Se partilhasse o que lhe tinha acontecido, com outras pessoas, falaria sobre:

a) Sentimentos e Emoções

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

b) Acontecimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

c) Reflexão acerca do acontecimento:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

4. Em que medida, falar com alguém lhe proporcionaria alívio.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

5. Em que medida, falar com alguém lhe causaria mal-estar.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

6. Acha que falar com alguém sobre o acontecimento o/a ajudaria a ultrapassar a situação.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	

7. Em que medida, falar com alguém sobre o acontecimento, o/a ajudaria a ver a situação de uma perspetiva diferente.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Muitíssimo	