

O Desenvolvimento da Auto-Regulação das Emoções e a Resolução de Problemas Interpessoais *

ISABEL SÁ **

Nos últimos anos têm sido desenvolvidos inúmeros programas para promover a competência social, quer em termos remediativos quer na prevenção e facilitação do ajustamento social, para serem aplicados a crianças em idade escolar. Os mais comuns são designados por programas de educação afectiva e treinos de resolução de problemas interpessoais (Durlak, 1985).

Os primeiros têm por objectivo melhorar o ajustamento emocional e social das crianças, aumentando a sua consciência e aceitação da forma como sentimentos, atitudes e valores influenciam o comportamento interpessoal.

Os segundos, em que se destacam os programas elaborados por Spivack, Shure e colaboradores (Spivack e Shure, 1974; Spivack, Platt e Shure, 1975), partem do princípio que a competência na resolução de problemas interpessoais permitirá à criança em desenvolvimento relacionar-se com colegas e adultos de forma saudável e eficaz. O treino de tais competências favorecerá, segundo os autores, o ajustamento actual e prevenirá futuras dificuldades psicossociais.

* Comunicação apresentada na 2ª Convenção dos Psicólogos Portugueses. Conferência Internacional: A Psicologia e os Psicólogos Hoje. Lisboa, Novembro 1989, integrada no Simpósio da Associação Portuguesa de Terapias Comportamental e Cognitiva (A. P. T. C. C.) — Psicoterapias cognitivas e comportamentais: do consultório às intervenções grupais e comunitárias.

** Assistente de investigação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

A competência social tem sido definida de formas muito diversas e englobando diferentes componentes. Por exemplo, Selman (Yeates e Selman, 1989) descreve a competência social como o desenvolvimento de competências e conhecimentos sócio-cognitivos. Nestes inclui a capacidade de controlo emocional que medeia os comportamentos em contextos específicos, os quais são por sua vez avaliados pelo próprio e pelos outros como bem sucedidos, aumentando assim a probabilidade de um ajustamento psicossocial positivo.

Verifica-se pela análise da literatura existente nesta área que embora existam muitos trabalhos sobre a cognição social, derivados da crença que a compreensão que a criança tem do mundo social influenciará a sua competência social, existem relativamente poucos estudos sobre o desenvolvimento da compreensão das emoções.

No entanto, todos nós reconhecemos a importância das reacções emocionais nas trocas sociais com outros indivíduos. Na verdade, a vida social seria muito difícil se não pudessemos prever com alguma precisão que tipo de coisas provocarão a zanga, o ciúme ou o medo nos outros ou se fossemos incapazes de detectar as emoções dos que nos rodeiam.

A avaliação das exigências das situações sociais e a orientação do próprio comportamento de acordo com essas exigências são componentes importantes da resolução eficaz de problemas interpessoais. Ora, não só as emoções podem facilitar ou inibir a resolução de problemas (D' Zurilla, 1986), como muitas

das situações interpessoais requerem que o indivíduo seja capaz de controlar a expressão das suas emoções de acordo com expectativas e normas sociais, de forma a comunicar aos outros aquilo que sente de modo socialmente aceitável.

Dáí o nosso interesse em conhecer melhor a compreensão que os indivíduos têm dos seus próprios estados emocionais (como os identificam e às variáveis que os afectam) especialmente no que se refere ao controlo voluntário da expressão emocional e à auto-regulação dos estados emocionais.

Através das entrevistas a crianças, de diferentes grupos etários, segundo o método clínico piagetiano, procuramos saber *quando, como e em que situações* as crianças são capazes de auto-regularem as suas expressões e estados emocionais.

Em termos gerais, esta investigação (Sá, 1989) tinha por objectivos:

a) avaliar se as crianças identificavam as expectativas sociais envolvidas nas situações experimentais que lhes eram apresentadas;

b) estudar o desenvolvimento da compreensão dos efeitos das variáveis tarefa (tipo de emoção e de situação) e estratégia na auto-regulação da comunicação emocional e dos estados emocionais;

c) analisar o tipo de estratégias que as crianças dos diferentes grupos etários apresentavam para efectuar essa auto-regulação.

Os resultados demonstraram que, a partir dos 6 anos, as crianças reconhecem que podem existir razões para as pessoas não revelarem os seus verdadeiros sentimentos. Parece portanto que desde cedo os sujeitos são capazes de discriminar as crenças e expectativas sociais relacionadas com a comunicação emocional. No entanto, só a partir dos 9 anos, surge a consciência de que têm algum controlo sobre o seu próprio comportamento expressivo e estado emocional e que podem esconder e mudar o que estão a sentir.

Também, as próprias estratégias apresentadas pelas crianças para auto-regularem os seus estados emocionais, começam por se dirigir para os aspectos concretos, observáveis e exteriores da emoção (reacções faciais e explicações verbais) e só mais tarde, por volta dos 11 anos, com o aparecimento da consciência de que as emoções também envolvem um componente mental interno, surgem estratégias dirigidas para esses componentes interiores (pensamentos, memórias).

Como psicoterapeutas procuramos promover a *mudança e a competência* no sentido de proporcionar aos indivíduos um melhor ajustamento intra e interpessoal (Kazdin, 1989). Mas a mudança é também uma característica essencial do indivíduo ao longo do ciclo de vida, por isso, o planeamento de intervenções eficazes requer uma compreensão do desenvolvimento dos processos físicos, cognitivos, sociais e emocionais dos indivíduos. Uma mesma experiência, ou uma mesma intervenção, ocorrendo em momentos distintos do ciclo de vida será processada de formas diferentes e pode, como consequência, ter efeitos diferentes.

Os resultados desta (Sá, 1989) e doutras investigações (Lopes da Silva, 1987) dão-nos a conhecer as oportunidades de mudança criadas pelos processos em desenvolvimento no indivíduo sugerindo alguns aspectos a ter em conta no planeamento de intervenções clínicas e educacionais com crianças na área da auto-regulação emocional.

Salientemos dois que nos parecem os mais relevantes no planeamento das intervenções e na sua adequação ao nível de desenvolvimento dos sujeitos a que se destinam.

Em primeiro lugar, temos um aspecto de carácter mais descritivo. Na verdade, é necessário um conhecimento aprofundado do desenvolvimento emocional-cognitivo das crianças, especialmente naquelas áreas mais problemáticas, relacionadas com a interacção social (e.g., relações com amigos, relações com a autoridade, conflitos de interesses e sentimentos) para uma melhor compreensão dos processos e estratégias activados pelas crianças quando confrontadas com essas áreas problemáticas. Nomeadamente, como os aspectos emocionais interferem na definição do problema interpessoal, na construção de alternativas para o resolver e na tomada de decisão. O conhecimento que as crianças e adolescentes possuem sobre as causas e processos que afectam os seus estados emocionais e os dos outros, afecta necessariamente a sua compreensão da situação interpessoal e a escolha de um determinado comportamento expressivo.

O outro aspecto tem um carácter mais normativo, uma vez que qualquer intervenção que tenha por objectivo a mudança, deve defini-la e actuar em função do nível de desenvolvimento cognitivo possível e esperado dos sujeitos.

Estes dois aspectos terão ainda maior importância se quisermos programar intervenções psicológicas de cariz preventivo que tenham por objectivo

desenvolver nos sujeitos conhecimentos e estratégias metacognitivas.

Esperamos assim que, através de uma avaliação cuidada da trajectória desenvolvimentista do indivíduo, nos seja possível implementar intervenções que forneçam às crianças as competências necessárias ao seu ajustamento social e, portanto, promovam o seu desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

- DURLAK, J. (1985) — Primary prevention of school maladjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53 (5), 623-630.
- D'ZURILLA, T. (1986) — *Problem-solving therapy. A social competence approach to clinical intervention*. N. Y.: Springer.
- KAZDIN, A. (1989) — Developmental psychopathology. Current research, issues and directions. *American Psychologist*, 44 (2), 180-187.
- LOPES DA SILVA, A. (1987) — Auto-afirmação e desenvolvimento: conceptualizações, investigações e implicações educacionais. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 24, 75-130.
- SÁ, I. (1989) — O desenvolvimento da auto-regulação das emoções. Trabalho de investigação apresentado no âmbito das provas de acesso à categoria de assistente de investigação.
- SPIVACK, G. & Shure, M. (1974) — *Social adjustment of young children*. San Francisco: Jossey Bass.
- SPIVACK, G., Platt, J. & Shure, M. (1976) — *The problem solving approach to adjustment*. San Francisco: Jossey Bass.

- YEATES, K. & Selman, R. (1989) — Social competence in the schools: toward an integrative developmental model for intervention. *Developmental Review*, 9, 64-100.

RESUMO

A autora realça a importância do controlo emocional nos programas de resolução de problemas interpessoais e da necessidade de os perspectivarmos numa linha desenvolvimentista. Os resultados da investigação realizada na área do desenvolvimento da auto-regulação das emoções são apresentados e discutidas as suas implicações para o planeamento de intervenções clínicas e educacionais que tenham por objectivo desenvolver nas crianças competências que favoreçam o seu ajustamento pessoal e social.

ABSTRACT

The author stresses the importance of emotional control when working with interpersonal problem-solving programs as well as the need to frame them in a developmental perspective.

Results of a research on the development of emotional self-regulation are presented and their implications in planning clinical and preventive interventions are discussed. The main goal of these interventions being to help developing in children skills that facilitate their personal and social adjustment.