

## A RELAÇÃO ENTRE DIFICULDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL, ATENÇÃO/CONSCIÊNCIA PLENA, REDE SOCIAL DE AMIGOS E HUMOR

FRANCIELE NEVES<sup>1</sup>; JULIANA HERTZBERG<sup>1</sup>; SÍLVIO JOSÉ LEMOS VASCONCELLOS<sup>2</sup>; CAROLINA B. MENEZES<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [fran.ufpel@gmail.com](mailto:fran.ufpel@gmail.com); [juhertzberg@hotmail.com](mailto:juhertzberg@hotmail.com); [menezescarolina@hotmail.com](mailto:menezescarolina@hotmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Santa Maria - [silviojvasco@hotmail.com](mailto:silviojvasco@hotmail.com)

### 1. INTRODUÇÃO

Regulação emocional refere-se aos processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e como experienciam e expressam essas emoções (GROSS, 2013). Dificuldades de regulação emocional têm sido associadas a diversas condições psiquiátricas, nas quais o uso de estratégias regulatórias encontra-se prejudicado (COUTINHO et al., 2009).

Discute-se que uma melhor autorregulação depende de uma maior autoconsciência (BROWN; RYAN, 2003). De fato, evidências mostram que estratégias cognitivas, tal como maior controle atencional, podem facilitar a regulação de emoções negativas (WADLINGER; ISAACOWITZ, 2011). Por exemplo, uma melhor regulação atencional pode facilitar o não engajamento de recursos mentais em estímulos desagradáveis ou o desengajamento mais rápido de tal tipo de processamento.

Em consonância com estas ideias, tem sido demonstrado que a prática de *mindfulness*, descrita como um tipo de atividade mental que se caracteriza por uma maior atenção plena no momento presente, é capaz de promover maior saúde psicológica e bem-estar (MENEZES; PEREIRA; BIZARRO, 2012). Embora *mindfulness* seja vastamente pesquisada dentro do contexto da prática meditativa, tem havido um crescente interesse em estudar *mindfulness* enquanto uma disposição, refletindo uma qualidade mental que pode estar mais ou menos presente no funcionamento psicológico de um indivíduo (BROWN; RYAN, 2003).

Tendo em vista que atenção e consciência compreendem os construtos latentes do conceito de *mindfulness* (BROWN; RYAN, 2013), este estudo teve como objetivo investigar a relação entre *mindfulness* e dificuldades de regulação emocional em uma amostra de universitários.

### 2. METODOLOGIA

Estudo piloto transversal, correlacional, com uma amostra de universitários do curso de psicologia selecionada por conveniência. A coleta de dados ocorreu de forma coletiva a partir da aplicação de um questionário sociodemográfico (QS), de uma Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS) e de uma Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS).

O QS investigou as variáveis sexo, idade, se faz psicoterapia, curso, qualidade do sono, qualidade do apoio social (família, amigos e grupos) e o humor no momento presente da coleta. As variáveis do sono e apoio social eram respondidas em uma escala likert de 5 pontos que variava de muito ruim à muito boa. A MAAS contém 15 perguntas que avaliam o grau de atenção que a pessoa tem nas suas atividades diárias, assim como a autoconsciência de sentimentos e

pensamentos. Estes itens são avaliados com respostas que podem ser fornecidas em uma escala likert de 6 pontos (quase nunca à quase sempre). A DERS é composta por 36 perguntas que avaliam o uso de estratégias de regulação emocional. As respostas podem ser assinaladas em uma escala likert de 5 pontos compreendendo de “nunca” à “sempre”. Ambas as escalas são validadas no Brasil e apresentam bons índices psicométricos, tal como indicado pelos alfas de Cronbach de 0.83 (BARROS et al., 2014) e 0.95 (BOECKEL, 2013), respectivamente. Antes da coleta, a qual teve duração aproximada de trinta minutos, os participantes assinavam um termo de consentimento livre e esclarecido. Análises descritivas com média, desvio padrão e porcentagens foram utilizadas para a caracterização da amostra e as análises de Correlação de Pearson Bivariada e Parcial foram utilizadas para investigar a associação entre as variáveis. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Pelotas.

### 3. RESULTADOS

Participaram da pesquisa 33 alunos, os quais tinha idade média de 27,26 anos ( $DP=9,56$ ), 75,8% eram mulheres, 97% cursavam psicologia e 75,8% não fazia acompanhamento psicoterápico. Quase metade dos participantes relatou uma boa qualidade de sono, totalizando 42,4% da amostra, sendo as demais classificações representadas por 39,9% (ruim), 3% (neutro) e 15,2% (muito boa). Ninguém avaliou o sono como muito ruim. Em relação ao grupo social família, 60,6% dos participantes avaliou como boa, 9,1% como ruim e 30,3% como muito boa. Ninguém avaliou esta variável como neutra ou muito ruim. O resultado positivo (boa) do grupo família repetiu-se para a variável da qualidade do apoio social de amigos (60%). Os demais avaliaram como muito ruim (6,1%), neutro (3%) e muito boa (30,3%). A qualidade dos grupos sociais, tal como atividades de lazer e de entretenimento, foi classificada em grande parte como boa, alcançando 39,4% dos participantes, como “muito ruim” por 6,1%, enquanto as classificações de “ruim”, “neutro” e “muito boa” tiveram porcentagem de respostas iguais de 18,2%. Os resultados relativos ao humor percebido no momento da aplicação do questionário teve como maioria a resposta “neutro”, totalizando 36,4%, os demais resultados foram de 15,2% (ruim), 33,3% (bom) e 15,2% (muito bom), não havendo respostas para muito ruim.

No presente estudo, a DERS e a MAAS apresentaram bons índices psicométricos, conforme indicam os alfas de Cronbach de 0.87 e 0.75, respectivamente. As análises de correlação bivariada indicaram uma relação negativa significativa dos escores de dificuldades de regulação emocional com os escores de atenção/consciência plena ( $r = -.57, p = .001$ ), com a avaliação da qualidade de apoio social de amigos ( $r = -.39, p = .027$ ) e do humor ( $r = -.51, p = .003$ ).

Após realizar uma correlação parcial entre DERS e MAAS controlando para o efeito da qualidade de amigos e do humor, a correlação negativa entre DERS e MAAS permaneceu significativa ( $r = -.48, p = .007$ ).

### 4. DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Segundo Wadlinger e Isaacowitz (2011), habilidades de atenção plena, caracterizada por um processamento menos automatizado, são aspectos

importantes para o equilíbrio emocional. Estes autores apresentam uma revisão de estudos mostrando que quanto maior a atenção e consciência plena, melhor são os desfechos de regulação emocional. Wells (2006) propõe que em uma perspectiva cognitiva, o sofrimento psicológico deriva de um processamento cognitivo mal adaptado, caracterizado por um padrão de inflexibilidade e atenção ruminativa e autofocada, ou por uma tendência de viés atencional ao estímulo negativo. Discute-se que uma consciência menos condicionada implica em uma maior desidentificação com pensamentos e comportamentos automáticos ou enviesados. De fato, um melhor desempenho na Escala MAAS se relaciona inversamente com escores de ruminação, neuroticismo, sintomas de depressão e ansiedade traço, e positivamente com afeto positivo e satisfação de vida (BROWN; RYAN, 2013).

Destaca-se que as dimensões de atenção e consciência plena fazem parte do construto de *mindfulness*, habilidade mental que parece estar mais desenvolvida em praticantes da meditação *mindfulness* conforme medido pela MAAS, quando estes são comparados a não meditadores (BROWN; RYAN, 2013). Em consonância com este achado, há evidências de que a prática de meditação *mindfulness* influencia uma melhor regulação emocional, conforme demonstrado pelos menores escores de ansiedade, estado e traço, de afeto negativo e de dificuldades de regulação emocional no pós-teste, em comparação ao grupo controle (MENEZES; PEREIRA; BIZARRO, 2012).

Tomados em conjunto, estes achados indicam que este tipo de treino pode ser uma alternativa para o desenvolvimento de habilidades autorregulatórias, tanto do ponto de vista atencional, quanto emocional. De fato, treinos atencionais, tal como treino de viés atencional e de meditação, vêm sendo crescentemente empregados na prática psicoterapêutica, tanto com populações saudáveis, como clínicas (WADLINGER; ISAACOWITZ, 2011).

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, V. V. et al. Evidências da Validade da Versão Brasileira da Escala de Atenção e Consciência Plenas (MASS). *Revista de Pesquisa e Inovação Farmacêutica*, São Paulo, supl. 1, 2014.

BOECKEL, M. *Ambientes Familiares Tóxicos: impactos da violência conjugal na vinculação entre mães e filhos, no reconhecimento de emoções e nos níveis de cortisol*. 2013. 36 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

BROWN, K. W., RYAN, R. M. The Benefits of Being Present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, Rochester, vol. 84, n. 4, p. 822-848, 2002.

COUTINHO, J. et al. Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, vol. 37, n. 4, p. 145-151, 2010.

GROSS, J. J. Emotion Regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, Stanford, vol. 13, n. 3, p. 359-365, 2012.

MENEZES, C. B., PEREIRA, M. G., BIZARRO, L. Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation. *Psychology & Neuroscience*, Porto Alegre, vol. 5, n. 1, p. 27-36, 2012.

WADLINGER, H. A., ISAACOWITZ, D. M. Fixing Our Focus: training attention to regulate emotion. *Personality and Social Psychology Review*, Waltham, vol. 15, n. 1, p. 75-102, 2011.

WELLS, A. Detached mindfulness in cognitive therapy: a metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, vol. 23, p.337-355, 2006.