

AULA 0/9

KEEP CALM ENFRENTA A VERGONHA – CONTRIBUTOS PARA UM PROGRAMA DE COMPETÊNCIAS SÓCIO-Emocionais

Keep calm and face Shame – Contributes to a socio-emotional skills program

CAROLINA RAPOSO, CÉLIA BARRETO CARVALHO, MARINA SOUSA, SUZANA NUNES CALDEIRA

Universidade dos Açores (Portugal)

Contacto: Carolina Raposo carolinaraposo1@hotmail.com

Resumo

A vergonha é uma emoção social transversal a todos os seres humanos e com grande importância a nível individual e interpessoal. Por esta emoção emergir de um processo autoconsciente em situações de transgressão ou fracasso, provoca estados psicológicos desagradáveis e uma avaliação negativa do self global. Altos níveis de vergonha tem implicações no ajustamento psicológico do ser humano, o que tende a afetar o processo de aprendizagem do aluno. A presente investigação decorreu na ilha de São Miguel, do Arquipélago dos Açores (Portugal), onde investigações recentes evidenciam que os adolescentes parecem revelar algum desajustamento psicológico, por apresentarem uma forte tendência para a paranoia e altos índices de vergonha externa, autodano e ideação suicida. Estes resultados incrementam a necessidade de intervir, numa ótica preventiva, das disfunções emocionais e dos comportamentos desajustados em adolescentes. Neste âmbito um programa de intervenção de 10 sessões intitulado "Alinha com a Vida" foi desenvolvido para promover as competências emocionais, ou seja, a identificação, a diferenciação e a regulação da emoção, bem como para desenvolver a empatia, a assertividade e a auto-motivação, considerando o seu papel facilitador do sucesso escolar e da resiliência prevenindo, assim, comportamentos de risco. A intervenção “Keep Calm e enfrenta a Vergonha” decorre através de uma sessão e pretende promover as competências emocionais nos adolescentes, como forma de estes adquirirem competências que lhes permitam aprender a identificar em si e nos outros esta emoção e aplicar estratégias eficazes para lidar com a mesma de forma adaptativa. A intervenção teve como público-alvo uma amostra de 229 alunos a frequentar o 8º ano de escolaridade em cinco escolas da Ilha de São Miguel. A recolha e a análise dos dados envolveram uma abordagem quantitativa e qualitativa, sendo que no presente estudo serão enfatizados apenas os dados qualitativos. Estes dados foram analisados através da técnica de observação e da análise de documentos inerentes à intervenção e sugerem que os adolescentes conseguiram identificar a emoção vergonha em si e nos outros e compreenderam a função adaptativa da vergonha. Isto é os alunos compreenderam que a vergonha tem a função adaptativa de evitar a exclusão e a rejeição social. Contudo quando sentida em excesso torna-se desadaptativa para o indivíduo, impedindo o seu desenvolvimento físico e mental de forma saudável no seu contexto social,

junto dos seus pares, familiares e amigos. Durante toda a intervenção foi visível a motivação dos alunos para a participação no programa, tendo sido o seu desempenho positivo. A intervenção foi, ainda, avaliada positivamente pelos adolescentes e professores, responsáveis pela aula de Cidadania, no qual a intervenção foi implementada. Os resultados da presente investigação permitem concluir que a intervenção levada a cabo provocou alterações nos adolescentes, ao nível do conhecimento e identificação emocional, o que pode ter resultado da forte motivação dos alunos durante a intervenção e do papel ativo dos mesmos no processo de aprendizagem.

Palavras chave: adolescentes, vergonha; intervenção, motivação, aprendizagem.

Abstract

Shame is a social emotion, common to all human beings and essential for individuals and interpersonal functioning. This emotion emerges from self-awareness in situations of failure or transgression, provokes unpleasant psychological state, and a global and negative self-evaluation. High levels of shame can have an impact in psychological adjustment of human beings, and tend to impair the learning process of students. The current research was carried out in the São Miguel Island, Azores, where the recent findings highlight that youths present psychological problems and are prone to paranoia, external shame, and present high rates of self-harm and suicidal ideation. These findings have emphasized the need to intervene and to prevent emotional dysfunction and disruptive behaviors in youths. Thus, a 10-session intervention program entitled “Alinha com a Vida” was developed to foster emotional skills, namely the identification, differentiation and regulation of emotion, as well as to develop empathy, assertiveness and selfmotivation, which are skills considered to facilitate school performance, resilience and the prevention of risk behaviors. The current research is within the scope of this program, and aimed at the “Keep Calm and face shame”, a session targeting the promotion of skills to identify this specific emotion in the self and others, and aiming at the development of effective strategies to adaptively cope with shame. The sample of the current study included 229 students from the 8th grade in 5 schools from S. Miguel Island who participated in the “Alinha com a Vida” program. Data collection and analysis included quantitative and qualitative methodologies, and the current study focuses on qualitative data only. These data were analyzed through document analyses and observations carried out during the intervention, and results suggest that youths were able to identify shame on the self and others, and understand the adaptive function of shame. In other words, participants understood that shame is an adaptive emotion that helps avoiding social rejection and exclusion, but excessive shame can be maladaptive, to extent that it can impair physical and psychological health, and the development of functional social relationships (among family, peers and others). Throughout the intervention, it was also possible to assess the youths’ engagement in the program and a positive participation in the sessions. The intervention was also positively evaluated by youths and teachers who were responsible for

the Citizenship classes in which the sessions were implemented. The results from the current study allows to state that the intervention has provoked changes in the youths in terms of the awareness and identification of emotions, which may also be a consequence of the active engagement and motivations of youths in the learning process.

Keywords: adolescents, other shame, intervention, motivation, learning.