

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**As Bases Motivacionais das Reacções de Vergonha
e Culpa**

Mónica Patricia Fontes Fagundes

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva - Comportamental e Integrativa)**

2007/2008

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**As Bases Motivacionais das Reacções de Vergonha
e Culpa**

Mónica Patricia Fontes Fagundes

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde
Núcleo de Psicoterapia Cognitiva - Comportamental e Integrativa)**

Dissertação, orientada pelo Prof. Doutor João Moreira

2007/2008

Resumo

Este trabalho tem como tema as bases motivacionais das emoções de vergonha e culpa e baseia-se na teoria de Tangney. Pretende-se estudar, através da aplicação de dois questionários, em que medida o grau de internalização das regras e valores de cada pessoa, tal como definido pela teoria da autodeterminação, estará relacionado com as emoções de vergonha e culpa.

Pesquisas recentes sugerem que a vergonha e a culpa não são emoções igualmente morais e adaptativas, e levam a diferentes motivações e tendências de acção. Perante o fracasso ou uma transgressão, a vergonha leva a tentativas de negar, esconder ou escapar, enquanto que a culpa leva a acções reparadoras. Parece que a vergonha envolve uma avaliação negativa do *self* global, e a culpa envolve uma avaliação negativa de um comportamento específico. No entanto, verifica-se uma grande dificuldade em distinguir entre ambas as emoções, em termos de avaliação por serem dimensões bastante complexas de definir e caracterizar.

Neste trabalho hipotetiza-se que, quando o indivíduo percepção a violação de uma regra que tem apenas parcialmente internalizada (ex. introjectada), sentirá vergonha, enquanto que, se percepção em si próprio uma violação de uma regra, valor ou princípio que tem mais internalizado (ex. integrado), sentirá culpa. Quando a motivação for totalmente extrínseca, o indivíduo não sentirá nem vergonha nem culpa.

Os resultados sugerem que quanto maior o grau de internalização mais vergonha e mais culpa a pessoa sente, o que é contrário ao previsto na nossa hipótese para o caso da vergonha. No entanto, verificamos também problemas com a operacionalização da motivação integrada que tende a apresentar correlações mais baixas do que a identificada. Parece, portanto, existirem problemas relacionados com a operacionalização das emoções e das motivações, o que poderá ter contribuído para a não confirmação das nossas hipóteses.

Sugerimos para o futuro uma melhor conceptualização dos cenários utilizados para a metodologia, tendo em conta as reacções específicas para cada motivação e emoção.

Abstract

This work is about the motivational bases of the emotions of shame and guilt and is based on Tangney's theory. The objective is to study through the application of two measures, in what way the degree of internalization of the rules and values of each person, as defined in self determination theory, are connected to the emotions of shame and guilt).

Recent research suggests that shame and guilt are not equally moral and adaptive emotions, and lead to different motivations and actions. In the presence of a failure or transgression, shame instigates attempts to deny, hide or escape, while guilt motivates reparative actions. It seems that shame involves a negative evaluation of the global self, and guilt involves a negative evaluation of a specific behaviour. However, there seems to exist a great difficulty in distinguishing between these emotions for assessment purposes, due to their complexity and lack of clarity.

In this work it is hypothesized that, when the person perceives a violation of a rule that is partly internalized (e.g. Introjected) he/she will feel shame while, when a violation of a more internalized (e.g. Integrated) rule, value or principle is perceived, guilt will be felt. When the motivation is totally extrinsic, it is predicted that the person will feel neither shame nor guilt.

The results reveal that the higher the degree of internalization, the more shame and guilt the person feels, which is contrary to what was predicted in our hypothesis for the case of shame. Nevertheless, problems with the operationalization of integrated motivation were found, leading to it presenting lower correlations than identified motivation. It seems, therefore, that problems with the operationalization of emotions and motivations, may have contributed to the non-confirmation of our hypotheses.

We suggest for the future a better conceptualization of the scenarios for the methodology, taking into account specific reactions for each motivation and emotion.

ÍNDICE

RESUMO	3
ABSTRACT	4
ÍNDICE.....	5
INTRODUÇÃO.....	6
A VERGONHA E A CULPA NÃO SÃO EMOÇÕES IGUALMENTE MORAIS	6
<i>Esconder versus corrigir</i>	6
<i>Empatia orientada para os outros versus stress orientado para o</i>	
<i>próprio</i>	7
<i>Reacções à agressividade construtivas versus destrutivas</i>	7
<i>Sintomas psicológicos.....</i>	9
QUAL A DIFERENÇA FUNDAMENTAL ENTRE A CULPA E A VERGONHA?.....	10
O PENSAMENTO CONTRAFACTUAL	13
<i>Pensamento contrafactual, vergonha e culpa.....</i>	13
REFERÊNCIAS, REGRAS E OBJECTIVOS	15
A TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO	16
METODOLOGIA	21
PARTICIPANTES	21
INSTRUMENTOS DE MEDIDA	21
RESULTADOS.....	26
DISCUSSÃO.....	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32

Introdução

A vergonha e a culpa fazem parte de um conjunto de emoções auto-conscientes, que surgem a partir da auto-reflexão e da auto-avaliação, são emoções negativas relevantes para o indivíduo, que ocorrem em resposta a fracassos ou transgressões e cumprem uma função importante tanto a nível individual como relacional. Esta auto-avaliação poderá estar implícita ou explícita, pode ser consciente ou inconsciente. No entanto, de uma maneira ou outra, a pessoa é o objecto destas emoções (Tangney, 2002).

Ambas as emoções estão na base do sistema moral e motivacional do indivíduo. São vistas como emoções morais devido ao papel que se julga terem em impedir o comportamento anti-social e não moral. Pesquisas recentes sugerem que a vergonha e a culpa não são emoções igualmente morais e adaptativas. No entanto, verifica-se uma grande dificuldade em distinguir entre ambas as emoções, em termos de avaliação por serem dimensões bastante complexas de definir e caracterizar.

A vergonha e a culpa não são emoções igualmente morais

A culpa parece ser a emoção mais adaptativa, beneficiando os indivíduos e as suas relações de várias maneiras, mas existe uma evidência crescente de que a vergonha é uma emoção moral que pode facilmente ser mal interpretada (Tangney, Stuewig, e Mashek, 2007).

Esconder versus corrigir

Estudos sobre a vergonha e a culpa revelam que estas emoções levam a diferentes motivações e tendências de acção. Perante o fracasso ou uma transgressão, a vergonha leva a tentativas de negar, esconder ou escapar, as pessoas sentem mais vontade de se esconder e menos inclinadas para admitir o que fizeram. A culpa leva a acções reparadoras, incluindo confissões, pedidos de desculpa e reparar as consequências do comportamento. A culpa promove a

busca de objectivos proactivos e construtivos, é orientada para o futuro, enquanto que a vergonha promove a distância, uma postura defensiva e a separação interpessoal (Tangney et al., 2007).

Empatia orientada para os outros versus stress orientado para o próprio

Parece existir uma ligação especial entre a culpa e a empatia. A empatia é, geralmente, referida como uma “boa” capacidade ou experiência moral afectiva. Os indivíduos com uma tendência para a culpa são geralmente indivíduos empáticos. As pessoas que sentem culpa estão especificamente focadas no comportamento errado, que por sua vez se baseia nas consequências negativas dos outros, daí fomentando uma resposta empática e motivando as pessoas a corrigirem o que está errado (Tangney et al., 2007). Em contraste, a tendência para a vergonha tem sido repetidamente associada com uma deficiente capacidade para uma empatia orientada para os outros e uma propensão para respostas pessoais orientadas para si mesmo (Tangney, 2002).

Reacções à agressividade construtivas versus destrutivas

A tendência para a vergonha está positivamente correlacionada com a agressividade e a hostilidade, a tendência para a culpa correlaciona-se com reacções mais positivas e empáticas (Andrews et al., 2000; Bennet et al., 2005; Harper e Árias, 2004; Paulhus et al., 2004; citados por Tangney e Dearing, 2002). Os indivíduos com tendência para a vergonha têm maior probabilidade de exteriorizar a responsabilidade, passar por experiências intensas de agressividade, e expressar essa raiva de maneiras destrutivas, incluindo agressão directa física, verbal e simbólica, e agressão indirecta (por exemplo, falar nas costas de uma pessoa conhecida), agressão dirigida ao próprio e raiva contida (Tangney et al., 2007).

Quando sentem vergonha, as pessoas inicialmente dirigem a hostilidade para dentro (“Sou uma pessoa mesmo má”). Mas esta hostilidade pode ser

facilmente redireccionada para fora numa tentativa defensiva de proteger o *self*, tentando direccionar a responsabilidade noutro sentido.

Para além de a vergonha levar a sentimentos de raiva em relação aos outros por se sentir diminuído, Lewis (1971, citado por Tangney e Dearing, 2002) sugere que a hostilidade tem também uma função defensiva. Aparentemente, a vergonha e a culpa andam de mãos dadas. Quando desesperadas por escaparem a sentimentos dolorosos de vergonha, as pessoas com tendência para a vergonha são capazes de dar a volta defendendo-se, exteriorizando a responsabilidade e a agressividade numa conveniente escapatória. Culpar os outros pode ajudar os indivíduos a reconquistar alguma sensação de controlo e superioridade, mas os custos a longo prazo são muitas vezes ignorados (Tangney et al., 2007).

Outros estudos de Averill (1982, citado por Tangney et al., 2007) mostram que a causa comum da agressividade é a perda do orgulho pessoal ou uma perda da auto-estima, que estão relacionadas com experiências de vergonha (Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall, e Gramzow, 1996).

A pesquisa revela que não só os indivíduos com tendência para a vergonha possuem uma maior tendência para a raiva, em geral, do que os seus pares sem tendência para a vergonha, mas uma vez zangados, têm maior probabilidade de lidar com a sua raiva de uma forma pouco construtiva. Em contraste, a culpa é normalmente associada a estratégias construtivas para lidar com a raiva (Tangney, 2002).

Ao longo da vida, a tendência para a culpa está associada com maneiras construtivas de lidar com a raiva, enquanto a tendência para a vergonha está associada com respostas desadaptativas e desconstrutivas de raiva. Os indivíduos com tendência para a vergonha parecem adoptar uma de duas estratégias quando enfrentam situações que envolvem conflito interpessoal, agressão activa ou isolamento passivo. Nenhuma destas leva a mudanças positivas nas situações de envolvimento pessoal com outras pessoas. Está associada a resultados negativos a longo prazo, dos episódios de raiva (Tangney et al., 1996).

Os indivíduos com tendência para a culpa adoptam uma terceira estratégia, mais proactiva e construtiva para lidar com a raiva do dia-a-dia. Está

positivamente correlacionada com intenções construtivas e negativamente correlacionada com índices de agressão directa ou indirecta. Está também associada a uma reavaliação cognitiva do seu papel na situação e do papel do alvo na situação. Está ainda associada a uma avaliação positiva a longo prazo das consequências dos episódios de raiva (Tangney et al., 1996).

Sintomas psicológicos

A culpa é a emoção mais moral ou adaptativa. A culpa parece motivar uma acção reparativa, promover uma empatia voltada para os outros e dar origem a estratégias construtivas para lidar com a agressividade. A tendência para a culpa está relacionada com alguns sintomas psicológicos. Estes vão desde uma baixa auto-estima, depressão, e um distúrbio alimentar, stress pós-traumático e ideação suicida. É mais provável que a culpa seja mal-adaptativa quando se funde com a vergonha (Tangney et al., 2007). O que só confirma a dificuldade que os autores têm em distinguir a vergonha e a culpa.

Os benefícios da culpa são evidentes quando as pessoas reconhecem os seus fracassos e transgressões e assumem a responsabilidade pelos seus actos. Nestas situações, os benefícios interpessoais da culpa não parecem ser às custas do indivíduo. A tendência para passar por experiências livres de culpa em resposta a transgressões, não está fortemente relacionada com problemas psicológicos, enquanto que a vergonha está consistentemente associada com processos mal-adaptativos e consequências a vários níveis (Tangney et al., 2007).

A vergonha é uma experiência associada com sentimentos de se ser inadequado, defeituoso e inferior. Há evidências consideráveis de a vergonha estar altamente associada com a depressão (Martin, Gilbert, Mcewan, e Irons, 2006). A culpa não se foca no *self*, mas é uma experiência que está associada com a preocupação pelo outro, que requer empatia e está associada com a preocupação ou medo de ter feito mal, sentimentos de responsabilização, e por vezes a sintomas de depressão (Tangney e Dearing, 2002).

Qual a diferença fundamental entre a culpa e a vergonha?

Tendo em conta as consequências da culpa e da vergonha anteriormente referidas, é importante tentar perceber o que está na base destas diferenças, ou seja, o que leva as pessoas perante determinada situação a reagirem com vergonha ou com culpa. As várias tentativas para diferenciar entre vergonha e culpa podem ser consideradas entre três categorias: (a) uma distinção baseada no tipo de acontecimentos que provocam a emoção, (b) uma distinção baseada na natureza pública versus privada do acontecimento, (c) uma distinção baseada no como a pessoa elabora o acontecimento, centrando-se em si própria ou no comportamento (Tangney et al., 2007).

Alguns autores afirmam que a vergonha é provocada por uma variedade de situações, incluindo os fracassos e as transgressões, tanto morais como não morais, enquanto que a culpa está mais especificamente ligada a transgressões no campo da moralidade (Ferguson et al., 1991; Sabini e Silver, 1997; Smith et al., 2002, citado por Tangney et al., 2007). Porém, a pesquisa mais recente indica, surpreendentemente, que o tipo de acontecimento tem pouco a ver com a distinção entre vergonha e culpa (Tangney et al., 2007).

Outra distinção entre a vergonha e a culpa foca-se na natureza pública versus privada da transgressão. Desta perspectiva, a vergonha é vista como uma emoção mais “pública”, surgindo da exposição pública e desaprovação de algumas consequências da transgressão. A culpa, por outro lado, é vista como uma experiência mais “privada” que surge da dor gerada pela consciência. Assim, a pesquisa empírica não conseguiu apoiar esta distinção entre público e privado em termos da verdadeira estrutura da situação provocadora da emoção. A vergonha e a culpa são igualmente prováveis de ocorrerem na presença de outros (Tangney e Miller, 1996).

Apesar de as situações que levam à vergonha e à culpa serem igualmente públicas e igualmente prováveis de envolver preocupações interpessoais, parecem existir diferenças sistemáticas na natureza dessas preocupações. Tangney (1994) descobriu que, ao descrever as situações que levam à vergonha, os participantes expressaram uma maior preocupação com as avaliações dos outros acerca deles próprios. Em contraste, ao descrever as experiências de

culpa, os participantes estavam mais preocupados com o seu efeito nos outros. Apesar de a vergonha e a culpa serem ambas mais frequentemente sentidas na presença de outros, um número substancial de pessoas relataram experiências de vergonha ocorridas quando estavam sozinhas. Mais do que isso, o sentimento de culpa foi igualmente prevalente ao sentimento de vergonha na ausência dos outros (Tangney, Niedenthal, e Gavanski, 1994).

Assim, quando as pessoas sentem vergonha, podem sentir-se mais expostas (mais conscientes da desaprovação dos outros), mas a realidade é que as situações que causam tanto a vergonha como a culpa são particularmente sociais por natureza.

Presentemente a teoria mais dominante para distinguir entre a culpa e a vergonha, focando-se no *self* versus o comportamento, foi inicialmente proposta por Lewis (1971, citado por Tangney et al., 2007). De acordo com Lewis (1971, citado por Tangney et al., 2007), a vergonha envolve uma avaliação negativa do *self* global, a culpa envolve uma avaliação negativa de um comportamento específico. Apesar de esta distinção à primeira vista parecer muito subtil, a pesquisa apoia a ideia de que este ênfase no *self* (“**Eu** fiz aquela coisa horrível”) versus o comportamento (“Eu **fiz** aquela *coisa* horrível”), torna-se o ponto de partida para experiências emocionais muito diferentes e vários padrões de motivação e comportamento posteriores (Tangney et al., 2007).

Tanto a vergonha como a culpa são emoções negativas e ambas podem provocar uma dor intrapsíquica. A vergonha é considerada a emoção mais dolorosa porque está em jogo a base do *self*. Os sentimentos de vergonha são habitualmente acompanhados por uma sensação de estar a encolher ou sentir-se pequeno, e por um sentimento de desvalorização e impotência. Apesar de a vergonha não envolver necessariamente uma audiência para testemunhar as consequências, a pessoa imagina com frequência a forma como o *self* imperfeito se apresentaria aos outros. Lewis (1971, citado por Tangney e Dearing, 2002) descreveu uma ruptura no funcionamento do *self* na qual este é ao mesmo tempo agente e objecto de observação e desaprovação. Por sua vez, a culpa é normalmente menos devastadora, é uma experiência menos dolorosa porque o objecto de condenação é um comportamento específico, e não o *self* no total. Em vez de precisarem defender o núcleo exposto da sua identidade, as pessoas

quando sentem culpa são levadas a considerar o seu comportamento e as suas consequências (Tangney et al., 2007).

Os sentimentos de culpa representam as emoções morais preferidas quando está em causa o bem-estar do indivíduo, pois envolvem uma avaliação negativa de um comportamento específico, enquanto que os sentimentos de vergonha, envolvem uma avaliação negativa do próprio de uma forma global. Assim, a culpa não afecta a identidade do indivíduo, em vez disso existe uma tensão, remorso e arrependimento acerca do que foi feito de errado. Quando as pessoas se sentem culpadas são consumidas com a ideia de que fizeram uma "coisa má". Em vez de motivar uma resposta de evitação, a culpa motiva o comportamento reparativo, confissão, pedido de desculpas, tentativas para corrigir a situação e desfazer o mal (Tangney, 2002). Quando as pessoas estão envergonhadas, sentem que são "pessoas más" e que o *self* foi humilhado. A vergonha é um sentimento arrasador, caracterizado por um sentido de "sentir-se pequeno" e desvalorizado aos olhos do próprio e dos outros. Com este sentimento de vergonha vem o desejo de se esconder ou escapar da situação. Apesar de a vergonha e a culpa envolverem diferentes fenomenologias, as situações que as iniciam não têm de ser necessariamente distintas (Tangney et al., 1994, Tangney, 2002).

Os indivíduos com tendência para a vergonha parecem ter uma maior probabilidade de responsabilizar os outros pelos acontecimentos negativos, o que leva a que sintam raiva e hostilidade, e sejam menos capazes de empatizar com os outros no geral. A culpa, por outro lado, poderá não ser assim tão negativa. Os indivíduos com tendência para a culpa parecem ser mais capazes de empatizar com os outros e aceitarem a responsabilidade sobre os acontecimentos interpessoais negativos. São menos susceptíveis de sentirem raiva do que os seus pares com tendência para a vergonha mas, quando zangados, parecem exprimir a sua raiva de uma forma mais assertiva. Esta distinção entre focalização no *self* versus no comportamento poderá ser uma questão relevante e com implicações directas para os pais, professores e clínicos (Tangney e Dearing, 2002).

O pensamento contrafactual

Os indivíduos são naturalmente levados a procurarem as causas dos acontecimentos que ocorrem no curso da vida do dia-a-dia. Neste processo de procura de uma causa, as pessoas envolvem-se muitas vezes no pensamento contrafactual, reflectem sobre como os acontecimentos do passado ocorreram, sobre uma característica particular de determinada situação, ou como o comportamento poderia ter sido diferente. A simulação mental de consequências alternativas parece guiar as atribuições do indivíduo sobre as causas das consequências actuais (Tangney et al., 1994).

O pensamento contrafactual é também um determinante das reacções afectivas do indivíduo aos acontecimentos. Existem evidências que sugerem que a consideração de consequências próximas (acontecimentos que quase ocorreram, mas não) pode influenciar a satisfação tendo em conta uma consequência actual. Segundo esta perspectiva, as contrafactuais são alternativas com as quais a realidade é comparada (Tangney et al., 1994).

O pensamento contrafactual parece equilibrar o afecto e através do seu papel na avaliação da causa, ajuda a moldar as emoções específicas que o indivíduo sente em reacção a determinada situação. Neste contexto surgem a vergonha e a culpa, ambas estão associadas com o anular mentalmente uma situação emocional do passado, de uma forma obsessiva. Tangney (1994) diz que as duas emoções envolvem diferentes tipos de pensamento contrafactual e que as alternativas contrafactuais consideradas pelas pessoas em situações de transgressão, poderá servir para produzir ou pelo menos aumentar estes sentimentos específicos.

Pensamento contrafactual, vergonha e culpa

Algumas pessoas, por vezes, respondem a situações ambíguas de transgressão sentindo vergonha, enquanto que outras respondem sentindo culpa. Os autores acreditam que a tendência para espontaneamente anular situações de transgressão tais como, roubar e mentir, interfere na qualidade da reacção emocional (Tangney et al., 1994). Especificamente, a consideração de cenários

alternativos poderá guiar a avaliação da causa da situação actual (*self* vs comportamento), que por sua vez, leva a experiências emocionais específicas.

Quando as pessoas se envolvem em pensamento contrafactual sobre situações que poderiam causar, ou causaram vergonha e culpa, focam-se em diferentes acontecimentos para mentalmente anular as consequências. As experiências de vergonha estão associadas com a tendência para desfazer aspectos do *self*. As experiências de culpa estão associadas com a tendência para desfazer comportamentos específicos (Tangney et al., 1994).

A vergonha e a culpa têm ambas valências negativas, são emoções auto-relevantes que as pessoas sentem em resposta a fracassos e transgressões. Apesar de vários estudos empíricos sugerirem algumas diferenças na intensidade dessas emoções (a vergonha é geralmente uma experiência mais forte e dolorosa do que a culpa), a diferença entre vergonha e culpa é mais do que uma questão de intensidade. A vergonha não é simplesmente uma forma mais intensa de culpa. Enquanto que a vergonha envolve sentimentos de auto-condenação global, na qual o *self* é visto como a origem do fracasso ou transgressão, a culpa envolve uma condenação de um comportamento não aceite, feita de uma forma mais articulada e de algum modo à parte do *self* (Tangney et al., 1994).

O pensamento contrafactual que acompanha a vergonha e a culpa difere sistematicamente, fazendo um paralelo destas diferenças na orientação para o *self* vs comportamento (Tangney et al., 1994). Quando induzidas a sentirem vergonha, comparando com a culpa, as pessoas são mais capazes de mentalmente desfazerem aspectos do *self*. Quando induzidas a sentirem culpa, comparando com a vergonha, as pessoas têm maior probabilidade de mentalmente anularem aspectos do seu comportamento. A pesquisa revela não só que os sentimentos induzidos ou recordados de vergonha e culpa estão associados com padrões distintos de pensamento contrafactual, mas também demonstra que a natureza do pensamento contrafactual, por si só, controla estas diferentes experiências afectivas. As pessoas orientadas para produzirem contrafactuais acerca de si próprias relacionados com um acontecimento interpessoal negativo, posteriormente, revelaram níveis mais elevados de vergonha do que de culpa. Em contrapartida, as pessoas quando orientadas para produzirem contrafactuais acerca dos seus comportamentos, posteriormente,

relatam níveis mais elevados de culpa do que de vergonha. Estes resultados indicam que as alternativas contrafactuais que vêm à cabeça quando os indivíduos enfrentam consequências ou experiências negativas podem influenciar a natureza das suas reacções emocionais (Tangney et al., 1994).

Referências, regras e objectivos

Por um lado, como emoções morais, a vergonha e a culpa fazem parte das nossas experiências mais íntimas e privadas. Perante uma transgressão ou um erro, o *self* vira-se para si próprio, avaliando e interpretando, tendo em conta as suas referências, regras e objectivos (RROs). As experiências de vergonha ou de culpa podem guiar o nosso comportamento e influenciar quem nós somos aos nossos próprios olhos. Por outro lado, a vergonha e a culpa estão ligadas ao *self* em relação com os outros. Estas emoções desenvolvem-se a partir das nossas primeiras experiências interpessoais, na família e em outras relações importantes. Ao longo do ciclo de vida, estas emoções exercem uma influência profunda e contínua no nosso comportamento em contextos interpessoais (Tangney, 2000).

Segundo Tangney (2000), as pessoas sentem vergonha quando não satisfazem uma RRO importante, e isso é visto como o reflexo de um defeito inerente ao *self*. Sentem-se culpadas quando se focam num comportamento específico que viola uma RRO, arrependendo-se da acção ou inacção e salientando as suas consequências para elas próprias e para os outros. A vergonha, a culpa, e outras emoções auto-conscientes como o embaraço e o orgulho, funcionam como um barómetro emocional e moral, fornecendo um feedback imediato e relevante sobre a aceitabilidade social e moral da pessoa.

A distinção entre vergonha e culpa focalizando-se no *self* e no comportamento, porém, continua a não explicar porque é que algumas pessoas se focam no *self*, e outras no comportamento.

A explicação que propomos neste trabalho baseia-se na teoria da auto-determinação, a qual passamos a descrever de seguida.

A teoria da auto-determinação

A teoria da auto-determinação procura aprofundar e desenvolver a distinção já existente na literatura entre motivação intrínseca e extrínseca. Neste sentido, fornece uma abordagem da motivação mais diferenciada em diversos aspectos. Em primeiro lugar, procura examinar as condições que conduzem a uma motivação mais intrínseca dadas as vantagens que esta tem para o controlo do comportamento, a sua qualidade e o bem-estar psicológico. Para isso, baseia-se na investigação sobre as orientações inerentes ao crescimento e as necessidades psicológicas inatas das pessoas, que no fundo são a base para a sua auto-motivação e integração da personalidade. Estas investigações levaram à proposta de três necessidades psicológicas inatas, nomeadamente, a competência, a autonomia e o relacionamento (Ryan e Deci, 2000) que, quando satisfeitas, aumentam a auto-satisfação, a saúde mental e a motivação intrínseca, e, quando contrariadas, levam a uma diminuição do bem-estar e a um predomínio da motivação extrínseca.

Outro ponto de maior diferenciação, teve a ver com a distinção entre sucessivos níveis de internalização da regulação do comportamento dos mais externos aos mais internalizados, cada qual com consequências específicas para a aprendizagem, desempenho, experiência pessoal e bem-estar. Para além disso, a teoria dedicou ainda especial atenção aos mecanismos responsáveis por essa internalização e integração das motivações (Ryan e Deci, 2000).

A motivação intrínseca reflecte o potencial positivo da natureza humana, a tendência para procurar a novidade e desafios, de aumentar e exercitar as capacidades de cada um para explorar e aprender (Ryan, 1995, citado por Ryan e Deci, 2006). O constructo da motivação intrínseca descreve uma inclinação natural para a assimilação, mestria, interesse espontâneo e exploração. À medida que as pessoas internalizam as regulações e assimilam-nas ao *self*, experimentam uma maior autonomia na acção. As pessoas podem internalizar uma nova regulação do comportamento em qualquer ponto ao longo da vida, dependendo das experiências anteriores e dos factores situacionais actuais. Aparentemente, as vantagens de uma maior internalização incluem uma maior

eficácia comportamental, maior persistência, um aumento subjectivo do bem-estar e uma melhor assimilação do indivíduo dentro do seu grupo social.

A teoria defende que os acontecimentos sociais e contextuais (ex. feedback, comunicação, recompensa) que levam a sentimentos de competência durante a acção podem aumentar a motivação intrínseca para essa acção, desde que acompanhados por um sentido de autonomia ou, em termos atribucionais, por um locus interno percebido de causalidade. A escolha, o reconhecimento de sentimentos e oportunidades parecem aumentar a motivação intrínseca, porque permitem às pessoas um maior sentimento de autonomia. Assim, as pessoas não devem apenas sentir competência ou eficácia, devem também ver o seu comportamento como autodeterminado pela motivação intrínseca. Isto requer um apoio contextual imediato para a autonomia e para a competência ou recursos internos (Reeve, 1996, citado por Ryan e Deci, 2000), que é tipicamente o resultado de apoios desenvolvidos anteriormente.

A pesquisa revela que não só as recompensas tangíveis, mas também as ameaças, prazos, directivas, pressões de avaliação e objectivos impostos, diminuem a motivação intrínseca, porque, tal como as recompensas tangíveis, conduzem a um locus de causalidade externo percebido.

A teoria da autodeterminação levanta a hipótese de que ocorre uma dinâmica semelhante nos cenários interpessoais ao longo da vida, sendo mais provável a motivação intrínseca surgir em contextos caracterizados por um sentimento de segurança e de relacionamento. Muitos comportamentos motivados intrinsecamente são desempenhados em isolamento, sugerindo que o apoio por parte de relacionamentos próximos poderá não ser necessário para a motivação intrínseca, mas uma base relacional segura parece ser importante para a expressão da motivação intrínseca estar em evidência.

A verdadeira questão relacionada com as experiências motivadas de uma forma não intrínseca, é como os indivíduos adquirem a motivação para as realizar e como esta motivação afecta a persistência, a qualidade do comportamento e o bem-estar. De acordo com a teoria da autodeterminação, estas diferentes motivações reflectem diferentes graus segundo os quais a regulação e o valor do comportamento requerido foram internalizados e integrados. A internalização refere-se às pessoas adquirirem um valor ou uma regulação, e a integração

refere-se à futura transformação dessa regulação como sendo delas próprias, de maneira que surja da sua noção de *self*. A internalização e a integração são, claramente, questões essenciais na socialização na infância, contudo, também são relevantes para a regulação do comportamento ao longo da vida (Ryan e Deci, 2000).

Os comportamentos motivados extrinsecamente, são realizados para satisfazer uma exigência externa ou recompensar uma contingência. Os indivíduos sentem um comportamento regulado exteriormente como controlado ou alienado, e as suas acções têm um locus de causalidade percebido externo.

Um segundo tipo de motivação extrínseca é denominado por regulação introjectada. A introjecção envolve assumir uma regulação, mas não a aceitar totalmente como fazendo parte de si. É uma forma de regulação relativamente controlada, ao contrário de autónoma, na qual os comportamentos são realizados para evitar a culpa ou a ansiedade, ou para fortalecer o ego (por exemplo, o orgulho), em que as pessoas sentem-se motivadas para demonstrar as suas capacidades (ou evitar o fracasso) com vista a manter sentimentos de valor (Deci e Ryan, 1995, citado por, Ryan e Deci, 2006). Apesar de conduzidos internamente, os comportamentos introjectados têm um locus de causalidade percebido externo e não são sentidos como realmente fazendo parte do *self*.

Uma forma de motivação extrínseca mais autónoma e auto-determinada consiste na regulação através da identificação. A identificação reflecte uma valorização consciente de um objectivo comportamental ou regulação, de modo que, a acção é aceite ou tida como importante a nível pessoal.

A forma mais autónoma de motivação extrínseca é a regulação integrada. A integração ocorre quando regulações identificadas estão totalmente assimiladas no *self*, o que significa que foram avaliadas e integradas com os valores e necessidades de cada um.

Uma vez que os comportamentos motivados extrinsecamente não são tipicamente interessantes, a principal razão pela qual as pessoas inicialmente realizam essas acções é porque existe uma tendência para os comportamentos serem modelados ou valorizados por outros significativos com quem as pessoas sentem-se relacionadas e próximas. Isto sugere que a proximidade, a

necessidade de sentir pertença ou relação com os outros, é extremamente importante para a internalização.

Neste trabalho, pretende-se testar a hipótese de que a distinção entre reacções de vergonha e de culpa é determinada por factores motivacionais, em termos do grau de internalização dos princípios, valores ou regras envolvidos, tal como definido pela teoria da autodeterminação (Ryan e Deci, 2000).

Deste modo, coloca-se a questão, quando o indivíduo percepção a violação de uma regra que tem apenas parcialmente internalizada (ex. introjectada), sentirá vergonha, enquanto que, se perceber em si próprio uma violação de uma regra, valor ou princípio que tem mais internalizado (ex. integrado), sentirá culpa. Quando a motivação for totalmente extrínseca, levanta-se a hipótese de que o indivíduo não sentirá nem vergonha nem culpa.

Um possível obstáculo à avaliação dos sentimentos de vergonha e de culpa tem a ver com a dificuldade que as pessoas têm em distinguir entre ambos, em termos de definição. Quer isto dizer que as pessoas dificilmente conseguem enumerar de forma directa as características tanto da vergonha como da culpa. Porém, quando perante cenários hipotéticos que reflectem situações do dia-a-dia, tendo em conta os vários aspectos que os definem, conseguem escolher reacções características de uma e de outra, mesmo que não distingam as emoções em si. Portanto, através das medidas dos cenários, como no *Test of Self Conscious Affect* (TOSCA), tendo em conta a distinção entre a vergonha e a culpa, baseada no *self* ou no comportamento, este questionário foi escolhido para este estudo, por ter sido verificado na investigação anterior que fornece melhores resultados.

Esta abordagem do TOSCA baseada nos cenários tem algumas vantagens. Em primeiro lugar, esta medida é conceptualmente mais consistente com a definição de culpa, pois esta é uma emoção que surge de uma avaliação negativa de comportamentos específicos, inseridos em contextos particulares. Em segundo lugar, é constituída por descrições de vergonha e culpa específicas de uma situação, em vez de se basear na capacidade das pessoas para distinguirem entre os termos “vergonha” e “culpa” no abstracto. De facto, nunca aparecem as palavras vergonha e culpa (Tangney, 1990). Em terceiro lugar, as medidas fundamentadas nos cenários podem, em parte, diminuir a postura defensiva das

peessoas, visto que é pedido para pontuarem descrições fenomenológicas de experiências reveladoras de vergonha e culpa em situações específicas (Tangney e Dearing, 2002).

Metodologia

Participantes

A amostra deste estudo foi constituída por 75 participantes, sendo que 76% eram do género feminino e 24% do género masculino. Relativamente à idade, compreendia-se entre os 19 anos e os 56 anos, com uma média de 28.85, um desvio padrão de 10.10 e uma mediana de 24 anos.

Os dados foram recolhidos na rede social da autora, em sistema de “bola de neve”. Foi pedido aos participantes para preencherem dois questionários anónimos, sendo igualmente garantida a confidencialidade das respostas.

Instrumentos de Medida

Inventário de Fracassos e Transgressões (IFT) – Este primeiro instrumento foi criado propositadamente para este estudo, com o objectivo de perceber a relação entre as emoções (indicadas pelos tipos de reacções aos cenários de fracassos ou transgressões) e os diferentes tipos de regulação do comportamento. Era constituído por seis vinhetas que poderiam ocorrer no quotidiano e em que o participante poderia ter comportamentos socialmente menos aceitáveis (Por exemplo, *“Você apanhou o autocarro ao mesmo tempo que uma velhinha e só havia um lugar vago. A velhinha tinha dificuldades em andar, mas mesmo assim, como estava cansado/a, sentou-se no lugar e fingiu não ter visto a velhinha. As pessoas que se aperceberam começaram a comentar, referindo-se negativamente ao seu comportamento e à sua atitude”*).

Era pedido para imaginar cada situação e o comportamento nela descrito, e indicar em que medida cada uma das razões apontadas seria importante para não ter esse tipo de comportamento (avaliação dos tipos de regulação do comportamento). De seguida, o participante teria que indicar como se sentiria se tivesse tido esse comportamento (avaliação das emoções). Este questionário era respondido através de uma escala de Likert de 5 pontos, em que os valores mais

elevados indicavam um grau mais elevado de presença ou importância da razão ou da reacção em causa.

Este questionário permite identificar: (a) a tendência que os participantes têm para agir em função dos diferentes tipos de motivação (extrínseca, introjectada, identificada e integrada), através da avaliação da importância das razões para não ter esse comportamento e (b) a sua tendência para reagir com diferentes tipos de emoções à tomada de consciência da transgressão.

Em cada cenário existiam quatro razões para serem pontuadas, em que cada uma correspondia a um tipo de motivação. A motivação externa seria descrita como uma forma de controlo externo do comportamento através de punições, por exemplo, *“Isso pode ter consequências negativas para si”*. A motivação introjectada resulta de uma fraca interiorização das razões inerentes à realização do comportamento, como seja, *“Isso não está de acordo com aquilo que geralmente se considera correcto”*. A motivação identificada pode ser descrita como uma forma de motivação com um elevado grau de interiorização das razões que levam a determinado comportamento, em que este é realizado de uma forma voluntária e com um forte envolvimento pessoal, isto é, *“Isso é contrário aos valores que são importantes para si”*. A motivação integrada refere-se à avaliação e integração de regras com os valores e necessidades de cada um, ou seja, *“Esse comportamento não tem nada a ver com a pessoa que você é”*.

As médias e desvios padrão obtidas para as motivações em cada cenário, bem como os alfas de Cronbach para o conjunto dos cenários são apresentados no Quadro 1.

Para cada cenário estavam presentes seis indicadores, para as emoções de vergonha (vergonha, sentir-se pequenino e vontade de se esconder) e culpa (culpa, arrependimento e vontade de reparar), e três que reflectiam outras emoções (tristeza, medo/ansiedade e agressividade). De acordo com a teoria, estas emoções poderiam estar de certa forma relacionadas com a vergonha e a culpa. Nomeadamente, poderíamos associar a agressividade à vergonha e a ansiedade à motivação extrínseca.

Quadro 1

Médias, desvios padrão e alfa de Cronbach das motivações nos seis cenários.

Motivações	Cen 1	Cen 2	Cen 3	Cen 4	Cen 5	Cen 6	Alfa
Extrínseca	2.65	3.12	3.61	2.89	3.12	2.73	.72
	1.34	1.47	1.11	1.26	1.36	1.38	
Introjectada	3.81	4.07	3.57	3.09	3.80	4.00	.84
	1.40	1.27	1.22	1.02	1.24	1.22	
Identificada	4.32	4.40	3.76	3.23	4.01	4.07	.81
	0.95	0.91	0.96	1.07	1.01	1.18	
Integrada	3.99	4.11	3.57	3.11	3.83	3.89	.86
	1.38	1.32	1.21	1.03	1.28	1.32	

Foram calculados os Alfas de Cronbach para cada uma das emoções, que passam a ser descritos no Quadro 2. Neste mesmo quadro pode-se observar as dimensões Total Vergonha e Total Culpa que foram constituídas pelo somatório dos três elementos referidos supra associados a cada uma.

Test of Self Conscious Affect (TOSCA) – Este instrumento foi criado por Tangney, Wagner e Gramzow (1989, citados por Tangney, 2000), na George Mason University. Foi utilizada uma tradução feita pela equipa da Prof^a Mahzad Hojjat na Universidade do Massachusetts em Dartmouth e ligeiramente adaptada para este trabalho, pois tinha sido desenvolvida para a comunidade de luso-descendentes nos EUA.

Quadro 2

Quadro das Médias, Desvios Padrão e Alfa de Cronbach das emoções nos seis cenários

Emoções	Cen 1	Cen 2	Cen 3	Cen 4	Cen 5	Cen 6	Alfa
Tristeza	3.29 1.32	4.01 1.05	3.04 1.56	2.69 1.22	4.31 0.91	2.89 1.33	.81
Vontade de reparar aquilo que fez	4.08 0.99	4.31 0.99	3.84 1.01	3.25 1.04	4.51 0.81	3.71 1.22	.69
Vergonha	3.83 1.09	3.67 1.14	3.33 1.22	2.08 1.02	3.72 1.19	3.56 1.30	.90
Sentir-se pequenino	3.36 1.28	3.25 1.23	2.85 1.35	1.69 0.88	3.33 1.42	2.69 1.35	.77
Ansiedade / medo	2.43 1.21	2.95 1.44	2.79 1.23	1.67 0.95	3.27 1.34	2.53 1.23	.73
Culpa	3.69 1.11	4.05 1.14	3.71 1.01	2.91 1.15	4.11 1.21	3.64 1.16	.90
Vontade de se esconder	3.21 1.22	3.11 1.35	3.00 1.36	1.73 1.09	2.85 1.45	2.697 1.29	.75
Arrependimento	3.95 1.13	4.24 0.96	3.93 0.96	3.20 1.18	4.39 0.88	3.84 1.17	.75
Agressividade	1.53 0.93	2.03 1.26	1.39 0.84	1.43 0.90	1.84 1.21	1.45 0.89	.83
Total Vergonha	3.47 1.02	3.34 1.05	3.06 1.14	1.84 0.89	3.30 1.20	2.98 1.16	.92a
Total Culpa	3.91 0.98	4.20 0.89	3.83 0.88	3.12 0.95	4.33 0.88	3.73 1.08	.90a

Nota a: Coeficientes alfa estratificados (Moreira, 2004, p. 318).

Esta medida é constituída por 15 cenários, 10 dos quais com valência negativa e os outros 5 com valência positiva. Cada cenário é seguido de várias respostas que representam breves descrições fenomenológicas de vergonha e

culpa referentes ao respectivo contexto (por exemplo, para a vergonha, “*Sentiria vontade de se esconder*”; para a culpa, pensaria “*Eu deveria ter reconhecido o problema e ter feito um trabalho melhor*”). Ao longo dos vários cenários, as respostas revelam características afectivas, cognitivas e comportamentais associadas com a vergonha, a culpa, o orgulho, a externalização e a minimização. Para cada cenário existe uma resposta que representa a vergonha e outra que representa a culpa. As restantes respostas representam os outros conceitos, sendo que alguns deles não estão representados em todos os cenários. Os participantes têm que responder numa escala Likert de 1 a 5 em termos de probabilidade de ocorrência, o que significa que podem sentir vergonha e culpa ao mesmo tempo, dependendo da situação. O formato deste questionário permite que determinada situação possa incitar sentimentos de vergonha ou culpa, ou ambos.

Os alfas de Cronbach no TOSCA revelaram-se pouco elevados e, portanto, com pouca consistência interna, o que nos levou a realizar uma análise dos itens, em que alguns foram eliminados para aumentar a consistência interna (Quadro 3). Em estudos anteriores verifica-se o mesmo efeito (Tangney e Dearing, 2002), o que pode ser o resultado da forma como cada cenário poderá ser interpretado por cada participante.

Quadro 3

Alfas de Cronbach no TOSCA

Emoções	Alfa Inicial	Itens Eliminados	Alfa Final
Vergonha	.49	1, 4, 7, 8, 12, 15	.60
Culpa	.61	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12, 15	.80
Externalização	.72	3, 6, 7, 12, 13	.79
Orgulho Alfa	.40	-	.40
Orgulho Beta	.38	3, 6, 12	.59
Minimização	.59	5,7	.61

Resultados

Foi realizada uma análise estatística dos resultados utilizando a versão 15.0 do programa SPSS. Recordando às hipóteses levantadas por este trabalho, (1) se perceber a violação de uma regra que tem apenas parcialmente internalizada (ex. introjectada), sentirá vergonha (sendo duvidoso o que acontecerá no caso da motivação identificada), (2) quando o indivíduo percebe em si próprio uma violação de uma regra, valor ou princípio que tem totalmente internalizado (ex. integrado), sentirá culpa, e (3) quando a motivação for totalmente extrínseca, o indivíduo não sentirá nem vergonha nem culpa. Por isso, foram analisadas as correlações entre as variáveis Total Vergonha e Total Culpa e os diferentes tipos de motivação. Seguidamente, e para uma análise mais detalhada, foram também examinadas as correlações com os indicadores individualmente.

Para a primeira hipótese observa-se que as correlações são significativas, o que indica uma ligação entre uma regra parcialmente internalizada e a vergonha. No entanto, todas as correlações são significativas, sendo a mais alta para a motivação identificada e não para a introjectada, como previsto (ver Quadro 4).

Para a segunda hipótese, os resultados permitem verificar que a correlação é positiva e significativa, e portanto, a motivação integrada parece estar relacionada com a emoção de culpa. Porém, verifica-se que as correlações da culpa com os outros tipos de motivações são também significativas, o que não era esperado a partir da nossa posição teórica.

Quando analisamos a correlação entre a motivação extrínseca e as emoções de vergonha e culpa, verificam-se correlações significativas, o que contraria a nossa hipótese e prossegue o padrão de todas as correlações serem positivas e significativas. Esta falta de discriminatividade sugere problemas a nível da operacionalização das variáveis, pelo que não podemos considerar que as nossas hipóteses tenham sido apoiadas. Note-se, porém, como aspecto positivo, que as correlações com a motivação extrínseca são mais baixas do que para as outras motivações.

Quadro 4

Correlações entre as Motivações e os Totais da Vergonha e da Culpa no IFT

	Total Vergonha	Total Culpa
Extrínseca	.23*	.34**
Introjectada	.43**	.54**
Identificada	.51**	.66**
Integrada	.43**	.54**

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$. A mesma regra é válida para os quadros seguintes.

Analisando os indicadores individualmente, para a vergonha, o padrão é de novo o mesmo, apenas se notando para a “*vontade de se esconder*” que o valor da correlação para a motivação introjectada é muito próximo dos verificados para as motivações integrada e identificada. É de realçar que as correlações mais elevadas entre os indicadores da vergonha e as motivações não são com a motivação introjectada, como previsto pela hipótese (Quadro 5).

Se tivermos em conta os indicadores das emoções de culpa, verifica-se que para todos eles o padrão das correlações é semelhante ao que se encontrou para o Total Culpa, com as correlações todas positivas e significativas e o valor mais alto para a motivação identificada.

Quanto às outras emoções, o padrão para a tristeza é semelhante ao encontrado para a vergonha e culpa. Para a ansiedade/medo os resultados são bem diferentes, com correlações mais baixas e um valor mais elevado para a correlação extrínseca, o que faz sentido em face da nossa posição teórica. Finalmente, para a agressividade, foram encontradas correlações bastante distintas, onde existem correlações negativas para as motivações introjectada, integrada e identificada, sendo esta última significativa. Parece haver uma diminuição da agressividade consoante a motivação se torna mais internalizada, o que é compreensível tendo em conta a teoria da auto-determinação. Não se verificou a esperada associação entre a agressividade e a motivação introjectada, o que confirma os resultados já encontrados para a vergonha.

Quadro 5

Quadro Correlação entre as Motivações, as Emoções e o Tosca

	Extrínseca	Introjectada	Identificada	Integrada
Tristeza	0.27**	0.53**	0.59**	0.44**
Vontade de reparar aquilo que fez	0.33**	0.58**	0.68**	0.55**
Vergonha	0.17	0.46**	0.57**	0.42**
Sentir-se pequenino	0.25*	0.34**	0.45**	0.36**
Ansiedade / medo	0.27*	0.22*	0.20*	0.20*
Culpa	0.29**	0.41**	0.53**	0.44**
Vontade de se esconder	0.22*	0.40**	0.41**	0.41*
Arrependimento	0.31**	0.50**	0.62**	0.50**
Agressividade	0.12	-0.20	-0.23*	-0.13
Vergonha Tosca	-0.18	-0.17	-0.24*	-0.22*
Culpa Tosca	0.24*	0.44**	0.59**	0.41**
Externalização Tosca	-0.08	-0.38**	-0.46**	-0.47**
Orgulho Alfa Tosca	0.13	0.03	0.07	0.06
Orgulho Beta Tosca	0.30**	0.38**	0.51**	0.37**
Minimização Tosca	-0.12	-0.08	-0.14	-0.13

Relativamente às correlações entre as motivações e as emoções do TOSCA, verifica-se que entre a vergonha e a motivação introjectada a correlação é negativa, o que não confirma a nossa hipótese. Neste caso, quanto mais a motivação for introjectada, menos vergonha sentem os participantes. Para as outras motivações as correlações também são negativas, sendo significativas para a motivação identificada e a motivação integrada.

Observa-se uma correlação positiva significativa entre a culpa e a motivação identificada, mas o mesmo se verifica para as restantes motivações, sendo a correlação com a motivação integrada igualmente significativa. Este resultado repete o que foi encontrado no IFT, o que não era esperado, pois

parece que quanto mais identificada a motivação, mais culpa sentem os participantes. Este resultado parece, no entanto, ser devido a um padrão geral de correlações mais baixas para a motivação integrada do que para a identificada.

Verifica-se que a externalização está correlacionada com todas as motivações negativamente, sendo significativas as correlações com as motivações introjectada, identificada e integrada, o que indica que estas motivações estão associadas a uma menos externalização da responsabilidade, excepto a motivação extrínseca.

Os resultados das emoções orgulho alfa, orgulho beta e minimização estão apresentados no quadro por fazerem parte do questionário, no entanto, como não constituem o tema do nosso trabalho, estes não serão abordados.

Discussão

As hipóteses propostas para este trabalho não foram confirmadas, e portanto, parece que o grau de internalização de uma regra ou valor não é suficiente para prever se a pessoa sentirá vergonha ou culpa. O que se observa é que existe uma tendência para tanto as emoções de vergonha como de culpa estarem associadas à motivação identificada. Parece haver aqui uma inconsistência com a teoria, o que reflecte alguns problemas a nível metodológico, nomeadamente na operacionalização dos cenários, que não descrevem claramente o tipo de motivação e emoção pretendidos. Ou seja, talvez os nossos itens das emoções estejam a medir uma única dimensão, estando esta relacionada com o grau de internalização da motivação.

Portanto, os dados sugerem que os indicadores das emoções estão a funcionar em termos do grau em que a pessoa se comporta de acordo com as regras e a ética esperadas pela sociedade e não parecem estar a discriminar adequadamente entre as emoções, tal como tem sido verificado frequentemente na literatura.

Enquanto que a correlação identificada e a culpa se aproxima da nossa hipótese, não era esperada a correlação entre a motivação introjectada e a culpa que foi obtida tanto no IFT como no TOSCA, pois de acordo com a nossa hipótese seria de prever que a motivação introjectada estivesse correlacionada com a vergonha. De acordo com a teoria, a motivação introjectada refere-se a quando um individuo assume uma regulação, mas não a aceita totalmente como fazendo parte de si, em que os comportamentos são realizados para evitar a culpa ou a ansiedade, ou para fortalecer o ego (por exemplo, o orgulho), em que as pessoas sentem-se motivadas para demonstrar as suas capacidades (ou evitar o fracasso) com vista a manter sentimentos de valor (Deci e Ryan, 1995, citado por, Ryan e Deci, 2006).

Neste trabalho surge uma dificuldade em definir a motivação integrada, podendo a nossa formulação para este tipo de motivação ser considerada vaga, o que pode justificar as correlações relativamente baixas encontradas para esta

variável. O que de certa forma não nos surpreende visto que já tinham sido referidas anteriormente na literatura dificuldades na operacionalização da distinção entre as motivações identificada e integrada.

Aparentemente, as dificuldades em obter os resultados previstos pelas hipóteses prendem-se, também, com a tradução dos vários itens do TOSCA, que parecem não ser muito adequados para a população portuguesa.

Uma vez que as nossas hipóteses não foram adequadamente testadas, devido a dificuldades metodológicas, é difícil extrair deste trabalho implicações práticas para o futuro.

Em resumo, parece que as medidas baseadas em cenários utilizadas neste trabalho não deram origem a resultados válidos que permitissem testar de forma adequada as nossas hipóteses. Em estudos futuros, seria importante ter em atenção a elaboração ou tradução dos cenários, de forma a que estes sejam adequados à população, bem como representativos de cada tipo de motivação e emoção.

Referências Bibliográficas

- Martin, Y., Gilbert, P., Mcewan, K., & Irons, C. (2006). The relation of entrapment, shame and guilt to depression in carers of people with dementia. *Aging & Mental Health, 10*, 101-106.
- Moreira, J. (2004). Questionários: teoria e prática. Almedina Ed.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* (Vol. 55, pp 68- 78). American Psychological Association.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, (Vol. 74, N° 6, pp 1557-1585).
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 59, N° 1, pp 102-111). American Psychological Association.
- Tangney , J. P., Niedenthal, P. M., & Gavanski, I. (1994). “If only I weren’t” versus “If I only hadn’t”: Distinguishing shame and guilt in contrafactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 67, N° 4, pp 585-595). American Psychological Association.
- Tangney, J. P., & Miller, R. S. (1996). Are shame, guilt, embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, (Vol. 70, N° 6, pp 1256-1269). American Psychological Association.

- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 797-809.
- Tangney, J. P. (2000). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. In A. Tesser, D. A. Stapel, & J. V. Wood, J. V. (Eds.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (pp 97-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. In A. Tesser, D. A. Stapel, & J. V. Wood (Eds.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (pp. 97-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. M. (2002). *Shame and Guilt*. Guilford Publications.
- Tangney, J. P., Stuewig, J, & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behaviour. *Annual Review of Psychology* (58, pp 345-372).