

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
“JÚLIO DE MESQUITA FILHO”**

**Programa de Pós-graduação: Mestrado
Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem**

Flávia Cristina Santiago de Oliveira

**TRISTEZA: DESENCADEADORES E ASSOCIAÇÕES COM AUTOESTIMA,
RUMINAÇÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL**

**BAURU
2020**

Flávia Cristina Santiago de Oliveira

**TRISTEZA: DESENCADEADORES E ASSOCIAÇÕES COM AUTOESTIMA,
RUMINAÇÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL**

Dissertação apresentada como requisito à obtenção do título de Mestre à Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, campus de Bauru – Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, área de concentração: Comportamento e Saúde, sob orientação do Prof. Dr. Sandro Caramaschi.

**BAURU
2020**

Oliveira, Flávia Cristina Santiago de.

Tristeza : desencadeadores e associações com autoestima, ruminação e autorregulação emocional / Flávia Cristina Santiago de Oliveira, 2020

76 f. : il., tabs.

Orientador: Sandro Caramaschi

Dissertação (Mestrado)-Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências, Bauru, 2020

1. Emoções. 2. Tristeza. 3. Autoestima. I. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. II. Título.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA DISSERTAÇÃO DE Mestrado de FLÁVIA CRISTINA SANTIAGO DE OLIVEIRA, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 28 dias do mês de fevereiro do ano de 2020, às 14:00 horas, no(a) Sala 1 do Prédio da Pós-graduação da Faculdade de Ciências, reuniu-se a Comissão Examinadora da Defesa Pública, composta pelos seguintes membros: Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI - Orientador(a) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências - UNESP/Bauru, Prof. Dr. MAKILIM NUNES BAPTISTA do(a) Diretoria Acadêmica de Pós-graduação / Universidade São Francisco, Profa. Dra. OLGA MARIA PIAZENTIN ROLIM RODRIGUES do(a) Departamento de Psicologia e Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem / Unesp, Faculdade de Ciências, Bauru, sob a presidência do primeiro, a fim de proceder a arguição pública da DISSERTAÇÃO DE Mestrado de FLÁVIA CRISTINA SANTIAGO DE OLIVEIRA, intitulada **Tristeza: desencadeadores e associações com autoestima, ruminação e autorregulação emocional**. Após a exposição, a discente foi arguida oralmente pelos membros da Comissão Examinadora, tendo recebido o conceito final: APROVADO. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelos membros da Comissão Examinadora.

Prof. Dr. SANDRO CARAMASCHI Prof. Dr. MAKILIM NUNES BAPTISTA Profa. Dra. OLGA MARIA PIAZENTIN ROLIM RODRIGUES 

DEDICATÓRIA

Ao meu querido pai, Milton (*in memoriam*), e à minha mãe, Nadir, minhas maiores inspirações de amor e cuidado e meus incentivadores na busca por meus objetivos.

AGRADECIMENTOS

À minha família, Nadir, Cláudia, Isabela e Alex, que sempre me apoiaram nos dias árduos, trazendo leveza a todo meu processo. O suporte de vocês foi essencial para que eu pudesse seguir em frente!

Ao meu querido orientador, Profº Drº Sandro Caramaschi, que muito me ensinou com paciência e dedicação, me tranquilizou nos momentos mais difíceis e cujo conhecimento científico foi fundamental para o direcionamento deste trabalho.

Aos professores: Renato Fajardo, que sempre acreditou em mim e me abriu portas para que eu pudesse crescer profissionalmente; Rui Mateus, o qual me incentivou nesta trajetória acadêmica; Hugo Cardoso, sempre acolhedor com seu vasto conhecimento desde o meu primeiro ano no mestrado; Makilim Baptista, cuja experiência científica foi importante para enriquecimento deste trabalho; Olga, que cuidadosamente apreciou este estudo e concedeu contribuições de grande valia.

Aos professores da Faculdade de Ciências de Bauru, que me ensinaram e colaboraram para minha formação.

Aos colegas de pós-graduação, Francisco, Gloria, Katiucia e Tariane, por me socorrerem, me tranquilizarem e me proporcionarem momentos de descontração, presencialmente ou à distância, em que pude compartilhar angústias e desafios.

A todos que, de alguma forma, contribuíram, me acompanharam e me compreenderam ao longo deste caminho.

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de financiamento 001.

“Depois da lágrima, o olhar fica melhor”

(R. S. F.)

OLIVEIRA, Flávia Cristina Santiago de. **Tristeza: desencadeadores e associações com autoestima, ruminação e autorregulação emocional**. 76f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem). UNESP, Faculdade de Ciências, Bauru, 2020.

RESUMO

Aspectos influenciadores no desenvolvimento humano incluem a interação de fatores ambientais e inatos, como a constituição histórica e biológica do indivíduo, envolvendo compartilhamento de experiências e características individuais nas quais estabelecem e modificam pensamentos, emoções e comportamentos de pessoas e grupos de forma dinâmica. Nesse sentido, as emoções pertenceriam a condições biológicas inatas universais, equivalentes a uma comunicação passível de ser compreendida em qualquer cultura, tendo funções importantes no processo evolutivo. A tristeza, enquanto emoção básica, é uma das mais intensas da vida humana comparada às outras, a qual nem sempre possui aspectos negativos. Desta forma, os objetivos deste trabalho foram identificar e analisar os desencadeadores de tristeza, o interesse dos indivíduos por estímulos com conteúdo triste (música, filmes e notícias), além de testar o modelo preditivo tendo a autoestima, autorregulação emocional e ruminação como preditoras e a tristeza como variável dependente, comparando os resultados entre homens e mulheres. Para responder os objetivos, foram realizados dois estudos: o primeiro, de caráter descritivo e comparativo, e o segundo, de caráter exploratório e comparativo. Os resultados mostraram que a tristeza pode ser desencadeada por diversos fatores, como questões financeiras, trabalho, estudo, relações interpessoais e perdas, se assemelhando com dados de pesquisas realizadas em outras culturas. Ademais, muitos participantes disseram ter interesse em experienciar estímulos como músicas e filmes tristes, justificando obter redução do sofrimento emocional. Tal preferência também pode ser justificada pelo controle e predição daquilo que vão entrar em contato. Na comparação entre os sexos para a preferência pelos estímulos, não foram observadas diferenças significativas, bem como não houve diferença nas variáveis: autoestima, autorregulação emocional e ruminação no segundo estudo, pois somente a tristeza apresentou significância na comparação entre os sexos, em que as mulheres tiveram maior nível. Ainda, os dados de regressão linear indicaram que a ruminação é a variável que mais explica a variabilidade nos níveis de tristeza. Considerando os dados apresentados, conclui-se que compreender as emoções é fundamental em termos de teoria e prática, pois mesmo que as emoções sejam compreendidas como negativas e desagradáveis, elas também podem motivar a busca para o tratamento psicológico, auxiliando o indivíduo em sua saúde mental.

Palavras-Chave: Tristeza; Autoestima; Ruminação; Autorregulação Emocional;

OLIVEIRA, Flávia Cristina Santiago de. **Sadness: triggers and associations with self-esteem, rumination and emotional self-regulation.** 76f. Dissertation. (Master in Developmental and Learning Psychology). UNESP, Faculty of Sciences, Bauru, 2020.

ABSTRACT

Influencing aspects of human development include the interaction of environmental and innate factors, such as the individual's historical and biological constitution, involving the sharing of experiences and individual characteristics in which they dynamically establish and modify the thoughts, emotions and behaviors of people and groups. In this way, emotions belong to universal innate biological conditions, equivalent to a communication that can be understood in any culture, having important functions in the evolutionary process. Sadness, as a basic emotion, is one of the most intense in human life compared to others, which does not always have negative aspects. Thus, the objectives of this work were to identify and analyze the triggers of sadness, the interest of individuals in stimuli with sad content (music, films and news), in addition to testing the predictive model with self-esteem, emotional self-regulation and rumination as predictors and sadness as a dependent variable, comparing the results between men and women. To answer the objectives, two studies were carried out: the first, descriptive and comparative, and the second, exploratory and comparative. The results showed that sadness can be triggered by several factors, such as financial issues, work, study, interpersonal relationships and losses, similar to data from research conducted in other cultures. In addition, many participants said they were interested in experiencing stimuli such as sad songs and movies, justifying obtaining a reduction in emotional suffering. Such preference can also be justified by the control and prediction of what they will contact. In the comparison between the sexes for the preference for stimuli, no significant differences were observed, as well as there was no difference in the variables: self-esteem, emotional self-regulation and rumination in the second study, since only sadness showed significance in the comparison between the sexes, in which the women had a higher level. In addition, linear regression data indicated that rumination is the variable that most explains the variability in sadness levels. Considering the data presented, it is concluded that understanding emotions is fundamental in terms of theory and practice, because even though emotions are understood as negative and unpleasant, they can also motivate the search for psychological treatment, helping the individual in their health mental.

Keywords: Sadness; Self-esteem; Rumination; Emotional self-regulation;

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não músicas tristes	35
Tabela 2: Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não filmes, séries ou documentários tristes	36
Tabela 3: Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não notícias tristes ou trágicas	37
Tabela 4: Comparação entre os sexos para gosto por música, filmes e notícias tristes.....	38
Tabela 5: Comparação entre homens e mulheres (autoestima, tristeza, ruminação e autorregulação emocional).....	58

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Nuvem de palavras dos desencadeadores de tristeza.....	31
Figura 2: Análise de similitude pelo IRaMuTeQ.....	32
Figura 3: Categorias da etiologia da tristeza.....	33

LISTA DE SIGLAS

DP = Desvio Padrão

EAR = Escala de Autoestima de Rosenberg

EARE = Escala de Autorregulação Emocional

IBGE = Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

RSS = *Rumination on Sadness Scale*

TCLE = Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNESP = Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	15
2 OBJETIVOS.....	18
3 ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO	18
4 ARTIGO 1 - Desencadeadores de tristeza e motivos envolvidos no interesse por estímulos tristes	20
4.1 Introdução	22
4.1.1 Etiologia da tristeza: levantamento dos principais desencadeadores	23
4.1.2 Estímulos ambientais: filmes, músicas e notícias tristes	24
4.1.3 Diferença entre homens e mulheres na escolha dos estímulos ambientais tristes	26
4.2 Objetivos	27
4.2.1 Geral	27
4.2.2 Específicos.....	27
4.3 Método	27
4.3.1 Delineamento.....	27
4.3.2 Participantes	27
4.3.3 Instrumento.....	28
4.3.4 Procedimentos de coleta de dados	28
4.3.5 Procedimentos de análise de dados	29
4.4 Resultados	30
4.4.1 Principais desencadeadores de tristeza	30
4.4.2 Músicas tristes	34
4.4.3 Filmes tristes ou de drama	36
4.4.4 Notícias tristes ou trágicas.....	37
4.5 Discussão	38
4.6 Conclusões	44
Referências.....	45
5 ARTIGO 2 – Associação entre tristeza, autoestima, ruminação e autorregulação emocional	48
5.1 Introdução	50
5.1.1 Conceituações sobre a autoestima	51
5.1.2 Compreendendo a ruminação em termos de saúde mental.....	51
5.1.3 O processo de autorregulação emocional	52
5.2 Objetivos	54
5.2.1 Geral	54
5.2.2 Específicos.....	54
5.3 Método	55
5.3.1 Delineamento	55
5.3.2 Caracterização da amostra	55
5.3.3 Instrumentos.....	55
5.3.4 Procedimentos de coleta de dados	56
5.3.5 Procedimentos de análise de dados.....	56
5.4 Resultados	57
5.5 Discussão	58

5.6 Conclusões	61
Referências.....	63
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	67
REFERÊNCIAS GERAIS	69
APÊNDICE.....	76

1. APRESENTAÇÃO

Estudos sobre desenvolvimento humano ressaltam acerca dos elementos que o influencia, incluindo a interação de fatores ambientais e inatos e, mesmo diante das divergências quanto às teorias a respeito dos aspectos biológicos, concorda-se que o desenvolvimento influencia e é influenciado pelo ambiente físico e social, além da própria constituição histórica e biológica do indivíduo. Existe uma troca e compartilhamento de experiências e características individuais, nas quais estabelecem e modificam pensamentos, emoções e comportamentos de pessoas e grupos de forma dinâmica, determinadas pelo genótipo e sua interação com o ambiente externo (fenótipo), onde as características estão associadas à personalidade, habilidades cognitivas, atributos físicos, além de aspectos socioeconômicos e culturais diferenciadas por experiências internas e externas (GAUY; COSTA JUNIOR, 2008; PAPALIA; FELDMAN, 2013; NEVES *et al.*, 2016).

Por sua vez, as emoções sofrem influências marcadas por diversos determinantes ao longo do desenvolvimento, não havendo uma única teoria para defini-las. No entanto, a partir da perspectiva teórica evolucionista de Darwin (1872/2000), pioneiro no estudo das emoções, destaca-se que essas pertenceriam a condições biológicas inatas universais, equivalente a uma comunicação passível de ser compreendida em qualquer cultura, com funções importantes no processo evolutivo, ou seja, os seres humanos seriam dotados de uma capacidade para se adaptarem às circunstâncias da vida a partir das emoções básicas que foram evoluindo ao longo do tempo. Outros autores classificam as emoções como estados subjetivos que levam a uma ativação fisiológica, cognitiva e comportamental que acontece de forma imediata diante de situações que sejam eliciadoras e significativas para o indivíduo (ARTECHE *et al.*, 2018).

Quando o conceito de emoções básicas foi proposto, ele se referiu que todos os seres humanos são, *a priori*, preparados para experimentar e expressar tais emoções mesmo que surjam diferentes aspectos durante o desenvolvimento, sendo estas capazes de fornecer recursos distintos e importantes como expressões faciais, padrões fisiológicos e sentimentos subjetivos. As ações e expressões servem como sinais que podem ser percebidos por outras pessoas, tornando a emoção inerentemente social por natureza. Dentro dessa perspectiva, a evolução culminou em padrões fisiológicos espontâneos e automáticos, embora passíveis de serem modulados no sentido de podermos escolher como pensar sobre as emoções, expressá-las e agir de acordo com elas. Justamente por requererem muitas vezes a percepção e avaliação do indivíduo diante de cada contexto, as emoções perdem o total automatismo e sua vantagem adaptativa (BUSS; COLE; ZHOU, 2019).

Novamente Darwin (1872/2000) enfatizou o papel das emoções com o propósito de auxiliar em termos de sobrevivência, de proteção contra ameaças, superação de obstáculos, consecução de objetivos e, inclusive, comunicação com outras pessoas. Tal concepção estabelece que as emoções ocorrem em termos da relação entre indivíduo e ambiente, não estando isolada de seu contexto. Ou seja, mesmo que as emoções se manifestem nos indivíduos, elas também se localizam nas relações entre as pessoas e as circunstâncias em que é percebida.

De acordo com Ekman (1992), as emoções podem ser categorizadas em primárias (básicas) ou secundárias, mas ainda seria controverso para alguns pesquisadores em termos de quais e quantas emoções pertencem a cada categoria. No entanto, tal classificação sugere que as emoções básicas são adjacentes de substratos biológicos e inatos que possuem funções adaptativas como uma resposta natural, presentes em diferentes culturas, com o objetivo de nos orientar sobre melhor estratégia para lidar com determinada situação, correspondendo às definições trazidas por Darwin em 1872. Algumas emoções consideradas primárias são: raiva, alegria, tristeza, medo, nojo e surpresa. Logo, as emoções secundárias seriam resultantes de aprendizado cultural, influenciadas pela interação dos fatores biológicos e sociais no decorrer do desenvolvimento, derivadas das emoções básicas (EKMAN, 1992).

Em estudo publicado por Ekman (2016), o pesquisador consultou outros 248 cientistas em meados de junho de 2014 que frequentemente realizaram pesquisas quantitativas sobre a emoção. Como resultado, foi verificado que 88% deles concordavam sobre a existência de emoções universais e 80% sobre sinais faciais universais de emoção. Houve menor concordância nos aspectos que desencadeiam emoções (66%) e que exista fisiologia universal para emoções (51%), endossando alegações de Darwin em 1872/2000 sobre a universalidade das características emocionais. Cerca de 11% dos cientistas entrevistados disseram que as emoções são construídas por fatores sociais ou psicológicos, se adequando às condições atuais. Particularmente referindo-se à tristeza, 80% concordaram que essa é uma emoção universal.

As emoções negativas normalmente são eliciadas por conta de uma discrepância entre o que as pessoas querem e aquilo que de fato possuem no momento, evocando sinais que direcionam a atenção para estímulos relevantes, representando mudanças coordenadas para aumentar o foco do indivíduo em metas contempladas por ele que estão em risco de falhar, além de prepara-lo para ações com a finalidade de resolver determinado problema (LENCH; TIBBETT; BENCH, 2016). Contudo, Arteché *et al.* (2018) ressaltam que embora alguns estudos tenham apontado para a existência de funções evolutivas e adaptativas das emoções, sua maioria se concentra praticamente no nojo, raiva e medo, em que poucos autores têm proposto pesquisas para alegria, surpresa e, principalmente a tristeza.

Power e Dalglish (2008) relataram que a tristeza é uma das emoções mais intensas da vida humana comparada a outras emoções básicas, e que ela nem sempre é negativa. Ao relacionar-se a circunstâncias da vida que suscitam problemas, a tristeza possibilita o desenvolvimento cognitivo de estratégias para facilitar a resolução de tais problemas, pois permite que o indivíduo pense de forma mais sistemática sobre as situações, fazendo com que este possivelmente encontre respostas alternativas para solucioná-las.

Outras questões importantes se referem aos estímulos artísticos, como músicas ou filmes. Eerola *et al.* (2018) argumentaram que muitas vezes o humor triste motiva as pessoas a ouvir músicas associadas à tristeza como um meio de recuperar memórias nostálgicas. Essa revisitação reflexiva pode reduzir o humor negativo, especialmente se as memórias estiverem relacionadas a momentos cruciais e significativos da vida. Curiosamente, parece haver uma conexão entre empatia e músicas ou filmes, visto que algumas pessoas relataram sentir “tristeza empática” a partir destes estímulos.

Em relação às notícias, dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) revelaram que no ano de 2014 mais de 97% das casas brasileiras tiveram acesso à televisão. Uma pesquisa destacou que a televisão geralmente descreve o mundo como sendo mais violento do que de fato seja, representando com frequência notícias de crime e violência, o que conseqüentemente faz com que os telespectadores julguem as situações de modo perigoso, talvez devido à forte exposição a estas distorções (HOUSTON; SPIALEK; FIRST, 2018). Nesse mesmo sentido, a evolução televisiva passou para as notícias *online*, propagadas via internet. Thompson *et al.* (2019) afirmaram que a pressão por cliques e compartilhamentos de conteúdo tendem a levar ao sensacionalismo, facilitando até mesmo a disseminação de fatos não verificados, gerando maior sofrimento quando há falta de informações consistentes.

Observando tais aspectos, à medida em que somos expostos a estímulos e situações desencadeadoras de tristeza, nossas percepções podem alterar o modo de lidar com as circunstâncias, sendo que a capacidade para enfrentar os desafios dependerá do repertório de recursos sociais e emocionais. Assim, outros aspectos podem sofrer modificações, como a própria autoestima e habilidade de controle de emoções negativas, de modo que se possa utilizar estratégias de enfrentamento adequadas diante das situações ocorridas.

Diante deste contexto, a proposta das pesquisas justificou-se pela necessidade de considerar aspectos positivos da emoção de tristeza, bem como sua relação com estímulos ambientais e outros construtos. Torna-se importante a realização destes estudos para que se possa contribuir em termos de saúde mental e emocional a partir da compreensão da emoção de tristeza, constantemente associada apenas a aspectos negativos.

Considerando os fatores mencionados, buscou-se através do presente trabalho responder as seguintes questões: “Quais são os principais desencadeadores sociais/ambientais de tristeza atualmente? Quais os motivos para que as pessoas tenham interesse ou aversão em estímulos ambientais tristes? Qual a diferença entre homens e mulheres no interesse por tais estímulos? O quanto a tristeza influencia a autoestima, ruminação e autorregulação emocional? E o qual a diferença entre os sexos nessas variáveis?”

2. OBJETIVOS

Diante da questão de pesquisa levantada, estabeleceu-se como objetivo geral identificar e analisar os desencadeadores de tristeza, bem como o interesse dos indivíduos por estímulos com conteúdo triste (música, filmes e notícias), além de buscar compreender a relação da tristeza com variáveis de autoestima, autorregulação emocional e ruminação, comparando os resultados de homens e mulheres

O estudo ainda foi composto por objetivos específicos:

- I) Realizar levantamento dos principais motivos sociais/ambientais (situações) que desencadeiam tristeza;
- II) Verificar o interesse das pessoas por estímulos ambientais que normalmente evocam tristeza, como: músicas, filmes e notícias;
- III) Compreender se há diferença entre homens e mulheres no interesse por estes estímulos;
- IV) Analisar se autoestima, ruminação e autorregulação emocional são capazes de prever a tristeza;
- V) Realizar comparação dos dados de homens e mulheres para as variáveis: tristeza, ruminação sobre tristeza, autoestima e autorregulação emocional.

3. ORGANIZAÇÃO DO ESTUDO

A organização do presente estudo sob parecer do Comitê de Ética da Faculdade de Ciências, Campus UNESP de Bauru nº 2.810.258 conta com dois artigos, sendo o primeiro referente a fundamentação sobre aspectos que desencadeiam a emoção de tristeza, além de sua manifestação relacionada ao prazer ou desprazer diante de alguns estímulos que podem gerar maior interesse ou desconforto dependendo do contexto analisado. O segundo, ainda abordando componentes da emoção básica de tristeza, aprofunda discussão de sua relação com outras variáveis, como autoestima, ruminação sobre tristeza e autorregulação emocional.

O Artigo 1 – “**Desencadeadores de tristeza e motivos envolvidos no interesse por estímulos tristes**” articula os contextos científicos no estudo da tristeza, apresentando os principais desencadeadores sociais dessa emoção (situações e fatores envolvidos em sua manifestação). Ademais, buscou-se identificar motivos que levam tais indivíduos a gostarem ou não de estímulos ambientais tristes como músicas, filmes ou notícias, ao passo que se articula com estudos realizados em outras culturas.

O Artigo 2 – “**Associação entre tristeza, ruminação, autoestima e autorregulação emocional**” avança na investigação da tristeza buscando analisar o grau de dependência e variação explicada pela autoestima, ruminação e autorregulação emocional. Nesse sentido, o estudo prosseguiu discussões sobre o quanto a tristeza pode ser influenciada por esses aspectos.

4. ARTIGO 1

DESENCADEADORES DE TRISTEZA E MOTIVOS ENVOLVIDOS NO INTERESSE POR ESTÍMULOS TRISTES

Resumo

Considerando a perspectiva evolucionista na qual propõe que as emoções emergem respostas cognitivas, fisiológicas, comportamentais e mudanças no ambiente, destaca-se que a tristeza, em termos cognitivos, tende a levar o indivíduo a reflexões sobre situações desagradáveis da própria vida com o intuito de obter redução de sofrimento, enquanto o aspecto afetivo e comportamental corresponderia a perda de interesse na socialização, bem como atividade fisiológica reduzida, movimento lento, fala pouco frequente, sono irregular, mudanças no apetite, entre outros. Embora ela seja geralmente entendida como negativa e desagradável no âmbito social, a tristeza pode ter características ou ser percebida diferentemente no campo da apreciação artística, como no caso de músicas e filmes ou mesmo notícias tristes. Algumas situações possibilitam eliciar a tristeza, como perda real ou potencial, rompimento de relacionamentos, doenças, rejeição social e perda de status ou recursos. Nesse sentido, este estudo de caráter descritivo e comparativo teve como objetivo investigar os principais desencadeadores de tristeza em uma amostra de 197 participantes, além de compreender os motivos que os levam a ter ou não interesse em estímulos ambientais tristes como músicas, filmes e notícias. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário online e a análise dos dados foi realizada em diversas etapas: para estruturação das categorias, optou-se pela associação com outras pesquisas, revisão por pares e utilização do programa IRaMuTeQ [0.7] a fim de verificar as ocorrências e similitude de palavras nas respostas referentes aos desencadeadores de tristeza mencionados. Para análise quantitativa, utilizou-se o *IBM SPSS* (24) com estatística descritiva na apresentação de frequências e porcentagens das categorias e dos motivos de cada estímulo, bem como médias e desvios padrão, além de estatística inferencial na comparação entre os sexos pelo Teste-*t* de *Student*. Os principais achados deste estudo endossaram uma ampla variedade de desencadeadores de tristeza em conformidade com as pesquisas previamente realizadas nesse campo, se referindo a fatores sociais, de saúde, perdas, baixa autoestima, problemas nas relações interpessoais, de trabalho, falha na obtenção de objetivos, entre outros. Expressão emocional, empatia e reflexão foram os motivos comuns entre os participantes que relataram apreciar músicas, filmes e notícias tristes. Na comparação entre os sexos, não foram observadas diferenças significativas na preferência pelos estímulos. Foi possível compreender que os estímulos ambientais contribuem para a evocação de emoções que, mesmo de forma controlada, interagem com memórias e possuem significados subjetivos, podendo trazer benefícios como reflexão sobre aspectos similares da vida para busca de mudanças importantes. Por fim, conclui-se que embora os desencadeadores e estímulos estejam muitas vezes vinculados a situações desprazerosas, são capazes de proporcionar sensações de bem-estar com funções adaptativas importantes.

Palavras-chave: Emoções; Tristeza; Arte.

ETIOLOGY OF SADNESS AND REASONS INVOLVED IN INTEREST BY SAD STIMULES

Abstract

Considering the evolutionary perspective in which proposes that emotions emerge cognitive, physiological, behavioral responses and changes in the environment, it is emphasized that sadness, in cognitive terms, tends to lead the individual to reflections on unpleasant situations on its own life in order to obtain suffering reduction, while the affective and behavioral aspect would correspond to the loss of interest in socialization, as well as reduced physiological activity, slow movement, infrequent speech, irregular sleep, changes in appetite, and so forth. Although it is generally understood as negative and unpleasant in the social sphere, sadness can have characteristics or be perceived differently in the field of artistic appreciation, as in the case of music and films or even sad news. Some situations make it possible to elicit sadness, such as real or potential loss, breaking of relationships, illness, social rejection and loss of status or resources. In this sense, this descriptive and comparative study aimed to investigate the main triggers of sadness in a sample of 197 participants, in addition to understanding the reasons that lead them to have or not interest in sad environmental stimuli such as music, films and news. Data collection took place through an online questionnaire and data analysis was carried out in several stages: for structuring the categories, we opted for association with other research, peer review and use of the IRaMuTeQ program [0.7] in order to verify the occurrences and similarities of words in the answers referring to the mentioned sadness triggers. For quantitative analysis, IBM SPSS (24) was used with descriptive statistics in the presentation of frequencies and percentages of the categories and reasons for each stimulus, as well as means and standard deviations, in addition to inferential statistics when comparing the sexes by the Student's t-test. The main findings of this study endorsed a wide variety of sadness triggers in accordance with a research previously conducted in this field, referring to social, health, losses, low self-esteem, problems in interpersonal, work relationships, failure to achieve goals, etc. Emotional expression, empathy and reflection were the common reasons among participants who reported enjoying music, movies and sad news. In the comparison between the sexes, no significant differences were observed in the preference for stimuli. It was possible to understand that environmental stimuli contribute to the evocation of emotions that, even in a controlled manner, interact with memories and have subjective meanings, which can bring benefits such as reflection on similar aspects of life in search of important changes. Finally, it is concluded that although triggers and stimuli are often linked to unpleasant situations, they are capable of providing feelings of well-being with important adaptive functions.

Key-words: Emotions; Sadness; Art.

4.1. INTRODUÇÃO

As emoções foram conceituadas como respostas coordenadas nos aspectos cognitivos, fisiológicos e sistemas comportamentais a mudanças no ambiente, em que os componentes de caráter afetivo estão relacionados à resposta imediata aos estímulos (sentimentos), enquanto a resposta de caráter cognitivo corresponderia a uma avaliação mais controlada e consciente após eliciar resposta imediata (pensamento) (LENCH; TIBBETT; BENCH, 2016). Tal compreensão poderia explicar o porquê embora sintamos uma emoção negativa, que seria o componente afetivo, poderíamos pensar sobre isso de uma forma positiva (componente cognitivo). Em outras palavras, a relação entre cognição e emoção seria bidirecional, no sentido de o processamento perceptual influenciar o da emoção e vice-versa (von MÜHLENER *et al.*, 2018).

Nesse sentido, Huron (2018) considera que o componente cognitivo seria mais importante que o comportamental, principalmente quando se refere à tristeza. Ele destaca que em termos cognitivos, essa emoção tende a levar o indivíduo a reflexões sobre a atual situação de vida com o objetivo de obter mudanças significativas, enquanto o aspecto afetivo e comportamental da tristeza corresponderia a anedonia, em que se observa perda de interesse em atividades que normalmente são agradáveis para o indivíduo, como a socialização, por exemplo, atividade fisiológica reduzida, postura caída, movimento lento, fala pouco frequente, voz fraca, sono irregular, mudanças no apetite, interesse diminuído e retraimento social.

Em estudo de An *et al.* (2017), foram examinadas positividade e negatividade, separadamente, das seis emoções básicas (tristeza, alegria, medo, raiva, nojo e surpresa), investigando tais questões em diferentes culturas. Os principais achados concluíram que cada emoção contém tanto aspectos positivos quanto negativos e, que a positividade e as classificações de negatividade foram mais divergentes para componentes afetivos do que componentes cognitivos presentes em emoções consideradas mais desagradáveis como tristeza, medo, nojo e raiva. No caso da tristeza especificamente, os resultados revelaram diferenças culturais entre os orientais (coreanos e chineses) e os ocidentais (canadenses e americanos), sendo que os primeiros relataram sentir maior positividade na tristeza, talvez por reconhecerem maior utilidade no sentido motivacional e cognitivo das emoções negativas. Os americanos normalmente valorizam estados afetivos positivos de alta excitação, percebidos dentro de um estado de alegria, enquanto os asiáticos valorizam baixa excitação de estados afetivos positivos, como calma ou tranquilidade.

Assim, mesmo que a cultura ocidental considere na maior parte das vezes que a tristeza se pauta apenas em um estado desagradável em que as pessoas relutem em vivenciar ou sentir, Hackenbracht e Tamir (2010) consideram que apesar do aspecto negativo, a tristeza pode oferecer benefícios a depender do momento e contexto, como motivar a solicitação de ajuda de outras

peças, normalmente sinalizando que alguém é incapaz naquele momento de lidar com uma perda, por exemplo, e necessita de auxílio.

No estudo de Polman e Kim (2013), os participantes tristes demonstraram maior cooperação com outras pessoas do grupo no qual estavam sendo avaliadas. De acordo com Sinaceur *et al.* (2015), a expressão de tristeza ao sinalizar a necessidade de apoio teria o efeito de provocar reações de empatia e compaixão no espectador, em que pessoas com estado de humor triste aumentariam o senso de responsabilidade social em outros indivíduos.

4.1.1. Etiologia da tristeza: levantamento dos principais desencadeadores

A intensidade das nossas emoções pode variar gerando estados emocionais secundários. Por exemplo: podemos sentir uma decepção leve ou forte, mas só podemos sentir o desespero de forma intensa. No caso da tristeza, as emoções secundárias mais relatadas seriam: angústia, desânimo, desespero e decepção (EKMAN, 2016). A etiologia comum para a tristeza ou seus estados emocionais secundários, listada por vários autores inclui situações resultantes de falhas e frustrações para alcançar metas (da percepção de que determinado objetivo não foi alcançado), sejam elas de âmbito afetivo, parental ou ocupacional; da partida de um ente ou amigo; rompimento de relacionamento; solidão; problemas associados ao trabalho como desemprego; problemas financeiros ou perda de recursos; de saúde; perdas significativas como falecimento de pessoas próximas, principalmente quando alguém se sente impotente para prevenir a perda ou se não houver possibilidade de restauração (a perda pode ser física ou simbólica); perda de *status* social; problemas de outras pessoas; questões relacionadas ao corpo; más notícias; rejeição social; incapacidade para ajudar os outros e, inclusive, tristeza por vulnerabilidades mais básicas relacionadas a questões sociais como fome, sede, frio ou insegurança de si e de outros (PORAT *et al.*, 2015; EKMAN, 2016; HURON, 2018; MEDLEY, 2019).

Apesar de a tristeza na vida cotidiana dificilmente ser vivenciada como uma emoção agradável, na qual resulta em sensações que a maioria das pessoas prefere não experimentar, ela pode ser explicada através da evolução tendo sua importância ao longo da história humana e em todas as culturas. Assim como outras emoções de valência negativa, muitas vezes as pessoas passam a experimentar a tristeza quando ela oferece benefícios, que normalmente estão relacionados à expectativa de que ela seria útil na obtenção de determinado objetivo (HACKENBRACHT; TAMIR, 2010; SACHS; DAMASIO; HABIBI, 2015). Exemplo disso é conferido especialmente no estudo de Hackenbracht e Tamir (2010), que fornece evidências que a preferência de algumas pessoas por vivenciar e expressar tristeza pode ocorrer quando o indivíduo busca ajuda para evitar perdas. Ainda,

na comparação com outras emoções básicas, Lauwerijssen (2008) destaca que a tristeza seria a emoção com maior número de categorias de situações eliciadoras.

4.1.2. Estímulos ambientais: filmes, músicas e notícias tristes

Embora a tristeza seja normalmente compreendida como negativa e desagradável, ela pode ter características ou ser percebida de modo diferente no campo da apreciação artística (KAWAKAMI *et al.*, 2013). Com frequência, a emoção tristeza tem sido documentada em situações não sociais que envolvem algum tipo de falha ou sentimento de perda, como em filmes que ilustram mágoa e rompimentos, tornando-se populares e contemplados em distintas culturas, assim como outras atividades imaginativas similares ao contexto real: músicas, textos e recordações (SACHS; DAMASIO; HABIBI, 2015; LENCH; TIBBETT; BENCH, 2016).

Conforme Gross e Levenson (1995), esses estímulos possuem grau relativamente alto de validade na medida em que as emoções são evocadas por dinâmica visual e auditiva. Para Eerola *et al.* (2018), eventos fictícios seriam capazes de operar o mesmo mecanismo cognitivo e biológico envolvido na emoção não fictícia por meio de simulação. Ademais, foi suposto por eles que algumas pessoas gostem de estímulos que envolvam cenários potencialmente angustiantes porque causariam efeito benéfico no sentido de permitir a simulação da experiência de diferentes tipos de eventos, emoções e comportamentos.

Entre as emoções básicas, a tristeza está entre as mais investigadas em trechos de filmes (MAFFEI *et al.*, 2015). No estudo realizado por Hanich *et al.* (2017), observou-se que os comportamentos dos telespectadores em relação aos personagens dos filmes exibidos foram semelhantes àqueles relacionados aos indivíduos na vida real. Nessa perspectiva, se supôs que houve forte empatia na qual resultou em tristeza quando o personagem morria, por exemplo. No entanto, os autores ressaltam que a tristeza nessa situação foi eliciada como uma emoção concreta direcionada a um objeto intencional sentida pelo espectador apenas em uma extensão limitada.

Além da empatia, Knobloch-Westerwick *et al.* (2012) dão destaque para o prazer ou gratidão sentidas a partir de filmes do gênero, mesmo que se sintam tristes em determinado momento. Os autores relatam a existência do “paradoxo da tragédia”, em que conforme os espectadores assistem a filmes trágicos, mais são levados a refletir em situações da própria vida e seus significados. Análises subsequentes nessa pesquisa sugerem que a tristeza eliciada a partir da observação do destino dramático do amor não correspondido, promove pensamentos sobre os próprios relacionamentos, com efeito benéfico na vida pessoal, mesmo que esse impacto não permaneça por muito tempo.

No que se refere às músicas, pesquisas demonstram que as emoções possuem papel fundamental, pois envolvem uma diversidade de processos sensório-motores e cognitivos, em que a

tristeza pode ser experienciada como uma emoção que propicia efeitos positivos e negativos que podem ser percebidos concomitantemente. Em conformidade, a música tem impacto positivo no humor, ativando o hipocampo, amígdala, e áreas vizinhas do lobo temporal medial que estão implicadas em estados afetivos considerados negativos, como a própria tristeza (SACHS; DAMASIO, HABIBI, 2015; VUILLEUMIER; TROST, 2015; SACHS; HABIBI; DAMASIO, 2018).

Há ainda considerações acerca de aspectos contextuais como a cultura e o tipo de música considerada triste, pois é possível ter uma grande variabilidade de reações emocionais, em que pessoas relatam ter experiências desagradáveis e até dolorosas de emoções como luto ou tristeza induzidas pela música. Ademais, os gatilhos mais consistentes documentados na literatura que levam o indivíduo a ouvir músicas tristes são memórias de situações significativas da vida como separações ou perdas. Ainda, os estudos apontam que as pessoas tendem a escolher músicas que são congruentes com seu estado emocional naquele momento, ou seja, quando em humor negativo, a música triste é preferida à música feliz (PELTOLA; EEROLA, 2016; EEROLA *et al.*, 2018).

Em relação a notícias tristes ou trágicas, alguns estudos demonstram que há um vasto número de pessoas que consomem de modo significativo conteúdo da mídia moderna sobre desastres e violência em larga escala, sendo reforçados pela extensa cobertura por parte dos meios de comunicação. Devido à crescente disseminação de notícias desse teor, estudos passaram a investigar as possíveis consequências psicológicas causadas nos espectadores, sugerindo que esses impactos seriam semelhantes aos de vítimas diretas da situação envolvida de violência ou tragédia. Quando um indivíduo é exposto a esses estímulos, ele pode avaliar o conteúdo como uma ameaça a si mesmo, sua própria segurança, ou para o futuro, de modo que responda com uma variedade de reações de estresse cognitivo, medo, preocupação, tristeza, entre outros. Como esse processo de avaliação é subjetivo, o espectador pode ou não interpretar o conteúdo da notícia sobre desastres como extremamente ameaçadora (HOPWOOD; SCHUTTE, 2016; HOUSTON; SPIALEK; FIRST, 2018).

O estudo longitudinal e prospectivo de Thompson e colaboradores (2019) em uma amostra nacional de residentes nos EUA (Estados Unidos da América), sugeriu que respostas de angústia ou tristeza a traumas coletivos em larga escala do passado, ou seja, situações coletivas ocorridas anteriormente, podem aumentar a vulnerabilidade de alguns indivíduos diante da cobertura midiática de tragédias coletivas posteriores, como se reforçasse o ciclo de manutenção do sofrimento. Entretanto, Pfefferbaum *et al.* (2014) afirmam em sua revisão que embora haja uma relação entre assistir a cobertura de desastres na televisão e consequências psicológicas, não há evidências suficientes para pressupor o conteúdo da mídia como causa de reações emocionais adversas

duradouras. Ademais, ressaltam que indivíduos particularmente tristes poderiam se sentir atraídos pela notícia com o objetivo de obter informações relevantes para si mesmo.

4.1.3. Diferença entre homens e mulheres na escolha dos estímulos ambientais tristes

Devido às conotações artísticas de estímulos ambientais apresentadas, é difícil concluir que a tristeza é uma emoção apenas desagradável ou negativa quando a experimentamos como uma reação a um estímulo externo como músicas ou filmes. Desta forma, sua definição deveria ser vista como inadequada para uso nesses contextos (KAWAKAMI et al., 2013), de modo que se deva compreender a situação subjetiva de cada sujeito. A música, por exemplo, pode desempenhar um papel importante na gestão de diferentes habilidades sociais durante o desenvolvimento. As respostas emocionais eliciadas pelos estímulos ambientais podem variar consideravelmente entre os indivíduos de acordo com a personalidade, gênero reatividade emocional e biologia (SACHS; DAMASIO; HABIBI 2015; THEORELL; HORWITZ, 2019), contexto social ou cultural em que estão inseridos, desempenhando distintos papéis no que concerne ao julgamento da percepção emocional diante de uma música ou filme (MAZAHERYAZDI *et al.*, 2018).

Considerando particularmente o aspecto do sexo biológico, homens e mulheres diferem em sua autoavaliação e interpretação das situações e da experiência emocional quando expostos a trechos de filmes nos quais os personagens choram após uma perda ou separação. Maffei e colaboradores (2015) relataram que os homens sofrem influência social ao mostrar insensibilidade a cenas tristes por acreditarem precisar cumprir seu papel social de gênero. Além disso, há evidências de que as mulheres relatam mais empatia do que os homens nesses contextos, podendo explicar de acordo com Fischer e LaFrance (2015) e Medley (2019), o motivo delas serem mais propensas a se expressarem emocionalmente (chorar, por exemplo) ao ter acesso a estímulos como músicas, filmes ou notícias. Essa diferença na expressividade emocional não é necessariamente uma diferença natural, mas funcional nas relações sociais em que homens e mulheres se envolvem, uma vez que a expectativa social dos homens é não mostrar qualquer forma de fraqueza ou fragilidade. A inexpressividade masculina também pode ser funcional, especialmente nas relações competitivas ou hierárquicas.

No caso das notícias, os efeitos também são mediados por fatores como idade, sexo e o quanto os indivíduos se identificam com os a situação reportada e o quão reais acreditam que o conteúdo da mídia seja. Mulheres foram consideradas com maior risco de vulnerabilidade relacionado à exposição na mídia e a outras formas de exposição indireta à ocorrência (HOPWOOD; SCHUTTE, 2016).

Considerando os aspectos levantados das pesquisas anteriores, hipotetizou-se para esse estudo que: 1) a etiologia da tristeza na amostra representada estaria de acordo com as principais

causas referidas na literatura, mesmo que de culturas distintas (PORAT *et al.*, 2015; EKMAN, 2016; HURON, 2018; MEDLEY, 2019); 2) a maioria dos participantes indicariam gostar de estímulos ambientais tristes, como músicas, filmes e notícias, considerando especialmente os aspectos funcionais da tristeza que permitem maior reflexão, por exemplo, a partir desses estimuladores (KAWAKAMI *et al.*, 2013; HURON, 2018); 3) as mulheres apresentariam maior preferência para os estímulos do que os homens, uma vez que os estudos apontam para sensibilidade e expressão emocional mais comum no sexo feminino, enquanto os homens tendem a ter menores probabilidades de manifestações emocionais (FISCHER; LAFRANCE, 2015; MAFFEI *et al.*, 2015; MEDLEY, 2019).

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. Geral

O estudo relatado neste artigo buscou reunir informações sobre os principais desencadeadores para a emoção básica de tristeza e o quanto os indivíduos gostam de estímulos ambientais tristes: músicas, filmes e notícias, os motivos para a preferência ou rejeição, bem como identificar se há diferenças entre os sexos.

4.2.2. Específicos

- 1) Realizar levantamento dos principais desencadeadores de tristeza em uma amostra do interior de São Paulo;
- 2) Identificar o quanto os participantes gostam de ouvir músicas tristes, assistir filmes/documentários/séries tristes/dramáticas e acessar/assistir notícias tristes ou trágicas;
- 3) Compreender os principais motivos que os levam a preferir ou não esses estímulos;
- 4) Comparar as respostas entre homens e mulheres referente aos estímulos ambientais;

4.3. MÉTODO

4.3.1. Delineamento

Para testar as hipóteses, foi realizado estudo de caráter exploratório e descritivo, pesquisa de levantamento realizada via internet pelo método *survey*, com abordagens quantitativa e qualitativa. Levantamentos fornecem uma metodologia para solicitar às pessoas que falem sobre si mesmas, sendo esses tipos de estudos importantes por registrarem reações subjetivas (COZBY, 2003).

4.3.2. Participantes

Foram convidadas a participar do estudo aproximadamente 4.000 pessoas, as quais receberam o convite por redes sociais e-mail distribuído pela faculdade, mas a taxa de retorno para a pesquisa foi menor que 6%. Ao todo foram recebidas 205 respostas, porém 8 sujeitos foram excluídos por serem menores de idade. Por fim, 197 voluntários com idades entre 18 e 70 anos ($M=29,8$; $DP=10,84$) foram incluídos, respondendo a pesquisa como uma amostra de conveniência não probabilística. Do total de participantes, 167 eram mulheres (84,8%) e 30 (15,2%) eram homens. Os entrevistados foram codificados com uma letra e um número: a letra indicando seu sexo (M = mulheres; H = homens) e o número que os classificou de acordo com a ordem da resposta recebida.

4.3.3. Instrumento

Para desenvolvimento do estudo foi elaborado questionário (Apêndice B) pelos pesquisadores perguntando a idade e sexo do participante, as razões pelas quais ele normalmente se sentia triste e o quanto gosta de estímulos ambientais tristes como músicas, filmes e notícias. As duas primeiras perguntas eram abertas e as três últimas que correspondiam aos questionamentos sobre os estímulos, contemplavam uma escala quantitativa de 0 (nada), 5 (mais ou menos), até 10 (extremamente) pontos para o candidato classificar sua resposta (gosto por músicas, filmes ou notícias), justificando de forma dissertativa o motivo para tal escolha de pontuação. A categorização estava visível para o participante no momento que ele respondeu o questionário.

As questões foram:

- I) Quais motivos e situações normalmente lhe deixam triste?
- II) Houve algo recentemente que tenha lhe deixado triste?
- III) O quanto você gosta de ouvir músicas tristes? (0-10). Justifique.
- IV) O quanto você gosta de assistir filmes/documentários/séries com conteúdo triste? (0-10). Justifique.
- V) O quanto você gosta de assistir/ler notícias com conteúdo triste ou trágico? (0-10). Justifique.

4.3.4. Procedimento de coleta de dados

Inicialmente, foi realizado levantamento bibliográfico para formulação de hipóteses, e posteriormente dar prosseguimento a coleta dos dados. Assim, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética sob parecer nº 2.810.258 e submetido na Plataforma Online do Google Formulários, sendo a divulgação realizada por aplicativo de mensagens instantâneas, redes sociais e e-mail institucional da Faculdade de Ciências da UNESP (Universidade Estadual Paulista) de Bauru. A coleta foi realizada no ano de 2018. Após firmar acordo entre pesquisadora e participantes através do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), os participantes responderam ao questionário sociodemográfico e às perguntas mencionadas. A coleta de dados ocorreu em amostra de conveniência não probabilística, e os sujeitos puderam ter acesso aos pesquisadores em qualquer etapa do estudo para esclarecimento de eventuais dúvidas, garantindo ainda a liberdade da retirada de seu consentimento a qualquer momento sem qualquer prejuízo. Suas identidades foram totalmente preservadas, sendo a divulgação dos resultados feita sem identificação dos participantes.

O questionário foi preenchido sob autoadministração do entrevistado e sem interferência dos pesquisadores. As perguntas acima referidas constituíram-se de espaços considerados suficientes para facilitar o preenchimento de uma resposta discursiva.

4.3.5. Procedimento de análise de dados

Para analisar os dados coletados foram realizadas algumas etapas, sendo que a primeira delas correspondeu à categorização das respostas das duas primeiras perguntas abertas do questionário. Desse modo, os pesquisadores avaliaram de três formas:

1) por meio da categorização do programa IRaMuTeQ (Interface de R *pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*) [versão 0.7], com análise da Nuvem de Palavras buscando identificar as palavras mais frequentemente observadas na justificativa das respostas. Além disso, foi realizada Análise de Similitude no programa com o objetivo de representar a relação das palavras do *corpus* textual e inferir a estrutura de construção do texto e temas de relativa importância;

2) a partir do entrelaçamento com outras pesquisas com categorias preestabelecidas conforme respostas descritas na literatura;

3) revisão por pares, solicitando que dois juízes realizassem a categorização de forma independente, com o objetivo de analisar a concordância entre a resposta deles com a dos pesquisadores na obtenção de índice aceitável de similaridade das categorias com aquelas levantadas pelos pesquisadores. Para tanto, utilizou-se o Coeficiente *Kappa*, realizando a análise pelo *software IBM SPSS Statistics 24*.

As respostas para essas duas primeiras perguntas formam o conjunto de dados qualitativos analisados neste estudo, que foram analisadas conjuntamente. A concordância mede com que frequência dois ou mais avaliadores atribuem exatamente a mesma classificação, sendo o *Kappa* compreendido como uma medida inter-observadores na qual avalia o grau dessa concordância e ao mesmo tempo, se está além do que se espera somente pelo acaso (SILVA; PAES, 2012). Quando a categorização foi concluída, os pesquisadores definiram e rotularam os temas estabelecidos. Surgiram sete grandes temas de desencadeadores de tristeza comuns entre os pares, além da

categoria “outros”: 1) relações interpessoais (família, amigos e outros); 2) autoestima e insatisfação pessoal; 3) perdas; 4) questões profissionais e acadêmicas; 5) problemas financeiros; 6) problemas sociais; 7) saúde; 8) outros.

Com relação a todas as categorias avaliadas pelos pesquisadores e juízes, o valor de *Kappa* entre os juízes A e B foi de 0,86; $p < 0,05$, referindo-se a um índice de concordância quase perfeito e estatisticamente significativo, enquanto entre juízes A e C o valor foi de 0,72; $p < 0,05$, sendo uma concordância substantiva e significativa. Desta maneira, ambos os resultados foram considerados como valores satisfatórios de concordância entre avaliadores (LANDIS; KOCH, 1977).

Para a análise das perguntas relacionadas aos estímulos (música, filme e notícia), os pesquisadores optaram por separar os participantes por tercios, de acordo com a pontuação na escala conforme o interesse pelos estímulos elencados, sendo que valores 0 a 3 eram considerados como “não gostar” e/ou “gostar pouco”; valores 4 a 6 como “moderadamente” e, de 7 a 10, classificados como “gostar”. Posteriormente, foi realizada uma análise descritiva resumindo variáveis quantitativas como frequência e porcentagem com o número de participantes que descreveram cada resposta, além das médias e desvios padrão dessas respostas e dos dados sociodemográficos como idade e escolaridade (escalares e ordinais) e, para comparação das respostas entre os sexos foi utilizado o Teste-*t* de *Student* duas para amostras independentes, adotando nível de significância no valor de $p \leq 0,05$ (COZBY, 2003; FIELD, 2009).

4.4. RESULTADOS

4.4.1. Principais desencadeadores da tristeza

O *corpus* geral das respostas geradas no IRaMuTeQ para os desencadeadores de tristeza foi constituído por 197 textos correspondendo ao número de participantes da amostra, emergindo 3.776 ocorrências (palavras, formas ou vocábulos). O conteúdo foi inicialmente analisado pela Nuvem de Palavras com o objetivo de facilitar a visualização das respostas mais frequentes (Figura 1), além da Análise de Similitude com os grupos de palavras mais relacionados entre si (Figura 2).

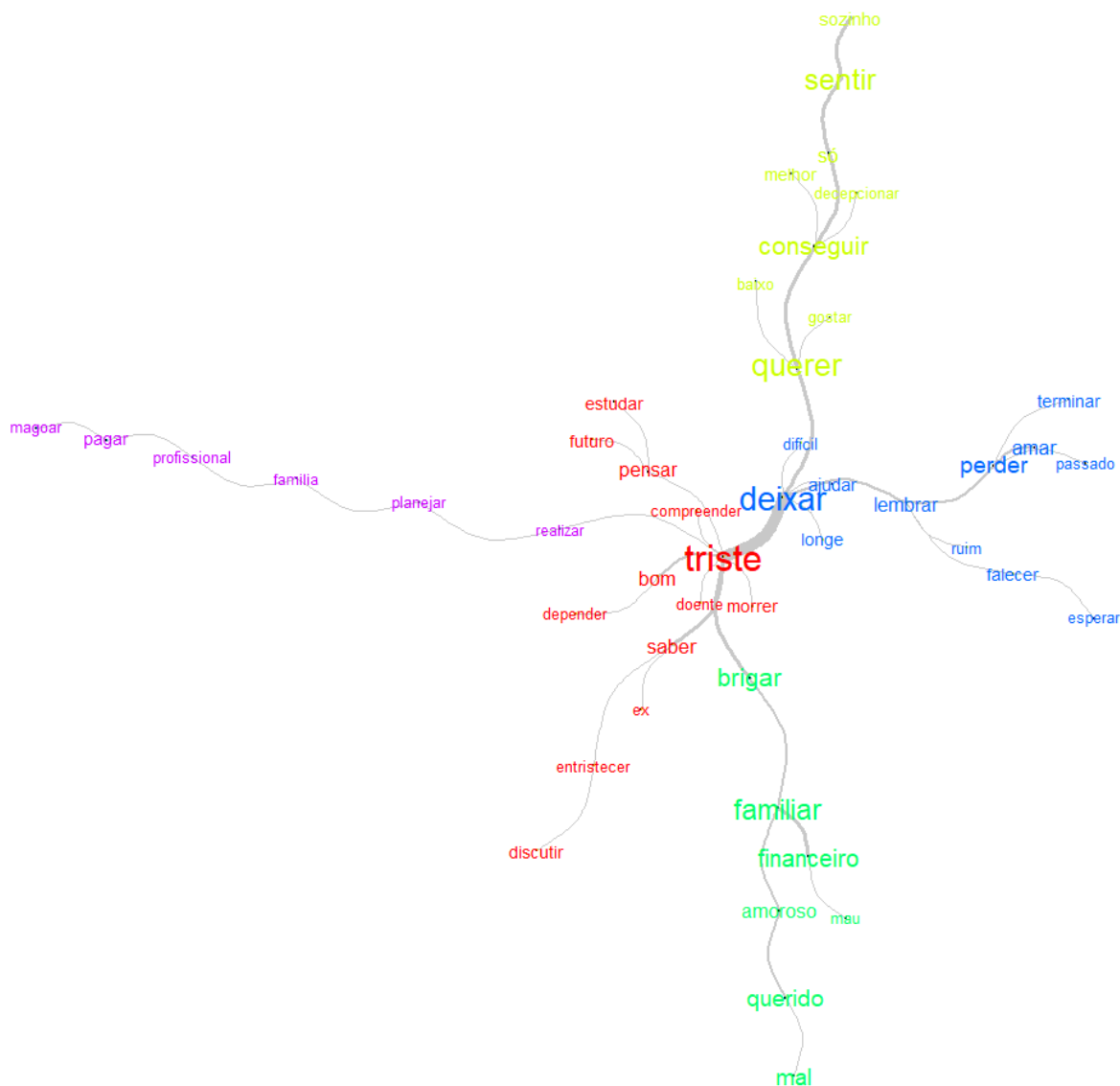


Figura 2. Análise de similitude pelo IRaMuTeQ.

A partir dessas considerações, dos achados na literatura e da avaliação dos juízes, consideraram-se sete principais categorias além da categoria “outros” para motivos que levam a emoção de tristeza, sendo que as respostas foram descritas na sequência. A Figura 3 mostra o número de participantes em porcentagem que citaram respostas referentes a cada categoria.

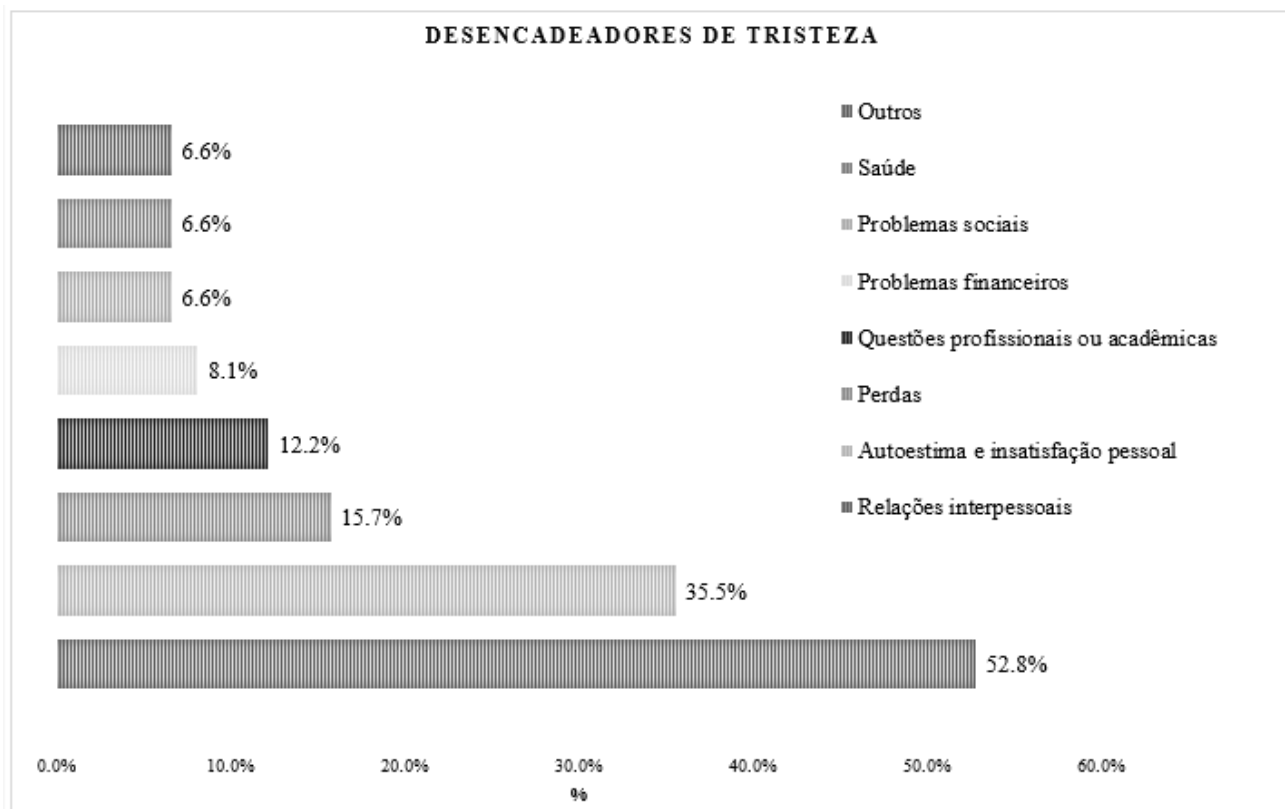


Figura 3. Categorias da etiologia da tristeza.

Fonte: elaborado pela autora.

A maior parte dos sujeitos apresentou respostas referentes a categoria “*relações interpessoais*”, sendo mais de 50% da amostra. Em seguida, as categorias “*autoestima e insatisfação pessoal*” e “*perdas*” foram as mais frequentes. As com menores frequências foram “*problemas sociais*” e “*saúde*”. A categoria “*outros*” foi acrescentada com as respostas mencionadas em baixa frequência pelos participantes (menor que 3 ocorrências).

Na primeira categoria, “*relações interpessoais*”, as respostas relacionadas ao tema foram: falta de reconhecimento por outras pessoas; brigas e desentendimentos tanto em família, quanto com amigos; traição ou mentiras; sofrimento alheio, como por exemplo, ver pessoas tristes; falta de respeito, empatia, amor; indiferença por parte de outros; ingratidão; fofoca; desconfiança e ciúmes; dificuldade para ajudar outra pessoa.

A segunda categoria, “*autoestima e insatisfação pessoal*”, obteve respostas como: não alcançar objetivos ou ter expectativa frustrada; sentimentos de solidão; de rejeição; de inferioridade, incapacidade, incompetência ou insuficiência; problemas com a própria aparência e o corpo; e outras como cometer falhas/erros. Na categoria sobre “*perdas*” as causas mencionadas pelos participantes para evocação de tristeza permearam acerca de morte de pessoas próximas; perda de recursos; de

emprego; perda temporária (distância/saudade); medo da potencial perda por morte (de si ou de outras pessoas); término de relacionamentos. No que concerne as “*questões profissionais ou acadêmicas*”, observou-se motivos de tristeza referentes a pressão no trabalho; problemas na profissão em geral, que não foram especificados pelos respondentes; desemprego; pressão nos estudos/faculdade; notas baixas; medo do futuro profissional; e insucesso profissional, principalmente por não exercer a profissão para qual se formou.

Em relação a categoria sobre “*problemas financeiros*”, os principais desencadeadores mencionados foram: falta de recursos/dinheiro; impossibilidade para pagar contas; falta de independência. Em menor frequência, a “*problemas sociais*” envolveu desencadeadores como: injustiça; desigualdade; política; fome no mundo; falta de humanidade; e violência. “*Saúde*” esteve relacionada a aspectos como doenças próprias ou de pessoas próximas. Por fim, na categoria “*outros*”, as respostas relatadas foram: situações de exposição; ler notícias tristes; assistir filmes tristes; lembranças de acontecimentos ruins do passado; abandono de pessoas ou animais; pensamentos ruins não especificados; tensão pré-menstrual além de respostas evasivas como “*depende do dia*”.

4.4.2. Músicas tristes

Os resultados referentes aos estímulos ambientais foram separados em três tabelas, uma para cada estímulo investigado. Em relação às músicas, a média total de respostas da escala pelos sujeitos foi de 4,15 (DP=3,31), considerando uma escala de 0 (não ouvir) a 10 (ouvir muito). Dos 197 participantes, cerca de 45,7% disseram gostar pouco ou não gostar de ouvir músicas tristes, 24,9% disseram gostar moderadamente e, 29,4% disseram que apreciam músicas dessa categoria.

Os motivos mais frequentes apontados pelos 58 participantes para escutar músicas do gênero foram porque esse estímulo pode trazer sensação de bem-estar, permitir mais reflexão sobre situações da própria vida, além de facilitar a expressão emocional de sofrimento, o que conseqüentemente traria alívio pela identificação com a letra ou melodia, possivelmente retratando memórias ou lembranças, histórias individuais e subjetivas com determinada canção. Alguns desses participantes apontaram motivos com menor ocorrência, como escutar as músicas quando estão tristes, por terem um “*perfil melancólico*” ou simplesmente por classificarem o estímulo como “*bom*”.

Aqueles que relataram menor gosto para escutar músicas dessa categoria (N=90), os motivos mais elencados foram porque preferem evitar potencialização da tristeza e sofrimento ou evitam expressão da emoção por meio do choro. Em menor frequência, alguns participantes disseram que evitam ter contato com lembranças que a música pode suscitar, o que, conseqüentemente, acarretaria

maior sofrimento, além de considerarem o estilo musical, as letras ou melodias ruins e, escutarem de acordo com o momento e estado de humor. A Tabela 1 mostra o número de participantes e os principais os motivos relatados:

Tabela 1. Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não músicas tristes.

CATEGORIA	MOTIVOS	N (%)
Motivos para gostar pouco ou nada de músicas tristes (0-3)	Evitar o sofrimento potencializado pela música	34 (37,8)
	Preferência por músicas de outros gêneros	21 (23,3)
	Alívio, relaxamento e conforto.	5 (5,6)
	Evitar a expressão emocional (choro)	5 (5,6)
	Não escutam músicas (em geral)	4 (4,4)
	Outros	6 (6,7)
	Não justificado	15 (16,6)
	Total	90 (100,0)
Motivos para gostar moderadamente (4-6)	Escutam de acordo com o estado de humor	9 (18,3)
	Escutam mais outros gêneros musicais	8 (16,3)
	Lembrança/reflexão	5 (10,2)
	Potencialização da tristeza	4 (8,2)
	Outros	12 (24,5)
	Não justificado	11 (22,5)
	Total	49 (100,0)
Motivos para gostar de músicas tristes (7-10)	Sensação de bem-estar, calma e redução do sofrimento.	14 (24,1)
	Reflexão sobre a vida	11 (19,0)
	Identificação com a letra	10 (17,2)
	Expressão emocional (choro)	8 (13,8)
	Recordações e lembranças	4 (6,8)
	Outros	6 (10,4)
	Não justificado	5 (8,7)
Total	58 (100,0)	

N=número de participantes; %=porcentagem.

Fonte: elaborado pela autora.

Dos 49 participantes que disseram gostar moderadamente de música, a maioria justificou que ouvem de acordo com seu estado emocional ou situação de vida, havendo semelhança com as respostas dos indivíduos tanto que pontuaram até 3 na escala, quanto aqueles que pontuaram a partir de 7. Poucos disseram que escutam quando estão tristes, porque julgam a letra da música bonita ou para possibilitar o choro. E, embora alguns tenham relatado não gostar ou gostar pouco (0-3) desse tipo de música, salientaram que em alguns momentos elas podem trazer calma, alívio ou conforto.

4.4.3. Filmes tristes ou de drama

No que se refere aos filmes com conteúdo triste ou dramático, a média de respostas geral foi de 4,44 (DP=3,44), considerando uma escala de 0 a 10. Foi observado que os principais motivos relatados pelos participantes para gostar de assistir filmes dessa categoria foram por proporcionar maior reflexão fazendo com que o indivíduo se motive a buscar melhora na própria vida a partir das situações pelas quais se identificou. Ademais, a identificação com o conteúdo do filme, muitas vezes por ser de cunho realista e mostrarem histórias de superação ou lições de vida, proporcionam empatia e maior emoção (expressão através do choro). As respostas menos frequentes alocadas na categoria “outros” contemplaram fatores como ter lembranças de algum acontecimento do próprio passado, assistir quando está triste ou ser indiferente quanto ao gênero do filme. Os que disseram não gostar de filmes ou séries desse tipo justificaram que os motivos para evitá-los seriam porque eles os deixam mais tristes e os fazem chorar, preferindo evitar sentir essa emoção. Boa parte não justificou sua resposta e alguns relataram ter preferência por filmes alegres e de outros segmentos não especificados. Outros aspectos como assistir quando está triste ou a depender do momento de vida, foram descritos em menor ocorrência (Tabela 2).

De 55 respondentes que mencionaram interesse de forma moderada, a maioria destacou que a escolha pelo estímulo dessa categoria varia de acordo com as emoções no dado momento. Outros disseram que não costumam assistir muitos filmes ou quando assistem, fazem para facilitar a expressão emocional.

Tabela 2. Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não filmes, séries ou documentários tristes.

(*Continua*)

CATEGORIA	MOTIVOS	N (%)
Motivos para gostar pouco ou nada de filmes tristes (0-3)	Evitar evocação ou potencialização da tristeza ou sofrimento	23 (29,1)
	Preferência por outros gêneros	14 (17,8)
	Evitar refletir ou ter acesso a conteúdos próximos aos reais	12 (15,1)
	Outros	07 (8,9)
	Sem justificativa	23 (29,1)
	Total	79 (100,0)
Motivos para gostar moderadamente (4-6)	Depende do humor e do momento	16 (29,0)
	Por identificação, aprendizado e reflexão	13 (23,6)
	Maior preferência por outros gêneros	09 (16,3)
	Outros	04 (7,2)
	Sem justificativa	13 (23,6)
	Total	55 (100,0)

	MOTIVOS	N (%)
Motivos para gostar de filmes tristes (7-10)	Refletir sobre situações da vida	11 (17,4)
	Identificação com o conteúdo	10 (15,9)
	Por proporcionar aprendizado e motivação	10 (15,9)
	Evocar empatia	6 (9,6)
	Facilitar a expressão emocional (choro)	4 (6,4)
	Outros	3 (4,7)
	Sem justificativa	19 (30,1)
	Total	63 (100,0)

N=número de participantes; %=porcentagem.

Fonte: elaborado pela autora.

4.4.4. Notícias tristes ou trágicas

Sobre o acesso a notícias de cunho triste ou trágico, a média de respostas dos participantes em geral foi de 1,46 (DP=2,14), pontuação muito menor comparada aos estímulos anteriores (música e filme). Nos motivos que levam tais indivíduos a ter interesse por tal conteúdo, os participantes responderam que procuram saber da realidade através desse meio de comunicação ou muitas vezes as notícias podem servir como alerta ou prevenção, permitindo maior análise das causas e comparação com aspectos da própria vida, além de evocar empatia e facilidade para expressar sentimentos. Identificou-se maior número de respostas para “não gostar/gostar pouco” de notícias, em aproximadamente 85,8% do total de 197 participantes, nos quais selecionaram pontuação abaixo de 4 na escala. Dos principais motivos elencados para que as pessoas não gostem de notícias dessa categoria, a evitação pela possibilidade de evocar ou potencializar a tristeza, em que alguns preferem não ter contato com a realidade pela identificação com o conteúdo foram as mais pontuadas. Outras pessoas disseram que apesar de não gostar do tipo da notícia, a acessam apenas para se manterem informados. Em menor frequência, foram citadas respostas como não se conformar com a maneira como as notícias são relatadas, além de não acessarem notícias em geral, independente do gênero. Dos 197 participantes, cerca de 39,0% não tiveram suas respostas justificativas. A Tabela 3 contempla todas as informações:

Tabela 3. Motivos que levam os indivíduos a apreciar ou não notícias tristes ou trágicas.

(*Continua*)

CATEGORIA	MOTIVOS	N (%)
Motivos para gostar pouco ou nada de notícias tristes (0-3)	Evitar a evocação ou potencialização do próprio sofrimento/tristeza	51 (30,2)
	Identificação e empatia com a realidade alheia	24 (14,2)
	Acessam apenas por informação	20 (11,8)

	MOTIVOS	N (%)
Motivos para gostar pouco ou nada de notícias tristes (0-3)	Preferência por outros tipos de notícias	5 (3,0)
	Outros	3 (1,8)
	Sem justificativa	66 (39,0)
	Total	169 (100,0)
Motivos para gostar moderadamente (4-6)	Identificação com o conteúdo	4 (19,0)
	Informação sobre a realidade	4 (19,0)
	Prevenção de futuras situações	1 (4,8)
	Outros	5 (23,9)
	Sem justificativa	7 (33,3)
Motivos para gostar de notícias tristes (7-10)	Total	21 (100,0)
	Estar informado e saber da realidade	2 (28,6)
	Alerta e prevenção	1 (14,3)
	Outros	1 (14,3)
	Sem justificativa	3 (42,8)
	Total	7 (100,0)

N=número de participantes; %=porcentagem.

Fonte: elaborado pela autora.

Na comparação entre os sexos para os estímulos de música e notícias tristes/trágicas, não foram observadas diferenças significativas pelo Teste-*t* de *Student*, conforme apresenta a Tabela 4.

Tabela 4. Comparação entre os sexos para gosto por música, filmes e notícias tristes.

	Homens (N=30)	Mulheres (N=167)	Total (N=197)	<i>t</i>	<i>p</i>
	M (DP)	M (DP)	M (DP)		
Música	5,16 (3,07)	3,97 (3,33)	4,15 (3,31)	1,820	0,070
Filme	4,43 (3,53)	4,44 (3,44)	4,44 (3,44)	-0,014	0,989
Notícia	1,86 (2,54)	1,39 (2,07)	1,46 (2,14)	1,107	0,270

N=número de participantes; M=média; DP=desvio padrão.

Fonte: elaborado pela autora.

4.5. DISCUSSÃO

Considerando o primeiro objetivo desse estudo no qual foi realizar levantamento dos desencadeadores de tristeza mais eminentes em uma amostra do interior de São Paulo e compará-los com as produções existentes nesse campo e, à luz do que foi hipotetizado, identificou-se

corroboração desses dados de acordo com aqueles já produzidos em culturas distintas. Nesse sentido, as pesquisas salientam que a tristeza é normalmente percebida como um sentimento negativo e suas principais causas podem estar associadas a diversos aspectos como o luto, por exemplo, que leva a expressões humanas intensas e profundas.

Huron *et al.* (2018) destacaram que quando acompanhada pelo luto, a tristeza contempla não somente perdas de entes ou amigos, mas de recursos já adquiridos, sobretudo quando há a impossibilidade da reversão de fortunas atuais ou falha nos resultados altamente esperados e alcance dos objetivos de vida. Nessa pesquisa, foi possível observar que a maior parte das respostas correspondeu a falhas e frustração por não realização de metas, bem como perdas financeiras. Ainda, Hanich *et al.* (2017) ressaltaram que as pessoas expressam suas emoções por meio do choro quando algo está perdido e não pode ser recuperado, ou seja, quando há a percepção da irreversibilidade do tempo, corroborando com os dados obtidos nesse estudo, em que os participantes mencionaram causas da tristeza por mortes, nas quais são impossíveis de obter recuperação da perda.

Os resultados aqui encontrados corroboram ainda com outros estudos na literatura que destacam a etiologia da tristeza enquanto problemas de relacionamento com amigos, morte de pessoas próximas, adoecimento (tanto de si quanto de outros), falha em situações de realização de metas ou objetivos, más notícias e solidão são as mais observadas, além de rejeição social, perda de *status* ou mesmo de recursos financeiros. Respostas encontradas nesse estudo em menor frequência também foram observadas em pesquisas previamente realizadas, destacando a tristeza eliciada pela percepção da incapacidade para ajudar outras pessoas, além de questões sociais (HACKENBRACHT; TAMIR, 2010; PORAT *et al.*, 2015; EKMAN, 2016; HURON, 2018; MEDLEY, 2019) como fome no mundo, violência e desigualdade. Questões políticas, embora pouco mencionadas nesse estudo, não apareceram em outras pesquisas.

Cabe destacar que as emoções são imprescindíveis na organização da cognição, fisiologia e comportamento, na medida em que suas funções estão voltadas para resolver tipos específicos de problemas. As mudanças associadas a uma emoção não são consideradas deterministas, mas sim probabilísticas, de modo que as respostas individuais sofrem alterações dependendo de um número de moderadores. Ainda, demonstrou-se que a tristeza muda a forma como a informação é processada, ou seja, a maneira como o indivíduo percebe determinada situação se vincula a seu estado emocional triste (LENCH; TIBBETT; BENCH, 2016), além de ser afetado pelos processos cognitivos que surgem da cultura, podendo resultar em diferentes estilos de pensamento (AN *et al.*, 2017). Tal compreensão poderia justificar o porquê algumas pessoas têm a percepção de sua própria incapacidade para ajudar outros, ou mesmo preocupação com fatores políticos, uma vez que na data da coleta dos dados, o país passava por momentos de eleições presidenciais.

No que diz respeito ao objetivo de examinar o quanto os participantes gostam de ouvir músicas tristes, assistir filmes/documentários/séries tristes/dramáticas e acessar/assistir notícias tristes ou trágicas, os dados obtidos revelaram que a maioria dos participantes relata não gostar de tais estímulos, não confirmando a segunda hipótese que se referia que muitos dos participantes indicariam gostar de estímulos ambientais tristes. Apesar disso, considerando especialmente alguns aspectos funcionais da tristeza como permitir maior reflexão a partir desses estimuladores, por exemplo, muitos daqueles nos quais relataram que gostam de ouvir músicas ou assistir filmes tristes, justificaram que apreciam tais estímulos porque estes proporcionam oportunidade de refletir sobre a própria vida para que a partir disso busquem melhora naquilo que está falho.

Conforme endossado por An *et al.* (2017), Huron (2018) e Von Mühlener *et al.* (2018), podemos pensar de modo positivo mesmo sentindo uma emoção negativa, porque a relação entre cognição e emoção é bidirecional, destacando especialmente o aspecto cognitivo que tende a propiciar reflexões sobre a atual situação a partir de uma emoção desagradável, com o intuito de criar mudanças relevantes de vida. No que se refere ao terceiro objetivo, compreender os principais motivos que levam os participantes a preferir ou não, a justificativa mais comum nos três estímulos foi que possibilitam a expressão emocional, como o choro ou potencialização da tristeza, o que para alguns indivíduos seria considerado positivo e para outros, negativo.

Como destacado anteriormente, as músicas podem contemplar uma variedade de processos cognitivos, permitindo que a tristeza eliciada por esse estímulo possa designar experiência tanto positiva quanto negativa de maneira concomitante (VUILLEUMIER; TROST, 2015; SACHS; HABIBI; DAMASIO, 2018). Nesse sentido, cabe observar que tanto os indivíduos que disseram gostar de músicas tristes quanto os que relatam não gostar, tiveram justificativas similares como “expressão da emoção pelo choro” ou “potencialização da tristeza”, sendo aspectos considerados positivos ou negativos dependendo da percepção ou do humor do indivíduo naquele momento, em que a escolha pode ter correspondido ao seu estado emocional (PELTOLA; EEROLA, 2016; EEROLA *et al.*, 2018). No entanto, não se pode afirmar nesse estudo qual o humor do participante no ato de responder o questionário, uma vez que tal aspecto não foi avaliado. Como existe uma grande diversidade de reações emocionais, sendo prazerosas ou mesmo dolorosas, os participantes podem ter concebido suas escolhas baseadas no que a música representa para ele a partir da letra, melodia – como destacado por alguns deles – incluindo sua história de vida e as memórias que a mesma desperta, conforme mencionado em várias respostas.

Outras pesquisas apontam na direção do que consideram “efeito de proteção do desfrute” ou efeito de “previsão”, em que as pessoas podem escolher não só quantidade significativa de tempo de escuta de determinada música, como também selecionam qual o gênero daquele estímulo (triste ou

alegre, por exemplo), sabendo antecipadamente, de alguma forma, o que pode lhe suscitar. Tal efeito tende a influenciar na emoção que os indivíduos experimentam, ou seja, sua experiência está vinculada a aspectos positivos quando um evento ou situação futura são previstos, o que, de alguma forma, confirmaria suas expectativas (KAWAKAMI *et al.*, 2013). Essa pode ser outra explicação para justificar que os participantes da pesquisa que disseram gostar de músicas tristes, seria por estarem em ambiente seguro e confortável, com domínio e controle do estímulo que escolheram, sabendo antecipadamente o sofrimento, lembrança ou emoção que pode causar, influenciando na escolha de ouvir ou evitar ouvir a música pelos mesmos motivos citados nesse estudo.

Alguns benefícios ressaltados por Garrido e Schubert (2011) provindos da tristeza evocada pela música com uma valência negativa, são: catarse, expressão das emoções negativas, melhor compreensão dessas emoções expressas, permitindo aprendizado, segurança emocional, e possível resolução de conflitos. Nessa pesquisa, os participantes relataram benefícios equivalentes aos mencionados, especialmente no que diz respeito à facilidade de evocar e expressar a tristeza por meio desses estímulos. Outros autores sugerem que a música está relacionada com aspectos da sobrevivência, o que pode servir como instrumento para restabelecer o equilíbrio natural de determinado organismo. Normalmente, quando há ausência de resposta de prazer à música, isso pode indicar tanto que não havia desequilíbrio, ou mesmo que aquele estímulo não foi eficaz na reparação do desequilíbrio (SACHS; DAMASIO; HABIBI, 2015).

Semelhante ao que ocorre com as músicas, algumas pessoas possuem maior interesse na experimentação de filmes que contenham cenas tristes porque esse tipo de estímulo causa efeitos prazerosos e com benefícios, como a possibilidade de simular ou sentir emoções em ambiente controlado e previsível. Além disso, há destaque para evocação de empatia e gratidão a partir da identificação com a história, trazendo reflexão sobre aspectos da própria vida do sujeito espectador, o que certamente o deixaria triste ou grato dependendo do contexto do filme e seu estado emocional, fenômeno denominado como “paradoxo da tragédia”. Os sentimentos de gratidão fornecem fatores positivos como mudanças comportamentais no estilo de vida e melhora em sintomas de saúde mental (KNOBLOCH-WESTERWICK *et al.*, 2012; HANICH *et al.*, 2017). Nesse sentido, as respostas desse estudo são congruentes com o das pesquisas abordadas, em que os participantes que apontaram gosto por filmes tristes justificaram que muitas vezes buscam melhora da própria vida a partir da reflexão trazida pelo conteúdo do filme, evocação de empatia que leva a identificação pelas histórias serem realistas, com lições importantes. Ainda, observou-se semelhança de justificativas como “potencialização da tristeza” ou “expressão de choro” tanto por participantes que disseram gostar de filmes dessa categoria, quanto daqueles que disseram não gostar.

Mazaheryazdi *et al.* (2018) também apontam para o aspecto da cultura como influenciadora na percepção de determinada emoção mediante um estímulo, que pode ser compreendida de maneira agradável ou não. Assim como no estímulo da música, os filmes também podem ser percebidos positivamente ou de forma negativa a depender de contextos culturais e emocionais do indivíduo, bem como sua predição e controle para o gênero o leva a preparo para sentir uma emoção de valência negativa como a tristeza.

Como abordado anteriormente, durante a experimentação de um estímulo como a música ou filme, há ao mesmo tempo, a presença de emoções desagradáveis e agradáveis, o que faz com que o indivíduo muitas vezes se sinta confortável e seguro, como relatado nessa pesquisa por alguns participantes. A maioria das respostas daqueles que disseram apreciar músicas dessa categoria, afirmaram que isso resulta em melhora no sofrimento. E, ao escolher uma música ou filme, automaticamente, antecipa-se algo que se tem conhecimento do que está por vir (KAWAKAMI *et al.*, 2013), efeito igualmente referido por Hanich *et al.* (2017), explicando que a emoção é gerada com base na memória e antecipação do sujeito a respeito do gênero do estímulo.

Ademais, os participantes relataram que muitas vezes as músicas ou filmes provocam o choro no qual evoca alívio da tristeza, conforme relatado por Lauwerijssen (2008) e, no caso dos filmes, estes podem proporcionar aproximação de situações reais, o que torna capaz de gerar identificação e empatia nos indivíduos. Para Gross e Levenson (1995) e Eerola *et al.* (2018), mesmo os filmes sendo fictícios, eles permitem experiência que se assemelha a algo imersivo, porém, de forma segura, com alto nível de validação real do estado emocional desencadeado por tais estímulos a partir de processos visuais e auditivos, uma vez que teriam o efeito de atuar na simulação nos mesmos mecanismos cognitivos e biológicos que uma situação da vida.

Contudo, há pesquisas evidenciando que esses estímulos ambientais não evocam emoções verdadeiras, mas concebem lembretes dos sentimentos associados a essa emoção. Ressaltam que os momentos emotivos na música ou cenas de filmes ocorrem muito rapidamente para resultar em sentimento pleno de emoção e, portanto, embora esses estímulos provoquem tristeza, eles só poderiam atuar de maneira a fazer com que o indivíduo reviva emoções passadas. Nesse sentido, a tristeza desencadeada pelos estímulos externos não é de mesma valência que uma tristeza real, comparada a situações concretas, principalmente porque as condições ambientais necessárias para eliciar essa emoção não estão presentes (SACHS; DAMASIO; HABIBI, 2015; HANICH *et al.*, 2017).

Acerca das notícias tristes e trágicas, apesar dos indivíduos desse estudo relatarem baixo interesse nesse gênero, algumas pesquisas reportaram que há um consumo significativo desses conteúdos. Conforme apontado, se tratando de um processo de interpretação subjetivo, o

espectador/leitor pode ou não considerar o conteúdo da notícia sobre desastres como extremamente ameaçadora, em que sua atenção exacerbada à cobertura da mídia pode sofrer influência de acordo com a magnitude do evento. Seu processo de avaliação pode ser influenciado por diversos fatores, como experiências anteriores, recursos de enfrentamento, sociodemografia, além de outros aspectos (HOPWOOD *et al.*, 2016; HOUSTON; SPIALEK; FIRST, 2018). No entanto, os estudos analisados se referem a cultura norte-americana, não existindo dados consistentes que tenha avaliados tais aspectos na população brasileira.

Ademais, Pfefferbaum *et al.* (2014) elucidaram que pessoas com humor mais triste tendem a escolher esse tipo de notícia com o objetivo de obter informações importantes para si mesmo, o que corrobora com uma parte das respostas dessa pesquisa, em que os participantes que disseram gostar desse estímulo justificaram ser necessário ter acesso para que sirva de alerta, prevenção ou mesmo pelo interesse de conhecer a realidade atual em sua cidade, estado ou país, por exemplo. Entretanto, parecido aos estímulos da música e filme, os indivíduos que relataram não gostar de notícias trágicas justificaram que seu conteúdo evoca empatia com os envolvidos nos acontecimentos desastrosos, potencializando o sofrimento, provavelmente se identificando com aspectos da própria vida e preferindo não entrar em contato com a emoção desagradável.

Thompson *et al.* (2019) conferiram atenção especial para os efeitos psicológicos causados pela considerável exposição de notícias trágicas, indicando que os indivíduos mais vulneráveis tendem a ter maiores chances de consequências na saúde mental. Quando um indivíduo é exposto a esses estímulos, ele pode avaliar o conteúdo como uma ameaça a si mesmo, sua própria segurança, ou para o futuro, de modo que responda com uma variedade de reações de estresse cognitivo, medo, preocupação, tristeza, entre outros. Por esse motivo, é possível compreender a razão pela qual a maioria dos participantes relataram não gostarem de ter acesso a esse tipo de estímulo, considerando-o muitas vezes como algo nocivo.

No que concerne os aspectos relativos ao sexo, a suposição era que as mulheres apresentassem média acima dos homens em relação aos estímulos, uma vez que os estudos apontam para diferenças na expressividade e nos efeitos para fatores, em que pessoas do sexo feminino possuem maior expressividade emocional, evidenciando que os homens demonstram menor sensibilidade conforme sua tendência para mascarar manifestações emocionais (HOPWOOD *et al.*, 2016), especialmente nos filmes, muito provavelmente com o intuito de cumprir seu papel social exigido culturalmente (MAFFEI *et al.*, 2015). Nesse sentido, respondendo ao quarto objetivo desse estudo que foi comparar as respostas entre homens e mulheres referentes aos estímulos ambientais, foi realizado o Teste-*t* de *Student* de amostras independentes buscando identificar diferenças nas

médias das respostas desses participantes, que não foram significativas, não sendo possível confirmar a terceira hipótese levantada.

4.6. CONCLUSÕES

Os principais achados desse estudo endossaram uma ampla variedade de desencadeadores de tristeza na amostra investigada em conformidade com as pesquisas previamente realizadas nesse campo. A etiologia se referiu a fatores sociais, de saúde, perdas, baixa autoestima, problemas nas relações interpessoais, de trabalho, falha na obtenção de objetivos, entre outros. Foi possível compreender que embora os desencadeadores estejam vinculados a situações desprazerosas, os resultados podem trazer benefícios, em que a expressão da tristeza se constitui de estratégias para comunicar pedido de ajuda no enfrentamento de situações eliciadoras. Além disso, a qualidade das situações corresponde a variáveis como a cultura, fator influente na percepção emocional.

No que se refere aos estímulos, estes contribuem para a evocação de emoções que interagem com memórias, lembranças e possuem significados subjetivos, pois mesmo que muitas pessoas procurem evitar o contato com aqueles de valência negativa, ouvir músicas tristes, assistir filmes e ter acesso à notícias trágicas pode trazer benefícios como reflexão sobre aspectos similares da vida, buscando melhoria e mudanças importantes, bem como sensações prazerosas que podem ser sentidas em concomitância com as emoções negativas.

Os dados encontrados nessa pesquisa devem ser considerados dentro de suas limitações, que incluem o delineamento do estudo por amostragem de conveniência não probabilística realizado pela internet, com baixa taxa de retorno, obtendo respostas mais de pessoas do sexo feminino, além da falta de juízes para análise de concordância das perguntas inicialmente elaboradas pelos pesquisadores, ou mesmo ausência de estudo piloto para calibração. Esses fatores podem dificultar a generalização dos resultados na medida em que introduzem vieses na amostra, sendo possível apenas descrever os dados obtidos.

REFERÊNCIAS

- AN, S.; JI, L. J.; MARKS, M.; ZHANG, Z. Two Sides of Emotion: Exploring Positivity and Negativity in Six Basic Emotions across Cultures. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 2017. Article 610. p. 1-14. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5397534/>. Acesso em: 26 mar. 2018.
- COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. Tradução: GOMIDE, P. I. C.; OTTA, E.; Revisão técnica: SIQUEIRA, J. O. São Paulo: Atlas, 2003.
- EEROLA, T. *et al.* An integrative review of the enjoyment of sadness associated with music. **Physics of Life Reviews**, v. 25, 2018, p. 100–121. Disponível em: www.sciencedirect.com. Acesso em: 14 out. 2019.
- EKMAN, P. What Scientists Who Study Emotion Agree About. **Perspectives on Psychological Science**, v. 11, n. 1, 2016. p. 31-34. Disponível em: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/What-Scientists-Who-Study-Emotion-Agree-About.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.
- FIELD, A. **Descobrimos a estatística usando o SPSS**. VIALI, L. (trad.). 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 688p.
- FISCHER, A.; LAFRANCE, M. What Drives the Smile and the Tear: Why Women Are More Emotionally Expressive Than Men. **Emotion Review**, v. 7, n. 1, 2015, p. 22–29. Disponível em: DOI: 10.1177/1754073914544406. Acesso em: 02 nov. 2019.
- GARRIDO, S.; SCHUBERT, E. Negative emotion in music: What is the Attraction? A Qualitative Study. **Empirical Musicology Review**, v. 6, n. 4, 2011, p. 214-230. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/268438714_Negative_Emotion_in_Music_What_is_the_Attraction_A_Qualitative_Study. Acesso em: 23 abr. 2019.
- GROSS, J. J.; LEVENSON, R. W. Emotion Elicitation Using Films. **Cognition and emotion**, v. 9, 1995. p. 87-108. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/8d06/090b74b1cd4c54bc6c149507bfda6533f80f.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.
- HACKENBRACHT, J.; TAMIR, M. Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. **Motiv Emot**, v. 34, 2010, p. 306–315. Disponível em: DOI 10.1007/s11031-010-9180-y. Acesso em: 13 out. 2019.
- HANICH, J.; MENNINGHAUS, W.; WILDER, S. Beyond Sadness: The Multi-Emotional Trajectory of Melodrama. **Cinema Journal**, v. 56, n. 4, 2017, p. 76-101. Disponível em: <https://doi.org/10.1353/cj.2017.0041>. Acesso em: 26 out. 2019.
- HOPWOOD, T. L.; SCHUTTE, N. S. Psychological Outcomes in Reaction to Media Exposure to Disasters and Large-Scale Violence: A Meta-Analysis. **Psychology of Violence**, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/vio0000056>. Acesso em: 03 nov. 2019.

HOUSTON, J. B.; SPIALEK, M. L.; FIRST, J. Disaster Media Effects: A Systematic Review and Synthesis Based on the Differential Susceptibility to Media Effects Model. **Journal of Communication**, 2018. 24p. Disponível em: doi:10.1093/joc/jqy023. Acesso em: 12 nov. 2019.

HURON, D. On the Functions of Sadness and Grief. In: LENCH, H. C. (ed.). **The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us**. Springer Nature, 2018, p. 59-91. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_5. Acesso em: 26. out. 2019.

KAWAKAMI, A.; FURUKAWA, K.; KATAHIRA, K.; OKANOYA, K. Sad music induces pleasant emotion. **Frontiers in Psychology | Emotion Science**, v. 4, jun. 2013, p. 1-15. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3682130/>. Acesso em: 16 abr. 2019.

KNOBLOCH-WESTERWICK, S.; GONG, Y.; HAGNER, H.; KERBEYKIAN, L. Tragedy Viewers Count Their Blessings: Feeling Low on Fiction Leads to Feeling High On Life. **Communication Research**, v. 40, n. 6, p. 747–766. Disponível em: DOI: 10.1177/0093650212437758. Acesso em: 26 dez. 2019.

LANDIS, J. R.; KOCH, G. G. The measurement of observer agreement for categorical data. **Biometrics.**, v. 33, n. 1, p. 159-74, 1977.

LAUWERIJSSSEN, L. **Sadness** [Bachelor's Thesis Psychology and Health]. Tilburg: Faculty of Social and Behavioral Sciences, Department Psychology and Health, Tilburg University; 2008.

LENCH, H. C.; TIBBETT, T. P.; BENCH, S. W. Exploring the Toolkit of Emotion: What Do Sadness and Anger Do for Us? **Social and Personality Psychology Compass**, v. 10, n. 1, 2016, p. 11–25. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/spc3.12229>. Acesso em: 14 mar. 2019.

MAFFEI, A.; VENCATO, V.; ANGRILLI, A. Sex Differences in Emotional Evaluation of Film Clips: Interaction with Five High Arousal Emotional Categories. **PLoS ONE**, v. 10, n. 12, 2015, 13p. Disponível em: doi:10.1371/journal.pone.0145562. Acesso em: 12. dez. 2019.

MAZAHERYAZDI, M.; AGHASOLEIMANI, M.; KARIMI, M.; ARJMAND P. Perception of Musical Emotion in the Students with Cognitive and Acquired Hearing Loss. **Iran J Child Neurol.** | Spring, v. 12, n. 2, 2018, p. 41-48. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29696045>. Acesso em: 16 abr. 2019.

MEDLEY, K. **Factors Predicting Sadness and Hopelessness among Young Adults**. [Master Degree's Thesis of Public Health]. Submitted to the Department of Public Health in Partial Fulfillment, Southern Connecticut State University, New Haven, CT, 2019.

PELTOLA, H-R.; EEROLA, T. Fifty shades of blue: Classification of music-evoked sadness. **Musicae Scientiae**, v. 20, n. 1, 2016, p. 84–102. Disponível em: DOI: 10.1177/1029864915611206. Acesso em: 12 dez. 2019.

PFEFFERBAUM, B.; NEWMAN, E. Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research. **Curr Psychiatry Rep.** v. 16, n. 9, p. 464. Disponível em: doi:10.1007/s11920-014-0464-x. Acesso em: 30 dez. 2019.

- POLMAN, E.; KIM, S. H. Effects of Anger, Disgust, and Sadness on Sharing with Others. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 39, n. 12, 2013, p. 1683-92. Disponível em DOI: 10.1177/0146167213500998. Acesso em: 13 out. 2019.
- PORAT, R.; HALPERIN, E.; MANNHEIM, I; TAMIR, M. Together we cry: Social motives and preferences for group-based sadness. *Cognition and Emotion*, 2015, 14p. Disponível em: DOI: 10.1080/02699931.2015.1039495. Acesso em: 13 out. 2019.
- SACHS, M. E.; DAMASIO, A.; HABIBI, A. The pleasures of sad music: a systematic review. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 9, p. 1-12., 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4513245/>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- SACHS, M.; HABIBI, A.; DAMASIO, H. Reflections on music, affect, and sociality. **Prog Brain Res.**, v. 237, 2018, p. 153-172. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29779733>. Acesso em: 14 mar. 2019.
- SILVA, R. S.; PAES, A T. Teste de concordância de Kappa. **Educ Contin Saúde einstein.**, v. 10, n. 4, p. 165-166, 2012.
- SINACEUR, M. *et al.* Weep and Get More: When and Why Sadness Expression Is Effective in Negotiations. **Journal of Applied Psychology**, v. 100, n. 6, 2015, p. 1847–1871. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/a0038783>. Acesso em: 02 nov. 2019.
- THEORELL, T.; HORWITZ, E. B. Emotional Effects of Live and Recorded Music in Various Audiences and Listening Situations. **Medicines**, v. 6, n. 16, 2019. p. 1-12. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30678173>. Acesso em: 15 abr. 2019.
- THOMPSON, R. R. *et al.* Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. **Sci. Adv.** 2019. 7p. Disponível em: <https://advances.sciencemag.org › content › eaav3502>. Acesso em: 26 dez. 2019.
- von MÜHLENEN, A.; BELLAERA, L.; SINGH, A.; SRINIVASAN, N. The effect of sadness on global-local processing. **Atten Percept Psychophys.** v. 80, n. 5, 2018. p. 1072-1082. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29729000>. Acesso em: 14 mar. 2019.
- VUILLEUMIER, P.; TROST, W. Music and emotions: from enchantment to entrainment. **Ann N Y Acad Sci.**, v. 337, 2015, p. 212-22. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25773637>. Acesso em: 23 abr. 2019.

5. ARTIGO 2

ASSOCIAÇÃO ENTRE TRISTEZA, AUTOESTIMA, RUMINAÇÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL

Resumo

Estudos vêm demonstrando que as emoções evoluíram de modo que os seres humanos pudessem sobreviver e se adaptar de uma maneira melhor, sendo as emoções e, em especial, a tristeza, importantes em termos de saúde mental, assim como outros aspectos psicológicos que influenciam nossas emoções. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi testar o modelo preditivo e apresentar a variância da tristeza explicada por outras variáveis, como: autoestima, ruminação e autorregulação emocional, buscando ainda compreender se há diferença entre os sexos nos construtos investigados. A pesquisa de caráter exploratório contemplou 255 participantes com idades entre 18 e 55 anos avaliados por meio de questionários que foram disponibilizados em plataforma online. Para análise dos dados foi utilizada estatística inferencial na comparação dos resultados entre homens e mulheres pelo Teste-t de *Student* e para testar o modelo preditivo, a Regressão Linear Múltipla, adotando como nível de significância $p < 0,05$. Os principais resultados mostraram que as mulheres têm maior nível de tristeza quando comparadas aos homens, sendo uma diferença significativa. Os dados de regressão linear indicaram que a ruminação é a variável que mais explica a variação dos níveis de tristeza. Desta forma, apesar da tristeza ser relatada na literatura com importantes funções em termos evolutivos, ainda assim pode ser influenciada por variáveis como a ruminação que envolve pensamentos negativos e obsessivos, o que muitas vezes pode acabar aumentando sua intensidade. Nesse sentido, é importante observar o momento e contexto na qual foi desencadeada, bem como os fatores influentes, para que seja devidamente direcionada, buscando melhoria em termos de saúde mental.

Palavras-chave: Emoções; Tristeza; Autoestima; Ruminação; Autorregulação emocional.

ASSOCIATION BETWEEN SADNESS, SELF-ESTEEM, RUMINATION AND EMOTIONAL SELF-REGULATION

Abstract

Studies have shown that emotions evolved so that human beings could survive and adapt in a better way, with emotions, and especially sadness, being important in terms of mental health, as well as other psychological aspects that influence our emotions. In this way, the objective of this work was to test the predictive model and present the variance of sadness explained by other variables, such as: self-esteem, rumination and emotional self-regulation, seeking to understand whether there is a difference between the sexes in the investigated constructs. The exploratory research included 255 participants aged between 18 and 55 years old, assessed through questionnaires that were made available on an online platform. In order to analyze the data, inferential statistics were used to compare results between men and women using Student's t-test and to test the predictive model, Multiple Linear Regression, adopting a significance level of $p < 0.05$. The main results showed that women have a higher level of sadness when compared to men, with a significant difference. Linear regression data indicated that rumination is the variable that most explains the variation in sadness levels. Thus, although sadness is reported in the literature with important functions in evolutionary terms, it can still be influenced by variables such as rumination that involves negative and obsessive thoughts, which can often end up increasing its intensity. In this sense, it is important to observe the moment and context in which it was triggered, as well as the influential factors, so that it is properly directed, seeking improvement in terms of mental health.

Keywords: Emotions; Sadness; Self-esteem; Rumination; Emotional self-regulation.

5.1. INTRODUÇÃO

As emoções possuem função essencial na sobrevivência humana, pois permitem formas de adaptação e interação do sujeito com seu ambiente, muitas vezes suscitando empatia em outras pessoas à medida em que revela as intenções dos seres humanos de modo mais verdadeiro do que com palavras, possibilitando além da escolha de respostas que sejam funcionais e adaptativas para enfrentamento de circunstâncias da vida, a manutenção de vínculos sociais e satisfação pessoal. Elas evoluíram de modo que os seres humanos pudessem sobreviver e se adaptar de uma maneira melhor (DARWIN, 1872/2000; POISSON, 2015). Como exemplo, pode-se citar a emoção básica do medo, que tem a função de alertar o sujeito para fugir de uma situação ameaçadora, enquanto a alegria e o prazer estimulam a repetição de ações experimentadas, como o ato sexual. A mesma leitura de função adaptativa pode ser utilizada para outras emoções como a raiva e, principalmente a tristeza (LAUWERIJSEN, 2008).

Alguns comportamentos associados à tristeza são de reclusão, mas que também podem sinalizar para outras pessoas a necessidade de apoio ou ajuda. Apesar de ser uma emoção natural e inata, considera-se importante aprender a gerenciá-la e expressá-la de maneiras adaptáveis e aceitáveis dentro de cada contexto de acordo com as regras de exibição cultural, nas quais possuem significantes implicações para as relações sociais (ZEMAN *et al.*, 2019). No caso da tristeza, sua manifestação tende a induzir empatia ou mesmo pena, o que a torna importante em termos evolutivos para regulação de conflitos suscitados, visto que a partir da empatia ou culpa evocadas, a resposta do receptor pode ser de solicitar perdão (AL-SHAWAF *et al.*, 2015). Ademais, sua manifestação pode ser mais recorrente em pessoas do sexo feminino, dado que Hopwood *et al.* (2016) ressaltam que as mulheres tendem a expressar emoções com maior facilidade do que os homens.

Estudo realizado por An *et al.* (2017) envolvendo participantes de quatro países diferentes (Coréia do Sul, China, Canadá e EUA), abordou as seis emoções básicas e concluiu que existem várias diferenças importantes nas características das emoções em todas as culturas. A pesquisa sugere que emoções também podem ter consequências contraditórias: uma emoção positiva pode levar a uma consequência negativa, e uma emoção negativa pode levar a uma consequência positiva. Há ainda evidências sugerindo que o humor negativo às vezes pode desencadear maior motivação quando comparado ao afeto positivo, sendo o efeito negativo capaz de produzir consequências motivacionais benéficas e aumento da perseverança. Conforme Forgas (2016), a felicidade pode em alguns momentos comprometer o desejo de trabalhar mais para alcançar algum benefício, enquanto a tristeza parece proporcionar maior perseverança e redução comportamentos disfuncionais para que determinado objetivo seja alcançado.

5.1.1. Conceituações sobre a autoestima

Na manifestação de emoções consideradas negativas, como a tristeza, normalmente a autoestima pode estar rebaixada, expressando-se por meio de sentimentos de incompetência e incapacidade no enfrentamento de diversas situações, além da característica de rejeição de si. Alguns estudos destacaram que na cultura ocidental, a autoestima apresenta correlação positiva com satisfação de vida, aspectos de regulação emocional e utilização de estratégias de *coping*, mas também correlaciona negativamente com humor negativo quando reduzida, geralmente associada com percepção de incapacidade, delinquência e características depressivas (SBICIGO *et al.*, 2010; HUTZ; ZANON, 2011; CARVALHO *et al.*, 2016).

Rosenberg (1965), um dos autores mais importantes nos estudos sobre autoestima, considerou que esta compreende uma autoavaliação que inclui pensamentos e sentimentos sobre o que o indivíduo percebe a respeito de seu próprio valor, sendo forte indicativo de saúde mental. Nesse sentido, foi demonstrado que indivíduos com autoestima relativamente alta possuem recursos de enfrentamento mais eficazes que os protegem contra consequências de eventos negativos e, em contrapartida, a baixa autoestima aumenta a probabilidade de ajuste desadaptativo diante destes mesmos eventos, esgotando os recursos necessários para o enfrentamento. Estes sujeitos com autoestima baixa estariam mais dispostos a gerar situações negativas por meio de próprias ações, o que conseqüentemente afetaria sua saúde mental (MAKHUBELA, 2019).

Em estudo transcultural realizado em 48 países ao redor do mundo, observaram-se os efeitos da autoestima, especialmente entre os sexos. Na América do Sul, a diferença entre homens e mulheres aumentou conforme a idade, sendo que o nível desse construto foi maior em pessoas de meia idade do que em adolescentes. Em todas as nações, os homens tinham níveis mais altos do que as mulheres, sugerindo que tais diferenças não são particulares de culturas ocidentais, mas poderiam ser explicadas por mecanismos universais, como por exemplo, um mecanismo biológico de base genética – principalmente influências hormonais – fazendo com que transcendam culturas e contextos (BLEIDORN *et al.*, 2016).

5.1.2. Compreendendo a ruminação em termos de saúde mental

A ruminação psicológica é considerada como autofoco e autorreflexão que, quando sucedem de maneira mal adaptativa, culminam em excessivas preocupações e processos cognitivos que se repetem constantemente e são improdutivos, ocasionando emoções negativas consideradas desagradáveis, uma vez que a atenção retorna para possíveis causas, significados e consequências das situações preditivas desse pensamento ruminativo. A repetição de pensamentos obsessivos,

intrusivos e negativos normalmente se volta sobre as causas e consequências das quais ele foi eliciado, resultando em um conjunto de preocupações (DINIS *et al.*, 2011; BARBOSA *et al.*, 2017).

Alguns estudos consideram diferenças entre a preocupação e o processo ruminativo. A primeira se refere aos pensamentos repetitivos sobre determinado perigo ou ameaça futura, enquanto a segunda diz respeito a pensamentos obsessivos sobre perdas e as razões de uma dada emoção, como a tristeza, por exemplo. É comum observar que indivíduos com experiências ruminativas apresentem humor negativo e períodos de disforia mais longos e intensos, de modo que a ruminação propicie o desenvolvimento de atitudes negativas em relação ao ambiente, podendo interferir na capacidade de pensar sobre uma possível resolução de problemas e diminuindo o apoio social, o que consequentemente caracteriza a acentuação de emoções negativas (WELLS; CAPOBIANCO, 2017; LIU; REN, 2018). No processo de reflexão, o sujeito tem maior tendência a pensar sobre si mesmo de modo que busque autoconhecimento, permitindo respostas positivas ou negativas (BEZERRA *et al.*, 2018).

De acordo com Zanon *et al.* (2018), mesmo que a ruminação seja pertencente a condição humana, nem sempre ela é disfuncional, uma vez que trará prejuízos à medida em que estiver diretamente relacionada com o humor ou emoção negativa do indivíduo que possivelmente estaria vivenciando situações desagradáveis. O Modelo de Ruminação sobre Tristeza (*Rumination on Sadness Model*) reafirma que o pensamento repetitivo sobre os sentimentos de tristeza permeiam sobre as circunstâncias em que tal emoção foi desencadeada, em que muitas vezes seu conteúdo possui teor negativo, dificultando a reflexão assertiva para solucionar problemas, até mesmo por ser uma atividade solitária (CONWAY *et al.*, 2000).

Johnson e Whisman (2013) constataram que as taxas de ruminação e reflexão foram maiores em mulheres do que em homens, porém sugerindo que a diferença entre sexos na ruminação é pequena em adultos em termos de magnitude, interagindo com eventos adversos da vida que podem desencadear outros problemas mais graves, como a própria depressão. Para Dinis *et al.* (2011), a ruminação impede a efetivação de estratégias de controle e autorregulação emocional, fato que pode suceder na continuidade de experimentar emoções negativas.

5.1.3. O processo de autorregulação emocional

O processo que permite maior compreensão, controle e escolha de quais emoções sentir e expressar titula-se como autorregulação emocional. Tal processo diz respeito ao controle de comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções, constituindo a maneira com que o indivíduo lida com níveis de emoções positivas e negativas, que são influenciados pelos indivíduos de maneira que estes sejam capazes de determinar que tipos de emoções sentem, quando as sentem, como

vivenciam e as expressam. Entre os modelos de regulação emocional referidos na literatura, existe o de reavaliação cognitiva, que basicamente consiste na modificação do significado de determinada situação a ponto de provocar mudanças no impacto emocional. Os estudos sobre esse modelo sustentam que ao utilizar suas estratégias, o indivíduo estará mais suscetível a vivenciar emoções positivas do que negativas, obtendo melhoras em termos de relações interpessoais, como satisfação, otimismo e aumento da autoestima, além da redução de sintomas depressivos (FREIRE; TAVARES, 2011; SANTANA; GONDIM, 2016; CANCIAN *et al.*, 2019).

De acordo com Crunivel e Boruchovitch (2011), a autorregulação das emoções começa a se desenvolver na infância e no período da adolescência, tornando-se crucial para que o indivíduo possa se adaptar em termos sociais na expressão e comunicação emocional, pois as estratégias utilizadas interferem até mesmo nas respostas fisiológicas. Normalmente, as experiências relacionadas à emoção abrangem processos internos e externos, incluindo estados físicos, cognitivos e comportamentais, compostos por estratégias específicas, como consciência e controle emocional, regulação de respostas impulsivas e de ruminação, apropriadas conforme cada situação. Quando há uma autorregulação das emoções de maneira eficaz, os resultados fornecem melhor adaptação do sujeito no ambiente, além de aprendizagem devido a mudanças no processamento de informações que geram alívio da emoção negativa e redução de tristeza. Em contrapartida, falhas nessas estratégias de regulação levam a expressões desreguladas de emoções, podendo acometer consequências prejudiciais ao indivíduo (Di GIUNTA *et al.*, 2015; DAVIS, 2016; FORTES *et al.*, 2018). Para responder às necessidades individuais e oportunas de acordo com a situação, o controle de comportamentos e emoções por parte do indivíduo se adequa conforme tais demandas e metas por ele almejadas ao experienciar emoções de cunho negativo (CANCIAN *et al.*, 2019).

Quando associadas a traços de personalidade, o estudo de Schindler e Querengässer (2018) revelou que as estratégias de regulação emocional preveem diferentes aspectos das respostas à tristeza. Por exemplo: enquanto o neuroticismo em alto nível seria responsável pela predição de experimentar tristeza, a autorregulação previa sua remissão, favorecendo retorno para um estado neutro. Em suma, os autores ressaltaram que as estratégias eficazes de regulação emocional são importantes para reduzir emoções negativas. Na comparação entre sexos, os resultados da pesquisa de Pereira (2016) demonstraram que os homens tiveram uma menor autorregulação emocional do que as mulheres, provavelmente porque elas tendem a amadurecer mais cedo, enquanto eles apresentam uma evolução mais lenta, diferença notória em especial na adolescência.

Gunzenhauser *et al.* (2013) revelam que normalmente as mulheres são capazes de implementar maior variabilidade de estratégias para controlar suas emoções. Outra diferença encontrada em relação aos sexos concerne a situações estressantes, onde as mulheres tendem a

apresentar sintomas mais voltados à tristeza e, os homens, respostas mais agressivas (CARVALHO *et al.*, 2016).

A partir dos conceitos aqui introduzidos, as hipóteses levantadas para esse estudo foram:

1) Autoestima não seria preditora de tristeza, dado que foi demonstrado que uma autoestima relativamente alta seria capaz de reduzir a probabilidade de experienciar emoções negativas (MAKHUBELA, 2019);

2) O nível de autoestima seria maior nos homens do que nas mulheres, considerando os aspectos referentes a cultura (maior exigência de padrões e pressões sociais nas mulheres) e mecanismos biológicos (maiores influências hormonais, por exemplo) (BLEIDORN *et al.*, 2016);

3) Ruminação como variável preditora de tristeza, pois os resultados de estudos anteriores demonstraram que pessoas que apresentam experiências ruminativas normalmente tem humor negativo por período mais longo e intenso (WELLS; CAPOBIANCO, 2017; LIU; REN, 2018);

4) Poderia ser encontrado nível de ruminação mais alto nas mulheres, conforme afirmado por Johnson e Whisman (2013);

5) Autorregulação emocional não poderia ser preditora de tristeza, visto que sua manifestação proporciona alívio de emoções negativas, incluindo a própria tristeza, favorecendo, portanto, o retorno para um estado neutro (Di GIUNTA *et al.*, 2015; DAVIS, 2016; FORTES *et al.*, 2018; SCHINDLER; QUERENGÄSSER, 2018);

6) A autorregulação seria maior nas mulheres do que nos homens, considerando que elas normalmente são mais capazes de implementar estratégias para controle emocional (GUNZENHAUSER *et al.*, 2013);

7) As mulheres apresentariam maiores níveis de tristeza, uma vez que elas geralmente são mais expressivas emocionalmente em comparação aos homens (HOPWOOD *et al.*, 2016);

5.2. OBJETIVOS

5.2.1. Geral

O objetivo deste estudo foi testar o modelo preditivo e compreender se a autoestima, ruminação e autorregulação emocional podem prever a tristeza, bem como verificar se há diferença entre os sexos nos construtos investigados.

5.2.2. Específicos

1) Determinar se existe dependência da variável “tristeza” em relação à variável preditora “autoestima”;

2) Analisar o quanto ruminação pode prever tristeza;

- 3) Verificar a dependência de tristeza explicada pela autorregulação emocional;
- 4) Comparar os resultados entre homens e mulheres de tristeza, autoestima, ruminação e autorregulação emocional;

5.3. MÉTODO

5.3.1. Delineamento

Trata-se de um estudo exploratório e comparativo realizado por amostra de conveniência não probabilística, com abordagem quantitativa.

5.3.2. Caracterização da amostra

Participaram 255 indivíduos com idades entre 18 e 55 anos ($M=22,81$; $DP=5,39$), sendo 176 mulheres (69,1%) e 79 homens (30,9%). Cerca de 74,4% estavam em nível de graduação, 11,1% já haviam concluído o ensino superior, 7,3% tinham apenas ensino médio completo, 3,8% em nível de especialização e 3,4% em nível de Mestrado ou Doutorado (completo ou incompleto).

A amostra foi constituída pelo número de participantes que se disponibilizaram a colaborar no estudo, onde a inclusão sucedeu-se por acessibilidade e a colaboração foi voluntária, em que todos os indivíduos concordaram com Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

5.3.3. Instrumentos

Foram utilizados os instrumentos:

1) Questionário sociodemográfico com perguntas elaboradas pelos pesquisadores para obter dados de cada participante, como idade, sexo, e curso de graduação;

2) Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), instrumento unidimensional capaz de classificar o nível de autoestima a partir de uma escala *likert* de 4 pontos. Esse instrumento foi desenvolvido por Rosenberg (1979), conhecido mundialmente na avaliação do construto, tendo sua adaptação e validação brasileiras realizadas por Hutz (2000) especialmente para uso em pesquisas e sendo revisado por Sbicigo, Bandeira e Dell’Aglío (2010) e Hutz e Zanón (2011), observando consistência interna equivalente ao que foi encontrado anteriormente.

3) Escala de Ruminação sobre Tristeza (*RSS – Rumination on Sadness Scale*) desenvolvida a partir do Modelo da Ruminação sobre a Tristeza (CONWAY *et al.*, 2000). Trata-se de uma medida de autorrelato com itens de ruminação em tristeza, onde é indicado até que ponto cada item reflete as respostas do participante à tristeza, permitindo identificar presença de tristeza por meio dos pensamentos ruminativos. A escala diz respeito a uma tendência geral para ruminar a tristeza, independentemente da causa. A *RSS* foi recuperada a partir do artigo de Conway *et al.* (2000).

4) Escala de Autorregulação Emocional (EARE) – versão adulto, composta por 4 fatores (sendo um positivo e três negativos) – externalização de agressividade; estratégias de enfrentamento adequadas; pessimismo e paralisação – que se refere a pensamentos, sentimentos e comportamentos que ocorrem diante de algum evento da vida que gera tristeza, avaliados por 34 itens em uma escala *likert* de 0 a 4 pontos. Os estudos psicométricos foram propostos por Noronha, Baptista e Batista (2019).

5) Questionário com perguntas sobre situações que envolvem emoção de tristeza elaborado pelos pesquisadores a partir de estudo anterior realizado em 2018, com o objetivo de verificar o quanto os participantes normalmente se sentem tristes diante de cada item relacionado, considerando uma escala *likert* de 0 a 10;

5.3.4. Procedimentos de coleta de dados

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética sob parecer nº 2.810.258 para posteriormente dar início a coleta de dados. A pesquisa foi submetida na Plataforma Online do Google Formulários e divulgada por aplicativo de mensagens instantâneas, redes sociais e e-mail institucional da Faculdade de Ciências e da Faculdade de Engenharia, ambas da UNESP (Universidade Estadual Paulista) de Bauru, aceitando respostas entre setembro de 2018 e março de 2019. Os participantes firmaram acordo através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e posteriormente responderam às questões sociodemográficas e aos instrumentos elencados de forma voluntária. O estudo avaliou cada participante sem interferência direta com pesquisadores, visto que o questionário foi preenchido sob autoadministração do respondente.

O questionário de tristeza utilizado nessa pesquisa foi estruturado por dez elementos indicados por participantes de estudo anterior realizado pelos pesquisadores sobre os principais desencadeadores de tristeza, buscando compreender o nível de tristeza do participante diante de uma situação ou estímulo (músicas, filmes e notícias, por exemplo). Os elementos desencadeadores apresentados nesse questionário foram: 1) Relacionamentos; 2) Mortes ou perdas; 3) Nota acadêmica; 4) Tristeza sem motivo aparente; 5) Lembranças ou recordações tristes; 6) Músicas tristes; 7) Filmes tristes; 8) Brigas ou desentendimentos; 9) Notícias tristes; 10) Falta de reconhecimento.

5.3.5. Procedimentos de análise de dados

Para as análises desse estudo foi utilizado o programa *IBM SPSS Statistics* (versão 24). Inicialmente, a normalidade dos dados foi analisada com o teste de *Shapiro-Wilk* (*S-W*) – que de acordo com Leotti *et al.* (2005) é um dos melhores testes de aderência à normalidade – no qual

demonstrou distribuição normal, optando, portanto, pelas análises estatísticas paramétricas. Posteriormente, aplicou-se análise descritiva na apresentação de médias, porcentagens e desvios padrão na caracterização da amostra e dos dados dos instrumentos. A estatística inferencial foi utilizada na comparação dos resultados entre homens e mulheres pelo Teste-*t* de *Student*. E para verificar se as variáveis independentes (autoestima, ruminação e autorregulação emocional) seriam capazes de prever a tristeza (variável dependente), foi utilizada a Regressão Linear Múltipla (FIELD, 2009) – adotando como nível de significância $p \leq 0,05$.

5.4. RESULTADOS

Considerando os escores da Escala de Autoestima de Rosenberg, verificou-se pontuação mínima de 11 e máxima de 40 na amostra investigada para a variável autoestima (alguns itens foram invertidos para compor a pontuação), obtendo-se $M=27,30$ e $DP=6,48$.

No questionário de tristeza elaborado pelos pesquisadores, as pontuações das respostas variaram de 15 até 90 ($M=59,62$; $DP=15,78$), sendo este questionário que gerou a variável dependente de tristeza para análise de regressão com as variáveis independentes: ruminação, autoestima e autorregulação emocional.

As respostas do questionário de ruminação tiveram $M=47,36$ e $DP=23,55$. Na avaliação de autorregulação emocional, a pontuação variou entre 25 e 133 na soma dos 34 itens investigados (alguns itens também foram invertidos para compor o resultado final), identificando $M=87,64$ ($DP=23,91$).

A análise da regressão linear múltipla resultou em um modelo estatisticamente significativo [$F(3,251) = 33,000$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,283$]. Para tanto, foi determinado: $Y =$ tristeza; $X_1 =$ autoestima; $X_2 =$ ruminação; $X_3 =$ autorregulação emocional. A hipótese nula (H_0) indicaria que a tristeza não é dependente da autoestima e/ou da ruminação ou autorregulação emocional: $\beta_1 = 0$; $\beta_2 = 0$; $\beta_3 = 0$. A hipótese alternativa (H_1) indicaria que a tristeza é dependente dessas variáveis: pelo menos um $\beta_j \neq 0$.

Nesse sentido, observou-se que a autoestima ($\beta_1 = -0,118$; $t = -1,464$; $p = 0,14$) e a autorregulação emocional ($\beta_3 = -0,137$; $t = -1,648$; $p = 0,10$) não são preditoras de tristeza, enquanto a ruminação ($\beta_2 = 0,357$; $t = 5,440$; $p < 0,001$) foi considerada como preditora. O valor de F (regressão) é significativo ($p < 0,001$), rejeitando-se a hipótese de nulidade e aceitando a alternativa: pelo menos uma das variáveis independentes $-X_2$ – influencia o nível de tristeza. Entre os coeficientes parciais de regressão, somente o b_2 é estatisticamente significativo, sendo, portanto, ruminação (X_2) a variável que mais explica a variação de tristeza (Y). Assim, o nível de tristeza deve aumentar 0,357 pontos (b_2) conforme aumenta a ruminação.

Por fim, o modelo de regressão linear para predição de tristeza, baseado nas variáveis autoestima, ruminação e autorregulação emocional é representado pela seguinte equação: $Y = 64.031 + (-0,2867 \text{ autoestima}) + 0,2397 (\text{ruminação}) + (-0,0903 \text{ autorregulação emocional})$.

Ainda, foi realizado o teste de Durbin-Watson para verificar a independência dos resíduos na regressão, sendo seu valor $dw=2.149$, podendo-se afirmar que os erros não estão autorrelacionados.

No que cerne a comparação dos resultados entre homens e mulheres, foi utilizado o Teste-*t* de Student para a análise, observando que os indivíduos do sexo masculino apresentaram pontuação superior em autoestima, ruminação e autorregulação emocional quando comparados às mulheres, porém nenhuma dessas diferenças foi estatisticamente significativa.

Apenas na variável “tristeza” encontrou-se diferença significativa entre os sexos ($p<0,05$) em que as mulheres tiveram média acima dos homens. A Tabela 5 contempla todas as informações.

Tabela 5. Comparação entre homens e mulheres (autoestima, tristeza, ruminação e autorregulação emocional).

	Mulheres (N=176)	Homens (N=79)	TOTAL (N=255)	<i>t</i>	<i>p</i>
	M (DP)	M (DP)	M (DP)		
Autoestima	27,04 (6,66)	28,08 (6,17)	27,36 (6,52)	1,182	0,238
Tristeza	61,73 (15,71)	54,69 (15,12)	59,55 (15,84)	3,344	0,001*
Ruminação em tristeza	46,14 (24,20)	49,30 (22,20)	47,12 (23,60)	-0,989	0,324
Autorregulação Emocional	86,75 (25,30)	90,10 (21,17)	87,78 (24,10)	-1,027	0,306

N=número de participantes; M=média; DP=desvio padrão.

* $p<0,05$.

Fonte: elaborado pela autora.

5.5. DISCUSSÃO

Observando o primeiro objetivo deste estudo, pôde-se verificar a não existência de dependência da tristeza pela variável “autoestima”, sendo a hipótese 1 confirmada a partir destes resultados, condizendo com outras pesquisas reportadas na literatura, nas quais demonstraram que uma boa autoestima seria crucial na remissão de emoções negativas. Nesse sentido, é possível

considerar que estes dados forneçam informações de que níveis mais baixos de autoestima estão ao aumento de tristeza, relacionados à indivíduos que tendem a ser mais vulneráveis a críticas, com alta preocupação sobre o olhar de outras pessoas sobre eles. Makhubela (2019) destacou que pessoas com baixa autoestima aumentam a probabilidade de viabilizar situações que afetem a própria saúde mental, ou seja, ações que são eliciadas a partir da experimentação de uma emoção negativa.

Conforme destacado anteriormente na pesquisa de Bleidorn *et al.* (2016), os homens tinham níveis mais altos de autoestima do que as mulheres e, embora a literatura demonstre que as mulheres possuem exigências e pressões em termos de seu papel social e cultural para se adaptarem ao corpo ideal, por exemplo, há outros aspectos que devem ser considerados como a influência biológica como questões hormonais, além de um conjunto socioeconômico e sociodemográfico, os quais são importantes na diferenciação entre homens e mulheres. No entanto, a segunda hipótese deste estudo não pode ser confirmada, pois a diferença entre as médias apresentadas entre os sexos não foi significativa ($p=0,238$).

No que se refere ao construto de ruminação, o segundo objetivo foi o quanto ela poderia ser preditora de tristeza, hipotetizando que haveria dependência da tristeza por essa variável independente (ruminação), visto que alguns estudos afirmaram que os pensamentos ruminativos normalmente estão voltados para as causas da tristeza ou de outras emoções negativas (DINIS *et al.*, 2011; BARBOSA *et al.*, 2017). Nesse sentido, foi possível confirmar a segunda hipótese, pois os resultados obtidos indicaram que a ruminação foi a variável que mais explicou a variação dos níveis de tristeza.

Ao observar que a tristeza em termos funcionais também pode permitir pensamentos reflexivos acerca da situação que a desencadeou, fornecendo respostas positivas ou negativas, mas ainda assim permitindo que o sujeito possa pensar sobre si mesmo para uma melhora de humor ou da situação, enquanto o processo ruminativo seria uma forma mal adaptativa e prejudicial desse tipo de pensamento (BEZERRA *et al.*, 2018), quando ocorre a ruminação, pode ocorrer prejuízos na possibilidade de pensar em estratégias de enfrentamento ou resolução de problemas, acentuando a intensidade da tristeza (WELLS; CAPOBIANCO, 2017; LIU; REN, 2018). Zanon *et al.* (2018) destacaram que a ruminação só é disfuncional se associada à emoção negativa ou a situações desconfortáveis. Como a Escala de Ruminação neste estudo foi acerca de pensamentos sobre tristeza, possivelmente o processo ruminativo nos participantes estariam relacionados a situações que desencadearam o humor triste.

Di Giunta *et al.* (2015) afirmaram que a correlação entre fatores latentes para ruminação e a expressão desregulada de tristeza foi forte, indicando que quando as pessoas (principalmente os jovens) estão em um contexto de pares que os propiciem ficar tristes, ao pensarem repetidamente no

que deu errado e quão tristes eles se sentem, estarão muito mais propensos a agir de acordo com esses sentimentos. Essa afirmação corresponde aos dados apresentados nesta pesquisa, que indica boa parte da variação de tristeza explicada pelos níveis de ruminação.

À luz do que foi hipotetizado acerca das mulheres apresentarem maior nível de ruminação do que os homens, considerando que a literatura aponta para maiores taxas de ruminação no sexo feminino (JOHNSON; WHISMAN, 2013), não foi possível afirmar tal diferença, pois os resultados não mostraram significância entre as médias ($p=0,324$). Contudo, Johnson e Whisman (2013) ainda ressaltaram que as diferenças entre sexos na vida adulta são pequenas, o que poderia justificar os resultados dessa pesquisa.

Conforme os estudos levantados, a quinta hipótese considera nesta pesquisa foi que a autorregulação emocional não seria preditora da tristeza, pois a regulação de emoções muitas vezes pode prever uma redução do humor negativo (SCHINDLER; QUERENGÄSSER, 2018). Assim, o objetivo 3 buscou analisar a dependência da variável “tristeza” em relação à autorregulação emocional, anulando a hipótese levantada.

Outra hipótese destacada permeou sobre os homens terem menor grau de regulação de emoções negativas do que as mulheres, pois foram considerados os fatores ambientais e culturais destacados na literatura como a tendência de o sexo feminino para desenvolver de forma antecipada aos homens a maturidade para controlar e lidar com emoções negativas, além da maior capacidade para empregar estratégias de controle emocional (GUNZENHAUSER *et al.*, 2013; PEREIRA, 2016). No entanto, não foi possível confirmar essa hipótese, uma vez que a diferença entre os sexos nesses resultados não foi significativa ($p=0,306$).

Em relação à tristeza, uma das hipóteses considerou que as mulheres apresentariam maior nível nesse construto do que os homens, pois diversos estudos afirmam que elas são mais expressivas emocionalmente (CONWAY; GIANNOPOULOS; STIEFENHOFER, 1990), podendo-se confirmar a partir dos dados aqui encontrados que apontaram para uma diferença significativa entre os sexos ($p<0,05$), em que a média das mulheres foi superior a dos homens. Uma diferença destacada por Carvalho *et al.* (2016) direciona no sentido de que as mulheres normalmente apresentam ou expressam mais sintomas voltados à tristeza, enquanto os homens são passíveis de respostas mais agressivas relacionadas a emoção de raiva, por exemplo.

Destarte, Fischer e LaFrance (2015) consideram que a intensidade emocional pode se refletir em maior choro, ou seja, conforme a magnitude da emoção de tristeza, mais propenso o indivíduo estará para expressá-la. Huron (2018) destacou que embora o choro (expressividade da tristeza) muitas vezes seja involuntário, ele gera custos em termos de normas culturais, dificultando ou impedindo que os homens por exemplo expressem assertivamente essa emoção. Tal dado poderia

explicar a menor pontuação do sexo masculino neste estudo, talvez muito mais pelas questões de regras sociais do que relacionado a fatores essencialmente biológicos, fazendo com que o sujeito se esforce para mascarar ou disfarçar seus sentimentos.

Em suma, nesta pesquisa observou-se que a ruminação pode ser preditora da emoção de tristeza, indicando que quanto mais o sujeito permanece com pensamentos obsessivos e negativos, acreditando ser difícil sair daquela situação aversiva, mais ele tende a ficar triste, o que impossibilitaria pensamentos de teor reflexivo para solucionar o problema. Tal dado direciona uma discussão sobre estudos de autorregulação emocional, em que indivíduos com baixo controle das emoções são mais propensos a terem pensamentos e comportamentos negativos e não adaptativos. Considerando a adaptação social, a regulação das emoções é imprescindível e funcional para o indivíduo, (CANCIAN *et al.*, 2019), uma vez que permite a prevenção ou mesmo que se reduza estados negativos e, dessa forma, facilitar no desenvolvimento de outros que proporcionem melhores condições (BATISTA; NORONHA, 2018). Ademais, Santana e Gondim (2016) destacam que quanto maiores os níveis de autorregulação emocional, melhores as percepções do sujeito a respeito de diversos fatores da vida.

5.6. CONCLUSÕES

Com base nos resultados e nas discussões acima apresentadas, concluiu-se que a tristeza, apesar de ter funções importantes em termos evolutivos, ainda assim pode ser explicada por variáveis como a ruminação que envolve pensamentos negativos e obsessivos, o que muitas vezes pode acabar aumentando sua intensidade. Ademais, conforme observado, a autoestima e autorregulação emocional não predizem emoção de tristeza, pois normalmente, seus baixos níveis são fatores que podem agravar ou prejudicar a saúde mental na medida dependendo de outros aspectos como ambiente cultural e questões biológicas.

Ademais, a amostra do estudo teve prevalência de pessoas do sexo feminino (69,1%), o que dificulta a generalização dos resultados. Contudo, esses resultados podem ser úteis, especialmente para profissionais de saúde no sentido de auxiliar pessoas no enfrentamento de situações aversivas e adequação emocional de cunho negativo, ou seja, lidar com afetividade negativa seria uma tarefa fundamental na prática psicológica, devendo incluir um maior reconhecimento dos potenciais efeitos negativos leves.

Futuros estudos podem contemplar maior número de participantes, com equivalência da amostra no que diz respeito a variável “sexo”, buscando reduzir a generalização dos resultados. Como essa pesquisa foi realizada pela internet, considera-se que boa parte da perda da amostra é de

fato esperada nesse contexto. Apesar disso, houve um número satisfatório para composição dos resultados, observando normalidade na distribuição da amostra.

REFERÊNCIAS

- AL-SHAWAF, L.; CONROY-BEAM D.; ASAO, K.; BUSS, D. M. Human Emotions: An evolutionary psychological perspective. **Emotion Review**, v. 8, n. 2, 2016, p. 173-186. Disponível em: [10.1177/1754073914565518](https://doi.org/10.1177/1754073914565518). Acesso em: 01 jan. 2020.
- AN, S.; JI, L.J.; MARKS, M.; ZHANG Z. Two Sides of Emotion: Exploring Positivity and Negativity in Six Basic Emotions across Cultures. **Frontiers in Psychology**. April 2017 | Volume 8, p. 1-14. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>. Acesso em: 26 mar. 2018.
- BARBOSA *et al.* Correlação entre autoeficácia emocional regulatória, depressão e ruminação em jovens do ensino médio de escolas públicas de Colômbia. **Journal of Child and Adolescent Psychology**, v. 8, n. 2, 2017, p. 181-200. Disponível em: revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2585. Acesso em: 12 jul. 2019.
- BATISTA, H. H. V.; NORONHA, A. P. P. Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. **Aval. psicol.**, v. 17, n. 3, 2018, p. 389-398. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000300013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 jul. 2019.
- BEZERRA M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Rev. Psi Divers Saúde**, v. 7, n. 2, p. 235-244, 2018. Disponível em: Doi: [10.17267/2317-3394rpsd.v7i2.1906](https://doi.org/10.17267/2317-3394rpsd.v7i2.1906). Acesso em: 01 jan. 2020.
- BLEIDORN, W. *et al.* Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 111, n. 3, 2016, p. 396–410. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000078>. Acesso em: 10 out. 2019.
- CANCIAN, A.C. M. *et al.* Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). **Trends Psychiatry Psychother.**, v. 41, n. 1, 2019, p. 18-26. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892019000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 jul. 2019.
- CARVALHO, I. G.; BERTOLLI, E. S.; PAIVA, L.; ROSSI, L. A.P; DANTAS, R. A. S.; POMPEO, D. A. Ansiedade, depressão, resiliência e autoestima em indivíduos com doenças cardiovasculares. **Rev. Latino-Am. Enf.**, v. 24, 2016, p. 1-10. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692016000100432&script=sci_arttext&lng=pt. Acesso em: 02 ago. 2019.
- CONWAY, M.; CSANK, P. A. R.; HOLM, S. L.; BLAKE, C. K. On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. **Journal of Personality Assessment**, v. 75, n. 3, 2000, p. 404-425. Disponível em: DOI: [10.1207/S15327752JPA7503_04](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7503_04). Acesso em: 15 abr. 2018.
- CONWAY, M.; GIANNOPOULOS, C.; STIEFENHOFER, K. Response styles to sadness are related to sex and sex-role orientation. **Sex Roles: A Journal of Research**, v. 22, n. 9-10, 1990, p. 579-587. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00288236>. Acesso em: 12 jul. 2019.

- CRUNIVEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 3, 2011, p. 219-226. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2011000300003. Acesso em: 01 out. 2018.
- DARWIN, C. A expressão das emoções no homem e nos animais. 2ª ed. São Paulo: Companhia das Letras; 2000, p. 176-196. (Texto original publicado em 1872).
- DAVIS, E. L. An Age-Related Mechanism of Emotion Regulation: Regulating Sadness Promotes Children's Learning by Broadening Information Processing. **Child Development**, v. 0, n. 0, 2016, p. 1-10.
- DIGIUNTA, L. *et al.* Measurement Invariance and Convergent Validity of Anger and Sadness Self-Regulation Among Youth From Six Cultural Groups. **Assessment**. V. 24, n. 4, 2015, p.1-19. Disponível em: DOI: 10.1177/1073191115615214. Acesso em: 23 nov. 2019.
- DINIS *et al.* Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida. **Psychologica**, v. 54, 2011, p. 175-202. Disponível em: <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1105?articlesBySameAuthorPage=2>. Acesso em: 11 jul. 2019.
- FIELD, A. **Descobrimo a estatística usando o SPSS**. VIALI, L. (trad.). 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 688p.
- FISCHER, A.; LAFRANCE, M. What Drives the Smile and the Tear: Why Women Are More Emotionally Expressive Than Men. **Emotion Review**, v. 7, n. 1, 2015, p. 22-29. Disponível em: DOI: 10.1177/1754073914544406. Acesso em: 02 nov. 2019.
- FORGAS, J. P. Can Sadness Be Good for You?: On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Mild Negative Affect. **Australian Psychologist**, v. 52, 2016, p. 3-13. Disponível em: 10.1111/ap.12232. Acesso em: 21 dez. 2019.
- FORTES, A. B.; MAIA, C. P.; KRISTENSEN, C. H. Estratégias cognitivas de regulação emocional: associação com sintomas pós-traumáticos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 3, 2018, p. 605-616.
- FREIRE, T.; TAVARES, D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescents. **Rev Psiq Clín.**, v. 38, n. 5, 2011, p. 184-8. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000500003. Acesso em: 01 jul. 2019.
- GUNZENHAUSER, C.; HEIKAMP, T.; GERBINO, M.; ALESSANDRI, G.; VON SUCHODOLETZ, A.; DI GIUNTA, L.; TROMMSDORFF, G. Self-Efficacy in Regulating Positive and Negative Emotions: A validation Study in Germany. **European Journal of Psychological Assessment**, v. 29, n. 3, 2013, p. 197-204. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/230634852_Self-Efficacy_in_Regulating_Positive_and_Negative_Emotions_A_Validation_Study_in_Germany. Acesso em: 12 jul. 2019.

- HURON, D. On the Functions of Sadness and Grief. In: LENCH, H. C. (ed.). **The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us**. Springer Nature, 2018, p. 59-91. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_5. Acesso em: 26. out. 2019.
- HUTZ, C. Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Mimeo, 2000.
- HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, 2011, p. 41-49. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005. 01 jul. 2019.
- JOHNSON, D. P.; WHISMAN, M. A. Gender differences in rumination: A meta-analysis. **Pers Individ Dif.**, v. 55, n. 4, 2013, p. 367–374. Disponível em: doi:10.1016/j.paid.2013.03.019. Acesso em: 16 nov. 2019.
- LAUWERIJSSSEN, L. **Sadness**. 2008. 23 f. Bachelor's Thesis - Psychology and Health. Faculty of Social and Behavioral Sciences, Department Psychology and Health, Tilburg University, Tilburg, 2008.
- LEOTTI, V. B.; BIRCK, A. R.; RIBOLDI, E. J. Comparação dos Testes de Aderência à Normalidade Kolmogorov-smirnov, AndersonDarling, Cramer–Von Mises e Shapiro-Wilk por Simulação. 11º Simpósio de Estatística Aplicada à Experimentação Agronômica e a 50ª Reunião Anual da Região Brasileira da Sociedade Internacional de Biometria (RBRAS). Anais. Londrina, PR, Brasil. 2005.
- LIU, M.; REN, S. Moderating Effect of Emotional Intelligence on the Relationship between Rumination and Anxiety. **Current Psychology**, v. 37, n. 1, 2018, p. 272–279. Disponível em: DOI 10.1007/s12144-016-9510-7. Acesso em: 10 out. 2019.
- MAKHUBELA, M. The relation between low self-esteem and depressive mood in a non-clinical sample: The role of gender and negative life events. **Journal of Psychology in Africa**, v. 29, n. 1, 2019, p. 54–59. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1568067>. Acesso em: 01 jan. 2020.
- NORONHA, A. P. P.; BAPTISTA, M. N.; BATISTA, H. H. V. Estudos psicométricos iniciais da Escala de Autorregulação Emocional: versões adulto e infantojuvenil. **Estudos de Psicologia**, v. 36, 2019, 12p. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275201936e180109>. Acesso em: 28 set. 2019.
- POISSON, B. Perspective biopsychologique systémique des émotions de basel. **Santé Ment. Québec**, Montréal, v. 403, p. 223-244, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7202/1034920ar>. Acesso em: 1 out. 2017.
- ROSENBERG, M. Measurement of Self-Steem. In: _____. **Society and the adolescent self-image**. New Jersey: Princeton University Press, 1965, p. 16-36.
- PEREIRA, M. F. B. V. **Impacto das Redes Sociais de Adolescentes na Autorregulação Comportamental, Cognitiva e Emocional**. Dissertação. Mestrado Psicologia Comunitária e Proteção de Menores, Departamento de Psicologia, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2016. 76p.

SANTANA, V. S.; GONDIM, S. M. G. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estud. psicol.** [online], v. 21, n. 1, 2016, p.58-68. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>. Acesso em: 02 mai. 2019.

SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000300012. Acesso em: 04 ago. 2018.

SCHINDLER, S.; QUERENGÄSSER, J. Coping with sadness - How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions. **Personality and Individual Differences**, 2018. 6p. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.050>. Acesso em: 16 nov. 2019.

WELLS, A.; CAPOBIANCO, L. Rumination. In: ZEIGLER-HILL, V.; SHACKELFORD, T.K. (eds.). **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**, Springer International Publishing, 2017, 5p. Disponível em: DOI 10.1007/978-3-319-28099-8_854-1. Acesso em: 23 nov. 2019.

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; MENGA JUNIOR, E. Adaptação e Evidências de Validade da Escala de Resposta Ruminativa no Brasil. **Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 2, 2018, p. 170-179. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1702.13559.02>. Acesso em: 10 out. 2019.

ZEMAN, J.; CAMERON, M.; PRICE, N. Sadness in Youth: Socialization, Regulation, and Adjustment. In: LOBLUE, V.; PÉREZ-EDGAR, K.; BUSS, K. A. (Eds.). **Handbook of Emotional Development**. Springer Nature Switzerland, 2019, p. 227-243.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho permitiu reunir informações acerca da emoção de tristeza, buscando refletir sobre seus aspectos negativos e positivos, assim como sua influência em outros construtos. Os principais resultados da primeira pesquisa mostraram que a tristeza pode ser desencadeada por diversos fatores que estão relacionados, em sua maioria, ao contexto social, como: questões financeiras, de trabalho, estudo, relações interpessoais, sejam conflitos ou mesmo perdas, se assemelhando com dados de pesquisas realizadas em outras culturas. Partindo da perspectiva evolucionista, conclui-se que apesar de serem desencadeadores normalmente associados a situações desagradáveis, a função da tristeza permite a comunicação através da expressividade (choro, por exemplo) para que haja solicitação de ajuda com o objetivo de ter um enfrentamento mais adequado. Ressalta-se que a cultura é fator diretamente influente na percepção emocional pelo indivíduo.

Ademais, muitos participantes da amostra investigada disseram ter interesse em experienciar estímulos ambientais tristes como músicas e filmes, justificando obter redução do sofrimento emocional, o que corrobora com trabalhos realizados nos quais discutem a preferência desses indivíduos por estímulos desta natureza devido à segurança, controle e predição daquilo que vão entrar em contato, facilitando, em muitos casos, a expressão e alívio do desconforto psicológico causado pela tristeza.

Em relação às notícias tristes ou trágicas, grande parte dos sujeitos relatou aversão ao estímulo, muitas vezes descrevendo que ele suscita maior sofrimento diante da identificação com o conteúdo apresentado. Apesar disso, outras pessoas disseram que mesmo que não gostem deste tipo de conteúdo, acreditam que seja importante se manterem informados. Como mencionado inicialmente, mais de 97% dos brasileiros assistem televisão que, constantemente traz notícias tristes e de violência, além de acessarem notícias via internet e compartilharem conteúdo sem verificação prévia. Tais dados levam a refletir sobre possível comportamento de as pessoas mascararem suas preferências ou ações de acordo com o que consideram politicamente correto em termos sociais.

Outra discussão aqui referida permeou-se sobre a influência de outras variáveis, como a autoestima, ruminação e autorregulação emocional na tristeza. Nesse sentido, é importante salientar que, assim como os desencadeadores de tristeza em sua maioria envolvem aspectos sociais, pode-se observar que, mesmo na segunda pesquisa, houve semelhança de aspectos psicológicos como a ruminação, por exemplo, que explica boa parte dos níveis de tristeza, sendo a ruminação uma variável que pode também ser eliciada a partir de eventos e situações sociais.

Dada a cultura ocidental que geralmente enfatiza para a constante busca por felicidade duradoura, considera-se fundamental compreender as emoções não apenas em termos de teoria, mas

também para a prática. Profissionais da saúde mental que tratam de questões emocionais baseiam seu trabalho em alguma teoria das emoções e, apesar de em alguns momentos a tristeza ser dolorosa, considerada negativa e desagradável, ela também pode motivar a busca para o tratamento psicológico ou apoio social, uma vez que a disseminação de informações sobre a necessidade de experienciar leve impacto negativo emocional como uma condição humana natural pode ser útil para a sociedade.

REFERÊNCIAS GERAIS

- AL-SHAWAF, L.; CONROY-BEAM D.; ASAO, K.; BUSS, D. M. Human Emotions: An evolutionary psychological perspective. **Emotion Review**, v. 8, n. 2, 2016, p. 173-186. Disponível em: [10.1177/1754073914565518](https://doi.org/10.1177/1754073914565518). Acesso em: 01 jan. 2020.
- AN, S.; JI, L. J.; MARKS, M.; ZHANG, Z. Two Sides of Emotion: Exploring Positivity and Negativity in Six Basic Emotions across Cultures. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 2017. Article 610. p. 1-14. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5397534/>. Acesso em: 26 mar. 2018.
- ARTECHE, A.; SALVADOR-SILVA, R.; RIGOLI, M. M.; KRISTENSEN, C. H. Processamento emocional. In: YAMAMOTO, M. E.; VALENTOVA, J. V. **Manual de Psicologia Evolucionista** [recurso eletrônico]. LEITAO, M. B. P.; HATTORI, W. T. (trad.). Natal: EDUFRN, 2018. 844p. Disponível em: <http://repositorio.ufrn.br>. Acesso em: 25 jun. 2019. ISBN: 978-85-425-0833-8.
- BARBOSA et al. Correlação entre autoeficácia emocional regulatória, depressão e ruminação em jovens do ensino médio de escolas públicas de Colômbia. **Journal of Child and Adolescent Psychology**, v. 8, n. 2, 2017, p. 181-200. Disponível em: revistas.lis.ulsiada.pt/index.php/rpca/article/view/2585. Acesso em: 12 jul. 2019.
- BATISTA, H. H. V.; NORONHA, A. P. P. Instrumentos de autorregulação emocional: uma revisão de literatura. **Aval. psicol.**, v. 17, n. 3, 2018, p. 389-398. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712018000300013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 11 jul. 2019.
- BEZERRA M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Rev. Psi Divers Saúde**, v. 7, n. 2, p. 235-244, 2018. Disponível em: Doi: 10.17267/2317-3394rpds.v7i2.1906. Acesso em: 01 jan. 2020.
- BLEIDORN, W. et al. Age and Gender Differences in Self-Esteem—A Cross-Cultural Window. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 111, n. 3, 2016, p. 396–410. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000078>. Acesso em: 10 out. 2019.
- BUSS, K. A.; COLE, P. M.; ZHOU, A. M. Theories of Emotional Development: Where Have We Been and Where Are We Now? In: LOBLUE, V. *et al.* (eds.). **Handbook of Emotional Development**. Springer Nature Switzerland, 2019, p. 7-25. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_2.
- CANCIAN, A. C. M. et al. Psychometric properties of the Brazilian version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS). **Trends Psychiatry Psychother.**, v. 41, n. 1, 2019, p. 18-26. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892019000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 12 jul. 2019.
- CARVALHO, I. G.; BERTOLLI, E. S.; PAIVA, L.; ROSSI, L. A.P; DANTAS, R. A. S.; POMPEO, D. A. Ansiedade, depressão, resiliência e autoestima em indivíduos com doenças cardiovasculares. **Rev. Latino-Am. Enf.**, v. 24, 2016, p. 1-10. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692016000100432&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 02 ago. 2019.

CONWAY, M.; CSANK, P. A. R.; HOLM, S. L.; BLAKE, C. K. On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness. **Journal of Personality Assessment**, v. 75, n. 3, 2000, p. 404-425. Disponível em: DOI: 10.1207/S15327752JPA7503_04. Acesso em: 15 abr. 2018.

CONWAY, M.; GIANNOPOULOS, C.; STIEFENHOFER, K. Response styles to sadness are related to sex and sex-role orientation. *Sex Roles: A Journal of Research*, v. 22, n. 9-10, 1990, p. 579-587. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00288236>. Acesso em: 12 jul. 2019.

COZBY, P. C. **Métodos de pesquisa em ciências do comportamento**. Tradução: GOMIDE, P. I. C.; OTTA, E.; Revisão técnica: SIQUEIRA, J. O. São Paulo: Atlas, 2003.

CRUNIVEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Regulação emocional em crianças com e sem sintomas de depressão. **Estudos de Psicologia**, v. 16, n. 3, 2011, p. 219-226. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2011000300003. Acesso em: 01 out. 2018.

DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. 2ª ed. São Paulo: Companhia das Letras; 2000, p. 176-196. (Texto original publicado em 1872).

DAVIS, E. L. An Age-Related Mechanism of Emotion Regulation: Regulating Sadness Promotes Children's Learning by Broadening Information Processing. **Child Development**, v. 0, n. 0, 2016, p. 1-10.

DIGIUNTA, L. et al. Measurement Invariance and Convergent Validity of Anger and Sadness Self-Regulation Among Youth From Six Cultural Groups. **Assessment**. V. 24, n. 4, 2015, p.1-19. Disponível em: DOI: 10.1177/1073191115615214. Acesso em: 23 nov. 2019.

DINIS et al. Estudo de validação da versão portuguesa da Escala de Respostas Ruminativas – Versão Reduzida. **Psychologica**, v. 54, 2011, p. 175-202. Disponível em: <https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1105?articlesBySameAuthorPage=2>. Acesso em: 11 jul. 2019.

EEROLA, T. *et al.* An integrative review of the enjoyment of sadness associated with music. **Physics of Life Reviews**, v. 25, 2018, p. 100-121. Disponível em: www.sciencedirect.com. Acesso em: 14 out. 2019.

EKMAN, P. Are there basic emotions? **Psychological Review**, v. 99, n. 3, 1992, p. 550-553. Disponível em: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Are-There-Basic-Emotions1.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.

EKMAN, P. What Scientists Who Study Emotion Agree About. **Perspectives on Psychological Science**, v. 11, n. 1, 2016. p. 31-34. Disponível em: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/What-Scientists-Who-Study-Emotion-Agree-About.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.

FIELD, A. **Descobrimos a estatística usando o SPSS**. VIALI, L. (trad.). 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. 688p.

FISCHER, A.; LAFRANCE, M. What Drives the Smile and the Tear: Why Women Are More Emotionally Expressive Than Men. **Emotion Review**, v. 7, n. 1, 2015, p. 22–29. Disponível em: DOI: 10.1177/1754073914544406. Acesso em: 02 nov. 2019.

FORGAS, J. P. Can Sadness Be Good for You?: On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Mild Negative Affect. **Australian Psychologist**, v. 52, 2016, p. 3–13. Disponível em: 10.1111/ap.12232. Acesso em: 21 dez. 2019.

FORTES, A. B.; MAIA, C. P.; KRISTENSEN, C. H. Estratégias cognitivas de regulação emocional: associação com sintomas pós-traumáticos. **Psicologia, Saúde & Doenças**, v. 19, n. 3, 2018, p. 605-616.

FREIRE, T.; TAVARES, D. Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescents. **Rev Psiq Clín.**, v. 38, n. 5, 2011, p. 184-8. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000500003. Acesso em: 01 jul. 2019.

GARRIDO, S.; SCHUBERT, E. Negative emotion in music: What is the Attraction? A Qualitative Study. **Empirical Musicology Review**, v. 6, n. 4, 2011, p. 214-230. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/268438714_Negative_Emotion_in_Music_What_is_the_Attraction_A_Qualitative_Study. Acesso em: 23 abr. 2019.

GAUY, F.; COSTA JUNIOR, A. L. A natureza do desenvolvimento humano: contribuições das teorias biológicas. In: DESSEN, M. A.; COSTA JUNIOR, A. L. **A ciência do desenvolvimento humano** [recurso eletrônico]: tendências atuais e perspectivas futuras. DESSEN, M. A.; COSTA JUNIOR, A. L. (orgs.). Porto Alegre: Artmed, 2008, p. 53-70.

GROSS, J. J.; LEVENSON, R. W. Emotion Elicitation Using Films. **Cognition and emotion**, v. 9, 1995, p. 87-108. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/8d06/090b74b1cd4c54bc6c149507bfda6533f80f.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2019.

GUNZENHAUSER, C.; HEIKAMP, T.; GERBINO, M.; ALESSANDRI, G.; VON SUCHODOLETZ, A.; DI GIUNTA, L.; TROMMSDORFF, G. Self-Efficacy in Regulating Positive and Negative Emotions: A validation Study in Germany. **European Journal of Psychological Assessment**, v. 29, n. 3, 2013, p. 197-204. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/230634852_Self-Efficacy_in_Regulating_Positive_and_Negative_Emotions_A_Validation_Study_in_Germany. Acesso em: 12 jul. 2019.

HACKENBRACHT, J.; TAMIR, M. Preferences for sadness when eliciting help: Instrumental motives in sadness regulation. **Motiv Emot**, v. 34, 2010, p. 306–315. Disponível em: DOI 10.1007/s11031-010-9180-y. Acesso em: 13 out. 2019.

HANICH, J.; MENNINGHAUS, W.; WILDER, S. Beyond Sadness: The Multi-Emotional Trajectory of Melodrama. **Cinema Journal**, v. 56, n. 4, 2017, p. 76-101. Disponível em: <https://doi.org/10.1353/cj.2017.0041>. Acesso em: 26 out. 2019.

HOPWOOD, T. L.; SCHUTTE, N. S. Psychological Outcomes in Reaction to Media Exposure to

Disasters and Large-Scale Violence: A Meta-Analysis. **Psychology of Violence**, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/vio0000056>. Acesso em: 03 nov. 2019.

HOUSTON, J. B.; SPIALEK, M. L.; FIRST, J. Disaster Media Effects: A Systematic Review and Synthesis Based on the Differential Susceptibility to Media Effects Model. **Journal of Communication**, 2018. 24p. Disponível em: doi:10.1093/joc/jqy023. Acesso em: 12 nov. 2019.

HURON, D. On the Functions of Sadness and Grief. In: LENCH, H. C. (ed.). **The Function of Emotions: When and Why Emotions Help Us**. Springer Nature, 2018, p. 59-91. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-3-319-77619-4_5. Acesso em: 26. out. 2019.

HUTZ, C. Adaptação brasileira da Escala de Autoestima de Rosenberg. Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Mimeo, 2000.

HUTZ, C. S.; ZANON, C. Revisão da adaptação, validação e normatização da Escala de Autoestima de Rosenberg. **Avaliação Psicológica**, v. 10, n. 1, 2011, p. 41-49. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005. 01 jul. 2019.

IBGE. Pesquisa nacional por amostra de domicílios: síntese de indicadores 2015. Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro: IBGE, 2016. 108p. ISBN 978-85-240-4398-7.

JOHNSON, D. P.; WHISMAN, M. A. Gender differences in rumination: A meta-analysis. **Pers Individ Dif.**, v. 55, n. 4, 2013, p. 367–374. Disponível em: doi:10.1016/j.paid.2013.03.019. Acesso em: 16 nov. 2019.

KAWAKAMI, A.; FURUKAWA, K.; KATAHIRA, K.; OKANOYA, K. Sad music induces pleasant emotion. **Frontiers in Psychology | Emotion Science**, v. 4, jun. 2013, p. 1-15. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3682130/>. Acesso em: 16 abr. 2019.

KNOBLOCH-WESTERWICK, S.; GONG, Y.; HAGNER, H.; KERBEYKIAN, L. Tragedy Viewers Count Their Blessings: Feeling Low on Fiction Leads to Feeling High On Life. **Communication Research**, v. 40, n. 6, p. 747–766. Disponível em: DOI: 10.1177/0093650212437758. Acesso em: 26 dez. 2019.

LANDIS, J. R.; KOCH, G. G. The measurement of observer agreement for categorical data. **Biometrics.**, v. 33, n. 1, p. 159-74, 1977.

LAUWERIJSSSEN, L. **Sadness** [Bachelor's Thesis Psychology and Health]. Tilburg: Faculty of Social and Behavioral Sciences, Department Psychology and Health, Tilburg University; 2008.

LENCH, H. C.; TIBBETT, T. P.; BENCH, S. W. Exploring the Toolkit of Emotion: What Do Sadness and Anger Do for Us? **Social and Personality Psychology Compass**, v. 10, n. 1, 2016, p. 11–25. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/spc3.12229>. Acesso em: 14 mar. 2019.

LEOTTI, V. B; BIRCK, A. R.; RIBOLDI, E. J. Comparação dos Testes de Aderência à Normalidade Kolmogorov-smirnov, AndersonDarling, Cramer–Von Mises e Shapiro-Wilk por Simulação. 11º Simpósio de Estatística Aplicada à Experimentação Agrônômica e a 50ª Reunião Anual da Região Brasileira da Sociedade Internacional de Biometria (RBRAS). Anais. Londrina, PR, Brasil. 2005.

LIU, M.; REN, S. Moderating Effect of Emotional Intelligence on the Relationship between Rumination and Anxiety. **Current Psychology**, v. 37, n. 1, 2018, p. 272–279. Disponível em: DOI 10.1007/s12144-016-9510-7. Acesso em: 10 out. 2019.

MAFFEI, A.; VENCATO, V.; ANGRILLI, A. Sex Differences in Emotional Evaluation of Film Clips: Interaction with Five High Arousal Emotional Categories. **PLoS ONE**, v. 10, n. 12, 2015, 13p. Disponível em: doi:10.1371/journal.pone.0145562. Acesso em: 12. dez. 2019.

MAKHUBELA, M. The relation between low self-esteem and depressive mood in a non-clinical sample: The role of gender and negative life events. **Journal of Psychology in Africa**, v. 29, n. 1, 2019, p. 54–59. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1568067>. Acesso em: 01 jan. 2020.

MAZAHERYAZDI, M.; AGHASOLEIMANI, M.; KARIMI, M.; ARJMAND P. Perception of Musical Emotion in the Students with Cognitive and Acquired Hearing Loss. **Iran J Child Neurol.** | Spring, v. 12, n. 2, 2018, p. 41-48. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29696045>. Acesso em: 16 abr. 2019.

MEDLEY, K. **Factors Predicting Sadness and Hopelessness among Young Adults**. [Master Degree's Thesis of Public Health]. Submitted to the Department of Public Health in Partial Fulfillment, Southern Connecticut State University, New Haven, CT, 2019.

NEVES, K. R. *et al.* Crescimento e desenvolvimento e seus determinantes ambientais e biológicos. **J. Pediatr.**, v. 92, n. 3, Porto Alegre, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0021-75572016000300241&script=sci_arttext&tlng=pt. Acesso em: 13 dez. 2019.

NORONHA, A. P. P.; BAPTISTA, M. N.; BATISTA, H. H. V. Estudos psicométricos iniciais da Escala de Autorregulação Emocional: versões adulto e infantojuvenil. **Estudos de Psicologia**, v. 36, 2019, 12p. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0275201936e180109>. Acesso em: 28 set. 2019.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. O estudo do desenvolvimento humano. In: _____ **Desenvolvimento humano** [recurso eletrônico]. VERCESI, C. F. M. P. *et al.* (trad.). 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013, p. 34-54.

PELTOLA, H-R.; EEROLA, T. Fifty shades of blue: Classification of music-evoked sadness. **Musicae Scientiae**, v. 20, n. 1, 2016, p. 84–102. Disponível em: DOI: 10.1177/1029864915611206. Acesso em: 12 dez. 2019.

PEREIRA, M. F. B. V. Impacto das Redes Sociais de Adolescentes na Autorregulação Comportamental, Cognitiva e Emocional. Dissertação. Mestrado Psicologia Comunitária e Proteção de Menores, Departamento de Psicologia, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, 2016. 76p.

PFEFFERBAUM, B.; NEWMAN, E. Disaster Media Coverage and Psychological Outcomes: Descriptive Findings in the Extant Research. **Curr Psychiatry Rep.** v. 16, n. 9, p. 464. Disponível em: doi:10.1007/s11920-014-0464-x. Acesso em: 30 dez. 2019.

POISSON, B. Perspective biopsychologique systémique des émotions de basel. **Santé Ment. Québec, Montréal**, v. 403, p. 223-244, 2015. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.7202/1034920ar>. Acesso em: 1 out. 2017.

- POLMAN, E.; KIM, S. H. Effects of Anger, Disgust, and Sadness on Sharing with Others. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 39, n. 12, 2013, p. 1683-92. Disponível em DOI: 10.1177/0146167213500998. Acesso em: 13 out. 2019.
- PORAT, R.; HALPERIN, E.; MANNHEIM, I; TAMIR, M. Together we cry: Social motives and preferences for group-based sadness. *Cognition and Emotion*, 2015, 14p. Disponível em: DOI: 10.1080/02699931.2015.1039495. Acesso em: 13 out. 2019.
- POWER, M. J.; DALGLEISH, T. Sadness. In: _____. **Cognition and emotion: from order to disorder**. 2. ed. Hove: Psychology Press, 2008. p. 221-256.
- ROSENBERG, M. Measurement of Self-Steem. In: _____. **Society and the adolescent self-image**. New Jersey: Princeton University Press, 1965, p. 16-36.
- SACHS, M. E.; DAMASIO, A.; HABIBI, A. The pleasures of sad music: a systematic review. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 9, p. 1-12., 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4513245/>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- SACHS, M. E.; DAMASIO, A.; HABIBI, A. The pleasures of sad music: a systematic review. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 9, p. 1-12., 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4513245/>. Acesso em: 10 abr. 2018.
- SACHS, M.; HABIBI, A.; DAMASIO, H. Reflections on music, affect, and sociality. **Prog Brain Res.**, v. 237, 2018, p. 153-172. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29779733>. Acesso em: 14 mar. 2019.
- SANTANA, V. S.; GONDIM, S. M. G. Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. **Estud. psicol.** [online], v. 21, n. 1, 2016, p.58-68. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>. Acesso em: 02 mai. 2019.
- SBICIGO, J. B.; BANDEIRA, D. R.; DELL'AGLIO, D. D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF**, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712010000300012. Acesso em: 04 ago. 2018.
- SCHINDLER, S.; QUERENGÄSSERC, J. Coping with sadness - How personality and emotion regulation strategies differentially predict the experience of induced emotions. **Personality and Individual Differences**, 2018. 6p. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.050>. Acesso em: 16 nov. 2019.
- SILVA, R. S.; PAES, A T. Teste de concordância de Kappa. **Educ Contin Saúde einstein.**, v. 10, n. 4, p. 165-166, 2012.
- SINACEUR, M. *et al.* Weep and Get More: When and Why Sadness Expression Is Effective in Negotiations. **Journal of Applied Psychology**, v. 100, n. 6, 2015, p. 1847–1871. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1037/a0038783>. Acesso em: 02 nov. 2019.
- THEORELL, T.; HORWITZ, E. B. Emotional Effects of Live and Recorded Music in Various Audiences and Listening Situations. **Medicines**, v. 6, n. 16, 2019. p. 1-12. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30678173>. Acesso em: 15 abr. 2019.

THOMPSON, R. R. *et al.* Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. **Sci. Adv.** 2019. 7p. Disponível em: <https://advances.sciencemag.org › content › eaav3502>. Acesso em: 26 dez. 2019.

von MÜHLENEN, A.; BELLAERA, L.; SINGH, A.; SRINIVASAN, N. The effect of sadness on global-local processing. **Atten Percept Psychophys.** v. 80, n. 5, 2018. p. 1072-1082. Disponível em <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29729000>. Acesso em: 14 mar. 2019.

VUILLEUMIER, P.; TROST, W. Music and emotions: from enchantment to entrainment. **Ann N Y Acad Sci.**, v. 337, 2015, p. 212-22. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25773637>. Acesso em: 23 abr. 2019.

WELLS, A.; CAPOBIANCO, L. **Rumination**. In: ZEIGLER-HILL, V.; SHACKELFORD, T.K. (eds.). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, Springer International Publishing, 2017, 5p. Disponível em: DOI 10.1007/978-3-319-28099-8_854-1. Acesso em: 23 nov. 2019.

ZANON, C.; DELLAZZANA-ZANON, L. L.; MENGA JUNIOR, E. Adaptação e Evidências de Validade da Escala de Resposta Ruminativa no Brasil. **Avaliação Psicológica**, v. 17, n. 2, 2018, p. 170-179. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1702.13559.02>. Acesso em: 10 out. 2019.

ZEMAN, J.; CAMERON, M.; PRICE, N. Sadness in Youth: Socialization, Regulation, and Adjustment. In: LOBLUE, V.; PÉREZ-EDGAR, K.; BUSS, K. A. (Eds.). **Handbook of Emotional Development**. Springer Nature Switzerland, 2019, p. 227-243.

APÊNDICE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(Modelo em acordo com a Resolução nº 466/12 – Conselho Nacional de Saúde)

Título do estudo: “Características psicobiológicas da tristeza: análise de suas funções evolutivas”

Você está sendo convidado a participar do estudo científico: “Características psicobiológicas da tristeza: análise de suas funções evolutivas” (Parecer: 2.810.258), onde sua participação poderá aumentar o conhecimento a respeito da dinâmica da emoção básica tristeza.

Serão efetuadas avaliações da emoção de tristeza, autoestima, busca por estímulos ambientais, ruminação e autorregulação emocional. Seus resultados serão tratados de forma anônima e confidencial, isto é, não será divulgado o seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário utilizar os seus dados nesta pesquisa, sua privacidade e identidade serão preservadas.

O risco oferecido é avaliado como mínimo pela possibilidade de mobilizar angústia ao participante ao responder questões sobre seu estado emocional e, espera-se que, concluída a investigação, seus achados apresentem colaboração para compreender a dinâmica da emoção básica tristeza, e seus dados sejam disponibilizados para todos os envolvidos no processo e interessados na temática. Ademais, se você sentir qualquer desconforto psicológico durante participação na pesquisa, receberá orientações dos pesquisadores para devida assistência.

Não lhe acontecerá nada se você não quiser participar desse estudo. Também será aceita a sua recusa em participar dessa pesquisa, assim como a sua desistência a qualquer momento, sem que lhe haja qualquer prejuízo de continuidade. Será mantido total sigilo sobre a sua identidade e em qualquer momento você poderá desistir de que seus dados sejam utilizados nesta pesquisa.

Você não terá nenhum tipo de despesa e não receberá pagamento por participar desta pesquisa. Você será acompanhado de forma integral, estando livre para perguntar e esclarecer suas dúvidas em qualquer etapa deste estudo.

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa da UNESP/Bauru, Av. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01, Bauru. Telefone, (14) 3103-9400 E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br.

TEMPO ESTIMADO PARA CONCLUIR O FORMULÁRIO: 11 MINUTOS

Em caso de dúvidas ou problemas com a pesquisa você pode procurar a Psicóloga: Flávia Santiago E-mail: flaviasantiago.psi@gmail.com .

Declaro que entendi este termo de consentimento e que estou de acordo em participar do estudo proposto, sabendo que dele poderei desistir a qualquer momento, sem sofrer qualquer punição ou constrangimento.