



CENTRO UNIVERSITÁRIO CHRISTUS
CURSO DE PSICOLOGIA

ANA LETÍCIA FERREIRA DE SOUSA

**ENSINO DE ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE ANSIEDADE RELACIONADA À
CONVERSAÇÃO EM UMA LÍNGUA ESTRANGEIRA**

FORTALEZA

2021

ANA LETÍCIA FERREIRA DE SOUSA

ENSINO DE ESTRATÉGIAS PARA REDUÇÃO DE ANSIEDADE RELACIONADA À
CONVERSAÇÃO EM UMA LÍNGUA ESTRANGEIRA

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário Christus (Unichristus), como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Psicologia.

Orientadora: Prof. Dra. Ilana Camurça Landim Tavares.

FORTALEZA

2021

Ficha catalográfica elaborada por Daniele Iara de Queiroz Carvalho – Bibliotecária CRB 3/1325

S725e Sousa, Ana Letícia Ferreira de.
Ensino de estratégias para redução de ansiedade relacionada à
conversação em uma língua estrangeira / Ana Letícia Ferreira de Sousa. –
2021.
43 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Centro Universitário
Unichristus, Curso de Psicologia, Fortaleza, 2021.
Orientação: Profa. Dra. Ilana Camurça Landim Tavares.

1. Ansiedade social. 2. Ansiedade ao falar em público. 3. Estratégias
de enfrentamento. 4. Língua estrangeira I. Tavares, Ilana Camurça
Landim. II. Título.

CDD 155.2

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha família pelo apoio constante e pelo esforço que dedicaram à minha educação. Vocês foram/são minha maior fonte de motivação. Em especial, agradeço a minha mãe e a minha avó pelo amor incondicional.

Agradeço aos meus professores por todo conhecimento compartilhado. Especialmente, agradeço ao meu professor Magno, do Ensino Fundamental. Professor, você me ensinou a importância do vínculo professor-aluno e, com certeza, auxiliou na minha constituição como pessoa.

A Ilana, professora e orientadora, por ser reforço positivo na minha vida. Sem você, este trabalho não seria possível. Obrigada por toda dedicação a mim.

Aos meus amigos por terem sido peças fundamentais na minha trajetória. Obrigada pelas palavras, pelas vídeo chamados e por todos os nossos momentos juntos.

Ao Paulo por todo o seu companheirismo e compreensão.

A todos, o meu muito obrigada!

RESUMO

O processo de conversação em uma língua estrangeira pode envolver a presença de estímulos aversivos para os sujeitos falantes, como sinalização de punição. Tais estímulos podem ser desencadeadores de ansiedade. O objetivo deste estudo foi elaborar e avaliar os resultados de uma intervenção comportamental para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês). A intervenção incluiu quatro encontros, em sábados consecutivos, via *Google Meet*. Foram utilizadas técnicas e estratégias psicoterápicas, como desesperança criativa, desfusão cognitiva, regulação emocional, habilidades sociais de expressão de sentimentos e de comunicação e valores. Os resultados foram analisados mediante avaliação pré e pós-intervenção, utilizando as Escalas para Auto-Avaliação ao Falar em Público (SSPS) e o Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO), considerando também o relato verbal dos participantes. Os resultados indicaram uma redução das estratégias de controle pelos participantes, o treino de habilidades de expressão de sentimentos e de comunicação, auxiliando na regulação emocional, ampliação na habilidade de resolução de problemas e incentivo à busca de estratégias de enfrentamento mais saudáveis e eficazes para lidar com a ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade social, ansiedade ao falar em público, língua estrangeira, estratégias de enfrentamento.

ABSTRACT

The conversation process in a foreign language can involve aversive stimuli for the speaking subjects. Such stimuli can trigger anxiety. The aim of this study was to develop and evaluate the results of a behavioral intervention to reduce anxiety related to conversation in a foreign language (English). The intervention included four meetings, on consecutive Saturdays, via Google Meet. Psychotherapeutic techniques and strategies were used, such as creative hopelessness, cognitive defusion, emotional regulation, social skills of expression of feelings and communication, and values. The results were analyzed through pre- and post-intervention evaluation, using the Public Speaking Self-Assessment Scales (SSPS) and the Adult Social Anxiety Questionnaire (CASO), also considering the verbal report of the participants. The results indicated a reduction in control strategies by the participants, training in expressing feelings and communication skills, helping in emotional regulation, expanding problem-solving skills and encouraging the search for healthier and more effective coping strategies to deal with anxiety.

Keywords: social anxiety, public speaking anxiety, foreign language, coping strategies.

SÚMARIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	MATERIAL E MÉTODO.....	10
2.1.1	Participantes.....	11
2.1.2	Instrumentos.....	11
2.1.3	Procedimentos éticos.....	12
2.1.4	Procedimentos de coleta de dados.....	12
2.1.5	Procedimentos de análise de dados.....	13
3	RESULTADOS.....	13
3.1.1	Caracterização da amostra.....	13
3.1.2	Avaliação inicial.....	15
3.1.3	Intervenção.....	16
3.1.4	Avaliação final.....	18
4	DISCUSSÃO.....	20
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	27
	Referências.....	28
	Anexos.....	33

1. INTRODUÇÃO

O processo de conversação em uma língua estrangeira é colaborativo, estando sempre situado em contextos e assuntos específicos. Logo, ocorre no mínimo por meio da interação entre dois indivíduos que estabelecem função de falante e de ouvinte (RICHARDS, 1990; SILVEIRA, 2002). De acordo com Richards (1990) e Simonassi e Cameschi (2003), as funções desempenhadas na ocorrência do diálogo podem ser alternadas. Assim, o ouvinte pode assumir a posição de falante e vice-versa.

Skinner (1981) define que a comunicação verbal entre falante e ouvinte é atravessada por influências culturais (*e.g.*, regras difundidas socialmente). Richards (1990) discorre que em países norte-americanos, por exemplo, momentos de silêncio ou de longas pausas no discurso são vistos como embaraçosos, sendo essa uma compreensão que pode variar em outras culturas.

Quando se fala em conversação em uma língua estrangeira (LE), sendo ao menos um dos sujeitos envolvidos no diálogo não nativo da língua, Li e Lui (2011) também relatam que a cultura de um país pode exercer influência sob o falante-ouvinte. Seu estudo envolveu uma análise da cultura asiática e resultou na descoberta de uma carência de reforços que incentivassem os estudantes a conversarem e exporem suas opiniões ao grupo. Uma das principais dificuldades apontadas pelos estudantes de LE para sentirem-se confortáveis a praticar a conversação em inglês é o medo do julgamento ao cometer erros gramaticais, o qual se apresenta como fator desencadeante de ansiedade social para tais indivíduos (DWYER E MURPHY, 1996; SHUMIN, 2002).

Os estudos de Rio, Guimarães e Delgado (2016) e Morais e Mukai (2020) esclarecem que falantes brasileiros de uma LE evidenciam fatores semelhantes os quais fomentam a ansiedade social. Entre as razões referidas pelos estudantes encontram-se o medo de falhar e de não ser avaliado com resultados favoráveis. Ponderam, também, que seus erros são motivos de riso entre os colegas de turma, sinalizando uma possível estimulação aversiva (punição positiva). Portanto, segundo Horwitz, Horwitz e Cope (1986), os aprendizes de uma LE que indicam possuir sentimentos de temor ao erro tendem a emitir comportamentos de esquiva (*e.g.*, evitam participar das aulas de conversação; faltam às aulas em que sabem que será necessário falar; não se expõem a conversar com nativos). Os autores aludem que a emissão desses comportamentos é prejudicial à aprendizagem da língua à medida que a habilidade oral deixa de ser praticada.

MacIntyre e Gardner (1993) explicam que os sentimentos e comportamentos mencionados acima estão relacionados com uma *situational anxiety* (ansiedade situacional). Trata-se de uma ansiedade que ocorre em uma situação ou em um conjunto de situações específicas. Além disso, MacIntyre e Gardner (1991) classifica-os como *language anxiety* (ansiedade linguística). A ansiedade linguística, para Horwitz et al. (1986), consiste em um complexo de crenças, comportamentos e sentimentos associados ao processo de aprendizado de uma língua. Conforme MacIntyre e Gardner (1991), o nível de ansiedade linguística pode ser reduzido caso os estudantes mantenham-se concentrados em experiências positivas do aprendizado de uma LE, ao invés de focalizados em experiências negativas.

A ansiedade situacional, assim como a ansiedade linguística, relacionam-se com o conceito de ansiedade social à medida que englobam eventos situacionais que envolvem interação verbal e social formal ou informal (*e.g.*, dificuldade ao falar em público, dificuldade em expressar opinião) (PERANDRÉ; HAYDU, 2018; ROCHA; BOLSONI-SILVA; VERDU, 2012; ROY; KLINGER; LÉGERON; LAUER; CHEMIN; NUGUES, 2003).

Alguns estudos de intervenção foram realizados para facilitar o aprendizado e a verbalização em uma LE durante as aulas. Os estudos de Pereira (2014) e Oliveira, Censi e Carvalho (2015) citam o uso da música como recurso estratégico a ser usufruído em sala de aula. Houve como desfecho um aumento da motivação dos alunos (*e.g.*, participação mais ativa e efetiva nas aulas) ao entrar em contato com a LE e, assim, reduzindo os níveis de desconfortos causados pela ansiedade apresentados pelos estudantes.

Viana da Silva (2020) usou um site de gravação de áudio, *Vocaroo*®, como estratégia para preparar alunos de língua portuguesa para realização de entrevistas orais presenciais com um instrutor. Visava-se identificar como a preparação sistemática de treze estudantes de um curso de português na Universidade da Califórnia auxiliou a reduzir os níveis de ansiedade. Os participantes foram orientados a realizar atividades de treino da habilidade oral por meio do *site*. Os áudios gravados eram enviados ao instrutor e corrigidos. Foram utilizadas estratégias interventivas que se aproximam, em uma perspectiva comportamental, da exposição comportamental (enfrentamento à situação aversiva de falar para outra pessoa, no caso, o professor) e modelagem (reforço diferencial por aproximações sucessivas do falar em público realizada pelo professor). Após os encontros presenciais, os estudantes declararam que seus níveis de ansiedade para a entrevista haviam diminuído devido à execução do treino realizada anteriormente.

Na mesma linha interventiva, Muge (2019) utilizou a estratégia *Think – pair – group – share* para redução da ansiedade linguística ou social em estudantes de língua inglesa e espanhola. A intervenção apresentava quatro fases, tendo o propósito de identificar se os alunos se sentiram mais ou menos confiantes com as atividades desenvolvidas em sala de aula depois da aplicação da intervenção. Com os alunos de língua espanhola, por exemplo, a atividade ocorreu da seguinte forma: para desenvolver a primeira fase (*think*), mostrou-se uma apresentação em *PowerPoint* sobre a família real espanhola, sendo também distribuído um texto sobre o mesmo tema para os estudantes, tendo sido solicitado que identificassem o vocabulário que não conheciam. Em seguida, iniciando-se a segunda fase (*pair*), os alunos foram requisitados a fazer a árvore genealógica de um colega de classe, trabalhando em duplas. Por último, ocorreu a terceira fase (*group*), em que os aprendizes analisaram em grupo a fotografia de uma família, apresentando a análise realizada à turma, concluindo-se a estratégia com a fase quatro (*share*). A intervenção obteve como resultado uma redução da ansiedade relatada pela maioria dos estudantes com relação à habilidade oral de falar em grupo em uma LE. Além disso, 78% dos participantes da atividade afirmaram que sua habilidade oral melhorou após sentirem-se menos ansiosos e mais confiantes a falar em público (MUGE, 2019). É possível identificar que a intervenção também pode ter se utilizado da exposição comportamental como estratégia de amenização da ansiedade, ainda que se tratasse de uma intervenção realizada por professores.

A relevância deste estudo dá-se pela crescente necessidade dos indivíduos, devido ao advento da globalização, de falarem uma segunda língua para terem acesso a reforçadores (*e.g.*, conseguir um cargo almejado no trabalho em que seja necessário conhecimento de uma língua estrangeira; realizar um intercâmbio em um país estrangeiro; ter acesso a mais estudos científicos; viajar a negócios) (LOUREIRO, 2013). Igualmente, justifica-se a importância de realizar um estudo com um olhar focado na redução de ansiedade em virtude de uma potencialização dos níveis de ansiedade ao falar em público em uma LE (FERREIRA, 2017). Ferreira (2017) discorre que a ansiedade ao falar em uma LE é maior quando comparada ao falar na língua materna. Isso é decorrente da necessidade do falante de precisar pensar, organizar suas ideias e expressá-las ao mesmo tempo em que procura a gramática adequada e uma pronúncia compreensível. No entanto, a maior parte dos estudos representa intervenções realizadas em áreas afins à psicologia, como letras (*e.g.*, MUGE, 2019; SILVA, 2020), ainda que a perspectiva comportamental seja relevante no cenário do tratamento de ansiedade social (PERANDRÉ; HAYDU, 2018).

A ansiedade é mais potencializada quando os sujeitos pensam que não possuem conhecimento suficiente, e não sabem utilizar de estratégias adequadas para a sua aprendizagem, recorrendo a comportamentos de fuga e de esquivia (CUNHA, 2017; FERREIRA, 2017). Ademais, ainda como justificativa à pertinência deste estudo, pode-se elencar a predominância de pesquisas mais antigas, carecendo de estudos atuais sobre o tema, sendo importante uma atualização no tocante a temática (*e.g.*, HORWITZ; HORWITZ; COPE, 1986; MACINTYRE; GARDNER, 1991).

Este estudo apresenta como objetivo geral elaborar e avaliar os resultados de uma intervenção comportamental para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês). Ademais, apresenta três objetivos específicos, os quais consistem em avaliar níveis de ansiedade relacionada a falar em público antes e depois da intervenção comportamental; avaliar níveis de ansiedade social antes e depois da intervenção comportamental; identificar as percepções dos participantes sobre a aplicação da intervenção.

2. MATERIAL E MÉTODO

Participantes

Participaram da amostra 12 indivíduos com idade superior ou igual a 18 anos. Os critérios de inclusão da amostra foram: 1) desejar participar da pesquisa, 2) possuir idade igual ou superior a 18 anos, 3) residir no Brasil, 4) ser não-nativo de língua inglesa, 5) estudantes de nível intermediário ou avançado de inglês, 6) ter assinalado “sim” no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão da amostra foram sujeitos que não atenderam a qualquer um dos itens acima, sendo: 1) não desejar participar da pesquisa, 2) ter idade inferior a 18 anos, 3) não residir no Brasil, 4) ser nativo de língua inglesa, 5) não ser estudante de nível intermediário ou avançado de inglês, 6) ter assinalado “não” no Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Instrumentos

Questionário on-line: foi disponibilizado em endereço eletrônico por meio da plataforma *Google Forms*, constituído de questões objetivas e subjetivas. Conteve questões sociodemográficas como idade, gênero, cidade de residência, escolaridade e telefone para contato.

Escala para Auto-Avaliação ao Falar em Público (SSPS) (HOFMANN E DIBARTOLO, 2000; adaptado por OSÓRIO, CRIPPA E LOUREIRO, 2008): a escala pretende mensurar a ansiedade ao falar em público, sendo fundamentada em teorias cognitivas que compreendem a ansiedade social como resultante de uma percepção negativa de si e dos outros em relação a si. Trata-se de um instrumento auto-aplicável, composto por duas subescalas: (1) auto-avaliação positiva (itens 2, 4, 7, 8, 10) e (2) auto-avaliação negativa (itens 1, 3, 5, 6, 9). Cada subescala possui cinco itens pontuados de zero a cinco, sendo 50 pontos o escore total máximo correspondente ao somatório das pontuações atribuídas aos itens das subescalas positiva e negativa. A pontuação dos itens da subescala negativa é invertida (OSÓRIO, CRIPPA E LOUREIRO, 2008).

Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO) (CABALLO, SALAZAR, ARIAS, IRURTIA CALDERERO, E CISO-A EQUIPO DE INVESTIGACIÓN, 2010; validado por CABALLO, SALAZAR, SANDOVAL, WAGNER, ARIAS E LOURENÇO, 2017): é composto por 30 itens pontuados em uma escala Likert de cinco pontos, sendo 1 = “Nenhum ou muito pouco mal-estar, tensão ou nervosismo”; 2 = “pouco mal-estar, tensão ou nervosismo”; 3 = “médio mal-estar, tensão ou nervosismo”; 4 = “bastante mal-estar, tensão ou nervosismo” e 5 = “Muito ou muitíssimo mal-estar, tensão ou nervosismo”. O questionário pretende avaliar cinco dimensões da ansiedade social em indivíduos adultos, tais como (1) falar em público/interação com pessoas em posição de autoridade (soma dos itens 3, 7, 12, 18, 25, 29), (2) expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva (soma dos itens 2, 5, 9, 11, 14, 26), (3) interação com o sexo oposto (soma dos itens 4, 6, 20, 23, 27, 30), (4) interação com pessoas desconhecidas (soma dos itens 10, 13, 15, 17, 19, 22) e (5) ficar em evidência ou fazer papel de rídiculo (soma dos itens 1, 8, 16, 21, 24, 28). A pontuação total é dada pela soma de todos os itens do questionário (CABALLO; SALAZAR; SANDOVAL; WAGNER; ARIAS; LOURENÇO, 2017).

Ficha de Avaliação do Encontro: apresentou como objetivo coletar informações sobre o material utilizado em cada encontro, os conhecimentos adquiridos e a satisfação do participante em cada encontro. A ficha foi constituída por perguntas objetivas e subjetivas que devem ser respondidas ao final de cada encontro pelos participantes da intervenção.

Procedimentos éticos

Esta pesquisa seguiu as recomendações da Resolução n. 510/2016 (CNS, 2016) e foi aprovado na Plataforma Brasil (CAEE 45100121.0.0000.5049). Os dados dos participantes foram sigilosos e suas identidades foram preservadas. Eles foram informados antes de iniciar a pesquisa sobre todas as etapas da pesquisa, objetivos, incluindo os possíveis riscos. Os riscos foram considerados mínimos, pois a intervenção realizada pretendia intervir de maneira direcionada em níveis de ansiedade, pretendendo contribuir para a redução deles em ambiente acolhedor e responsável.

Os resultados foram devolvidos aos participantes que tiverem interesse em recebê-los, que entraram em contato com a pesquisadora por e-mail ou telefone. A maior contribuição desta pesquisa foi o ensino de estratégias para redução da ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira.

Procedimentos de coleta de dados

O convite para participação na pesquisa foi realizado em grupos de redes sociais (*WhatsApp* e *Instagram*) de estudantes de conversação em LE residentes no Brasil, escolhidos por conveniência da pesquisadora. O convite conteve informações sobre a intervenção, incluindo o formato (quatro encontros), objetivos e os dias. Após a realização do convite o processo ocorreu da seguinte forma: 1) Envio do TCLE, disponibilizado por meio da plataforma *Google Forms*; 2) Realização de coleta de dados por meio da aplicação do questionário sociodemográfico, da Escala para Auto-Avaliação ao Falar em Público (SSPS) (HOFMANN; DIBARTOLO, 2000; adaptado por OSÓRIO et al., 2008) e do Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO) (CABALLO et al., 2010; adaptado por CABALLO et al., 2017); 3) Realização de contato pelo *WhatsApp* com os participantes para confirmação de dias e horários para realização da intervenção de ensino de estratégias para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês); 4) Realização da intervenção em quatro encontros por meio da plataforma *Google Meet* e preenchimento da Ficha de Avaliação após cada encontro; 5) Avaliação pós-intervenção, considerando os mesmos instrumentos da avaliação antes da intervenção e a Ficha de Avaliação do Encontro.

As respostas fornecidas pelos participantes nos instrumentos utilizados, assim como o seu relato na Ficha de avaliação do encontro, foram recolhidos e permanecerão em posse da pesquisadora responsável por um tempo de cinco anos. Não foi utilizada nenhuma identificação pessoal para cada participante que coincida com dados de realidade.

Procedimentos de análise de dados

Os dados foram tabulados por meio do *software* estatístico IBM SPSS® (Field, 2009). Foram levantadas estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas, como idade, escolaridade, gênero, entre outras. Para analisar a ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês) foi utilizado os instrumentos descritos anteriormente. Foram realizadas análises das médias e o Teste *t* de *Student*, levando em consideração os escores obtidos nos itens dos instrumentos antes e depois da realização da intervenção, objetivando-se avaliar se os níveis de ansiedade variaram pós-intervenção.

No que tange à análise dos dados na Ficha de Avaliação do Encontro pelos participantes após a ocorrência de cada intervenção, foi realizada uma análise de conteúdo de Bardin (2011), considerando as seguintes etapas: leitura flutuante, leitura aprofundada mediante construção de categorias específicas e inferência dos resultados.

3. RESULTADOS

Caracterização da amostra

A tabela 1 revelou uma amostra de 12 participantes com média de idade de 24 anos ($DP=8,3$). A maioria dos participantes correspondeu ao sexo feminino (75%, $n=9$), com nível de escolaridade referente à ensino superior incompleto (83,3%, $n=10$) e nível de inglês intermediário (75%, $n=9$). Metade dos participantes declararam realizar acompanhamento psicológico e possuir algum diagnóstico psicológico (50%, $n=6$), sendo o transtorno de ansiedade o diagnóstico mais frequente (83,3%, $n=5$). O nível de ansiedade relatado ao falar em língua inglesa é classificado pela maioria dos participantes, em uma escala de zero a dez, como acima de seis (66,6%, $n=8$). Em relação aos sintomas relacionados à ansiedade ao falar em inglês percebidos pelos participantes, o mais prevalente foi a sensação de taquicardia (41,6%, $n=5$).

Tabela 1 - Dados sociodemográficos da amostra.

Idade	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Máx</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Participantes	12	18	50	24	8,3
Sexo	<i>N</i>	<i>%</i>			
Feminino	9	75			

Masculino	3	25
Estado	<i>N</i>	%
Ceará	10	83,3
Paraíba	1	8,3
Paraná	1	8,3
Escolaridade	<i>N</i>	%
Ensino superior incompleto	10	83,3
Ensino superior completo	2	16,7
Nível de inglês	<i>N</i>	%
Intermediário	9	75
Avançado	3	25
Acompanhamento psicológico	<i>N</i>	%
Sim	6	50
Não	6	50
Possuem algum diagnóstico	<i>N</i>	%
Sim	6	50
Não	6	50
Diagnósticos relatados	<i>N</i>	%
Ansiedade	5	83,3
Depressão	2	33,3
Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)	1	16,6
Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade	1	16,6
Transtorno do Pânico	1	16,6
Uso de medicamento	<i>N</i>	%
Sim	6	50
Não	6	50
Medicamentos utilizados	<i>N</i>	%
Alprazolam	2	33,3
Alurax	1	16,6
Ansitec	1	16,6
Carbolitium	1	16,6
Dual	1	16,6
Fluoxetina	1	16,6
Glifage	1	16,6
Levoid	1	16,6
Lexapro	1	16,6
Sinvastativa	1	16,6
Venanxe	1	16,6
Vitamina D	1	16,6
Nível de ansiedade ao falar em inglês	<i>N</i>	%
Entre 0 e 5	4	33,3
Entre 6 e 10	8	66,6
Sintomas relacionados à ansiedade	<i>N</i>	%
Taquicardia	5	41,6
Nervosismo	3	25
Sudorese	3	25

Temor ao erro ou de ser julgado	3	25
Dormência	2	16,6
Evitação	2	16,6
Gagueira	2	16,6
Hiperventilação	2	16,6
<i>Skip skin</i>	1	8,3
Não percebe sintomas	1	8,3
Tontura	1	8,3
Tremores	1	8,3

Avaliação inicial

A avaliação inicial consistiu na obtenção dos dados sociodemográficos dos participantes (descritos na Tabela 1) e na utilização dos instrumentos SSPS e CASO. Para o instrumento SSPS, o quão mais próximo de 50 é a soma dos escores totais pontuados pelos respondentes, menores são os níveis de ansiedade ao falar em público (OSÓRIO et al., 2008). Na avaliação inicial, a pontuação obtida pelos participantes apontou escores reduzidos, indicando uma autoavaliação negativa dos sujeitos ao enfrentar situações de falar em público (ver Tabela 2). O instrumento CASO apresenta como nota de corte para sintomas graves de Transtorno de Ansiedade Social (TAS) a pontuação ≥ 92 para homens e ≥ 97 para mulheres, contabilizando um total de 150 pontos (CABALLO et al., 2015). Os resultados revelaram que sete participantes atingiram pontuações acima da nota de corte, sendo seis indivíduos do sexo feminino e um indivíduo do sexo masculino. As maiores pontuações ocorreram nas dimensões 1 e 5 (1- Falar em público/Interação com pessoas em posição de autoridade; 5 - Ficar em evidência ou fazer papel de ridículo), com soma de 261 e de 260 escores respectivamente, levando-se em consideração todos os participantes (n=12) (ver Tabela 3).

Tabela 2 - Pontuações anteriores à intervenção obtidas no instrumento SSPS.

<i>SSPS</i>			
<i>Participantes</i>	<i>Escore positivos</i>	<i>Escore negativos</i>	<i>Escore totais</i>
1	17	4	21
2	15	10	25
3	11	3	14
4	18	14	32
5	24	18	42
6	13	11	24
7	9	15	24
8	18	4	22
9	12	9	21

10	10	15	25
11	16	16	32
12	21	17	38
<i>M</i>	15,33	11,33	26,67
<i>DP</i>	4,37	5,14	7,56

Tabela 3 - Pontuações anteriores à intervenção obtidas no instrumento CASO.

<i>CASO</i>						
<i>Participantes</i>	<i>Falar em público/Interação com pessoas em situação de vulnerabilidade</i>	<i>Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva</i>	<i>Interação com o sexo oposto</i>	<i>Interação com pessoas desconhecidas</i>	<i>Ficar em evidência ou fazer papel de ridículo</i>	<i>Escores totais</i>
1	25	27	27	16	26	121
2	22	14	12	20	21	89
3	25	28	28	26	27	134
4	13	21	11	15	19	79
5	21	23	24	19	21	108
6	12	19	11	11	25	78
7	26	26	28	23	26	129
8	30	19	30	24	26	129
9	24	28	13	15	24	104
10	21	21	27	17	26	112
11	25	11	20	11	13	80
12	17	7	12	8	6	50
<i>Soma</i>	261	244	243	205	260	1213
<i>M</i>	21,75	20,33	20,25	17,08	21,67	101,08
<i>DP</i>	5,15	6,52	7,53	5,33	6,11	24,89

Intervenção

A intervenção abrangeu quatro encontros com os participantes, realizados em sábados consecutivos, via *Google Meet*, com duração média de 90 minutos cada um. Neles, foram

utilizadas técnicas e estratégias psicoterápicas (ver Tabela 4), como desfusão cognitiva, desesperança criativa, regulação emocional, treino de habilidades sociais de expressão de sentimentos e de comunicação e valores.

Desfusão cognitiva é um conceito pertencente à Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e consiste em alterar as funções indesejáveis de eventos privados. Assim, a partir de um processo de desfusão cognitiva, é esperado que o sujeito se permita experienciar pensamentos e sentimentos tais como eles são. Ou seja, trata-se de entender pensamentos somente como pensamentos e sentimentos somente como sentimentos, não os permitindo assumir amplo poder sobre as ações tomadas pelo indivíduo (HAYES; PISTORELLO; BIGLAN, 2014; MONTEIRO; FERREIRA; DA SILVEIRA; RONZANI, 2015). Já a desesperança criativa, outro conceito da ACT, refere-se a auxiliar o indivíduo a compreender que suas tentativas de controle sobre os eventos privados não foram bem-sucedidas e são limitantes para o seu repertório comportamental, buscando-se uma nova forma de lidar com os eventos sem tentar controlá-los (VOGEL, 2014).

No tocante às demais estratégias psicoterápicas usadas na intervenção, tem-se a regulação emocional como qualquer estratégia de enfrentamento utilizada pelo indivíduo para lidar com a intensidade emocional indesejada (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Ao regular-se emocionalmente, o indivíduo nomeia as emoções sentidas no momento e fornece abertura para que outras emoções possam coexistir quando emite ação oposta. As habilidades sociais de expressão de sentimentos consistem na expressão de sentimentos, atitudes e desejos pertinentes ao sujeito, sendo, então, caracterizadas pela emissão de comportamentos socialmente habilidosos (CABALLO, 1991). Em relação às habilidades sociais de comunicação, Del Prette e Del Prette (1999) discorrem sobre assertividade como modo de emissão de comportamentos socialmente habilidosos, tangendo a importância da comunicação para a expressão de sentimentos. As habilidades de expressão de sentimentos e de comunicação foram treinadas com os participantes à medida em que eram convidados a compartilhar como se sentiam ao se expor em língua inglesa durante as intervenções. Ao emitir o comportamento socialmente habilidoso, eram reforçados positivamente pela facilitadora com atenção, aceitação e incentivos.

A última estratégia utilizada na intervenção foi a identificação dos valores, conceito também oriundo da ACT. Entende-se como valores direções de ação que organizam os objetivos que o sujeito deseja alcançar (HAYES et al., 2008). Dessa forma, os valores são o processo - ou o próprio caminho - e a satisfação dos objetivos é o resultado. Os participantes da

intervenção foram convidados a reconhecer os seus próprios valores e suas metas em relação à língua inglesa por meio do uso de metáforas.

Ao final de cada encontro, era explicada a tarefa de casa (ver Tabela 4), na qual relacionava-se com o conceito abordado no encontro. A tarefa de casa era realizada pelos participantes no decorrer da semana e discutida no início do encontro posterior.

Tabela 4 - Recursos trabalhados nos encontros interventivos.

ENCONTRO	CONCEITOS	TÉCNICAS E ESTRATÉGIAS	TAREFAS DE CASA
1º	Desfusão cognitiva; Desesperança criativa.	Dinâmica de apresentação; Metáfora "O polígrafo" (HAYES et al., 1999); Metáfora "O convidado indesejado" (HAYES et al., 1999). Psicoeducação sobre ansiedade.	Atividade de desfusão cognitiva.
2º	Regulação emocional; Ansiedade.	Técnicas de relaxamento; Psicoeducação sobre ansiedade.	Respiração diafragmática; Relaxamento de Jacobson (LEAHY et al., 2013).
3º	Habilidades de expressão de sentimentos e de comunicação; Ansiedade;	Técnicas de relaxamento; Exposição comportamental;	Auto tranquilização; Imagens mentais positivas (LEAHY et al., 2013).
	Resolução de problemas.	Trecho do filme "O Discurso do Rei" (HOOPER, 2011)	
4º	Valores; Ação com compromisso.	Metáfora "Ônibus" (HAYES et al., 1999). Valores de vida e comportamento de mudança; Dinâmica de encerramento.	Reaplicação dos instrumentos.

Avaliação final

Os resultados foram analisados por meio da visualização de dados obtidos na avaliação inicial e na avaliação final dos instrumentos SSPS e CASO.

Instrumento SSPS

Foi realizado o Teste *t de Student* para amostras pareadas com o objetivo de investigar em que medida as intervenções aplicadas auxiliaram no manejo da ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira.

Os resultados demonstraram que os participantes apresentaram uma redução dos níveis de ansiedade após a realização dos encontros interventivos, pontuando escores estaticamente maiores ($M = 35,25$; $DP = 6,62$) quando comparados aos resultados obtidos no momento anterior às intervenções ($M = 26,66$; $DP = 7,90$). Os valores relativos ao Teste *t de Student* revelaram resultados significativos ($t(11), p = 0,005$), sendo observados na Tabela 5. O tamanho do efeito da diferença foi grande (Gz de Hedges = 0,95).

Tabela 5 - Pontuações obtidas na análise estatística do instrumento SSPS.

	Escore		Estatística do Teste <i>t</i>					
	M	DP	t	Gz de Hedges	Valor <i>-p</i>	Desvio Padrão da média	IC da Diferença de Média (95%)	
							Limite Inferior	Limite Superior
Pré-intervenção	26,6	7,9						
Pós-intervenção	35,2	6,62	-3,54	0,95	0,005	8,39	-13,91	-3,25

Instrumento CASO

O instrumento CASO não apresentou resultados significativos na aplicação posterior às intervenções com a realização do Teste *t de Student* ($t(11) = 1,65$, $p > 0,005$). No entanto, realizando-se uma comparação entre as médias obtidas (Tabela 6), observa-se que houve uma redução dos escores obtidos após os encontros interventivos ($M = 90,08$; $DP = 26,98$). Entretanto, o tamanho do efeito da diferença foi pequeno (Gz de Hedges = 0,44)

Assim, os resultados indicam que ocorreu uma diminuição dos níveis de ansiedade social dos participantes quando comparados na aplicação anterior às intervenções ($M = 101,08$; $DP = 25,99$). No entanto, apesar da maioria dos indivíduos terem obtido escores menores depois das intervenções, dois indivíduos apresentaram uma elevação dos escores. Tal elevação pode estar relacionada com o aumento da exposição comportamental devido à participação em grupo nas intervenções.

Tabela 6 - Pontuações obtidas na análise estatística do instrumento CASO.

	Escores		Estatística do Teste <i>t</i>					
	M	DP	t	Gz de Hedges	Valor- <i>p</i>	Desvio Padrão da média	IC da Diferença de Média (95%)	
							Limite Inferior	Limite Superior
Pré-intervenção	101,08	25,99						
Pós-intervenção	90,08	26,98	1,65	0,44	0,128	23,13	-3,69	25,69

Relatos dos participantes

Além dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos, os relatos dos participantes também foram levados em consideração para o desenvolvimento deste estudo. A partir da realização do primeiro encontro, no qual foi trabalhada uma psicoeducação sobre ansiedade e os conceitos de desesperança criativa e de desfusão cognitiva, os participantes relataram que constantemente recorriam a estratégias de evitação devido à ansiedade relacionada à conversação em inglês. Mencionaram, então, momentos em que a fuga e a esquiva foram utilizadas como uma tentativa de amenizar a ansiedade sentida. Todos concordaram que esses recursos foram positivos de imediato, mas que não geraram nenhum benefício a longo prazo e, ainda, podem ter acarretado prejuízos ao aprendizado e ao desenvolvimento em LE.

Com o aprendizado das técnicas de *mindfulness* e o uso das metáforas, os indivíduos participantes declararam que conseguiam observar novas formas mais eficazes para lidar com a ansiedade, não evitando ou lutando contra seus sintomas, mas convivendo. Concluíram que não poderiam controlar o que estavam vivenciando, mas encontrar formas mais adaptativas para agir diante à experiência, como realizando os exercícios de contracontrole.

4. DISCUSSÃO

Desistência das estratégias de controle

O presente estudo apresentou como resultado uma abertura para o abandono das estratégias de controle utilizadas pelos participantes em relação ao contato com a língua inglesa (*i.e.*, comportamentos de evitação, tais como fuga e esquiva). O resultado foi demonstrado a partir dos escores obtidos nos instrumentos aplicados após a intervenção e a partir do relato dos indivíduos.

Os dados das medidas e dos relatos coletados pré e pós-intervenção revelaram alterações significativas que permitem inferir que a desesperança criativa exerceu influência sobre os níveis de ansiedade dos participantes, visto que auxiliou na identificação e no abandono das estratégias de controle utilizadas. O resultado vai ao encontro do estudo de Han, Liu, Su e Qiu (2019), no qual consistiu em uma intervenção com base na ACT, realizada com 38 mulheres com câncer de mama, o qual objetivava reduzir as estratégias de controle por meio da aplicação de técnicas e de psicoeducação. Tal estudo apontou a desesperança criativa como recurso interventivo adotado para a redução das estratégias de controle emocional, como a tentativa de controle de pensamentos e emoções sobre temor à morte, uma vez que o controle pode ser uma alternativa funcional em curto prazo, mas que resulta em um recurso pouco eficaz ao longo do tempo, não sendo útil para auxiliar as participantes.

No caso desta pesquisa, o trabalho com a desesperança criativa representou uma forma de favorecer uma reflexão quanto à ansiedade vivenciada pelos participantes ao entrar em contato com a língua inglesa, sendo incentivada uma busca por uma nova forma de lidar com os eventos privados tidos como negativos (*e.g.*, “vou gaguejar e vão perceber que não sei falar direito”, “vou ser julgado”, “não vão entender o que estou tentando dizer”, “vou tirar zero de qualquer jeito”, “vai ser vergonhoso”, “não sei falar nada”), sem recorrer às tentativas de controle (*i.e.*, deixar de sentir/pensar).

A partir disso, foi realizada uma discussão com os participantes sobre o custo de resposta, ou seja, o que perdiam ao utilizar estratégias de controle e o que lhes custava. Os sujeitos relataram que, ao tentar controlar o evento, acabavam prejudicando o seu aprendizado, pois frequentemente investiam em comportamentos de evitação (*e.g.*, faltar aulas de conversação ou provas orais; não conversar com outras pessoas em inglês; evitar falar em sala de aula ou ler textos), os quais não permitiam que eles entrassem em contato com o estímulo.

Encerrado o momento de discussão, os participantes foram convidados a experimentarem novas formas de lidarem com a ansiedade emergente da interação com a LE, aplicando-se a desesperança criativa para, ao final, trabalhar com a aceitação. Compreende-se desesperança criativa como a ação do indivíduo de perceber que o controle é uma estratégia ineficaz a longo prazo, sendo necessário abandoná-lo. É caracterizado, então, como a desistência de comportamentos que não fornecem auxílio para os sujeitos (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2021), entendendo-se que o estímulo aversivo (pensamentos/sentimentos) não é eliminado, existindo somente um alívio momentâneo provocado pelo seu afastamento.

Os participantes praticaram a aceitação à medida em que se abriram para experimentar o mal-estar natural do processo de contato com língua não materna e ao aceitarem adotar medidas de contracontrole, concluindo que poderiam tentar manejar a sua postura diante os eventos (e.g., fazer sua parte enquanto estudante), mas não os eventos privados em si. Assim, o presente estudo apresenta relação com o trabalho realizado por Han et. al. (2019), na medida em que ambos parecem oferecer ganhos na flexibilidade psicológica dos participantes. Os benefícios foram percebidos ao passo em que foram empregadas estratégias que facilitaram a elaboração dos termos do hexaflex utilizado na ACT, como psicoeducação (*i.e.*, explicações sobre comportamentos respondentes e operantes que envolvem a ansiedade) e o uso das metáforas “O polígrafo” (HAYES; STROSAHL; WILSON, 1999) e “O convidado indesejado” (HAYES et al., 1999). Citando-se metáforas, Stoddard e Afari (2014) as definem como um meio de auxiliar o sujeito a compreender uma situação de maneira figurada, sem que entre em contato direto, fornecendo um espaço de evocação de eventos encobertos que são semelhantes aos produzidos pela situação real.

Chagas, Guilherme e Moriyama (2013) realizaram um estudo interventivo com seis pacientes clínicos com quadro de ansiedade, no qual relataram que os sujeitos participantes foram incentivados a realizarem ações que estavam relacionadas com os seus valores, não sendo controlados pelos seus eventos privados. Uma ação é valorativa quando está em consonância com os valores de vida do indivíduo, sendo estes entendidos não como objetivos, mas como direções de vida (ZILIO, 2017). No presente estudo, utilizou-se da metáfora do “Ônibus” (traduzida e adaptada de Hayes e Smith, 2005), objetivando trabalhar aspectos como as metas e valores dos participantes com relação à língua inglesa. Os participantes, então, discorreram sobre quais valores gostariam de atribuir à suas ações, como a habilidade de reconhecimento da sua capacidade e a resiliência em atingir os seus objetivos relacionados à LE.

Ao ser dialogado sobre a qualidade de suas ações, os indivíduos também adquiriram consciência da necessidade da ação com compromisso, que se refere ao agir em compromisso com os seus próprios valores (HAYES et. al., 2008). Assim, os sujeitos participantes adotaram uma postura de reflexão diante de seus eventos privados, principalmente aqueles considerados como negativos, sem implicar em medidas desnecessárias de modificá-los (tentativas de controle), aceitando-os como são. A conduta de aceitação apresenta uma relação direta com a ação de compromisso e com o *self* como contexto, segundo Hayes et. al., (2008). O *self* como contexto é conceituado como a capacidade do indivíduo de observar os eventos encobertos e identificar os contextos nos quais tais eventos ocorrem, afastando-se de uma noção de eu acabada, ato que facilita o contato com a experiência. Quando o indivíduo assume um papel de

observação dos seus pensamentos e aceita experienciá-los, afasta-se de um *self* conceitual, de uma narrativa rígida sobre si e aproxima-se da flexibilidade psicológica proposta pelo hexaflex (HAYES et. al., 2008; HAYES et. al., 2021). Logo, pode-se inferir que os participantes podem demonstrar uma maior flexibilidade psicológica devido aos resultados obtidos nos instrumentos aplicados pós-intervenção e com os seus relatos, os quais apontaram uma redução dos níveis de ansiedade tanto ao falar em público quanto de ansiedade social.

Retomando a fala sobre aceitação, Sanchez, Caparrol, Martins, Alves, Monteiro e Grato (2020) utilizaram a atenção plena como recurso estratégico para manejar os sintomas de ansiedade e de depressão em cuidadores de idosos com demência. Para tanto, utilizaram de técnicas de *mindfulness* como atividades de relaxamento e de abertura para viver eventos desagradáveis no aqui e agora. Tais técnicas estão relacionadas com a concepção de aceitação, sendo esse um comportamento de abertura a vivência de situações e de eventos privados (HAYES et al., 2021). Na presente intervenção, foi observado que os participantes desenvolveram uma maior percepção sobre suas experiências e buscaram por comportamentos de mudança diante da evocação de pensamentos e sentimentos ansiosos, à proporção que compreenderam que não é possível eliminá-los e que existem maneiras mais úteis de lidar com eles, não recorrendo à evitação.

Conforme descrito nos resultados, dois indivíduos apresentaram um aumento no nível de ansiedade social mensurado pelo instrumento CASO no momento posterior à aplicação da intervenção, o que pode sugerir que eles adquiriram uma maior percepção sobre seus eventos devido à intervenção, mostrando-se mais atentos aos estímulos. Em consonância com o estudo de Sanchez et al., (2020) as técnicas utilizadas neste estudo apresentam relação com as estratégias citadas anteriormente, como a técnica da respiração diafragmática, relaxamento progressivo de Jacobson, relaxamento e imagens mentais positivas, além da técnica de auto tranquilização. Os estudos apontaram como resultado que a aceitação, assumindo o papel de receptividade às experiências, apresenta capacidade de reduzir o temor ao sofrimento, amenizando-se, como consequência, os níveis de ansiedade nos participantes desta pesquisa e no estudo de Sanchez (2020). Assim, a aceitação encontra-se vinculada à uma estratégia de regulação emocional.

Define-se como desfusão cognitiva entender os eventos privados como de fato são, ou seja, como pensamentos, sentimentos e estados corporais sem fundir-se aos mesmos. Busca-se manejar a maneira como o sujeito se relaciona com seus pensamentos, reduzindo-se seu caráter aversivo (HAYES et al., 2008; HAYES et al., 2021). Brazeau, Rehfeldt, Mazo, Smalley, Krus e Henson (2017) aplicaram uma intervenção focada na desfusão cognitiva, objetivando avaliar

a eficácia da desfusão no manejo da ansiedade vivenciada em entrevistas de emprego. O estudo contou com três participantes e foram realizadas técnicas que objetivam a experimentação dos eventos privados. Em consonância ao estudo de Brazeau et al., o presente estudo usou da metáfora “Folhas na correnteza” como estratégia voltada para um processo de desfusão. Ao realizar a atividade, que foi auxiliada por um recurso de vídeo, os participantes relataram que conseguiram observar seus próprios pensamentos e sentimentos, dando liberdade para eles fluírem, culminando em uma diminuição dos comportamentos respondentes (fisiológicos) relacionados à ansiedade e uma sensação de relaxamento.

Habilidades sociais de expressão de sentimentos e de comunicação

Os resultados deste estudo apresentaram um aumento nas habilidades sociais de expressão de sentimentos e de comunicação, sendo observado em uma dimensão específica do instrumento CASO (Dimensão 2: expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva), que os participantes pontuaram escores mais baixos na aplicação pós-intervenção. Indica-se, portanto, que as estratégias interventivas propostas auxiliaram os participantes a se comunicar de maneira mais assertiva sobre eventos privados tidos como desagradáveis, como o sentimento/pensamento de incômodo em determinada situação. Compreende-se a assertividade como uma característica de um comportamento socialmente habilidoso, sendo esses comportamentos desejáveis que facilitam a interação com o outro e com o meio, os quais ocorrem a partir da verbalização, da expressão facial e da adoção de uma postura de abertura à experiência (FALCONE, 2002).

Assim, o comportamento socialmente habilidoso foi treinado com os participantes à medida que eles eram convidados a descrever seus sentimentos/pensamentos ansiosos em relação à conversação à LE com o grupo, facilitando uma percepção de sua própria experiência. Além disso, entra-se em contato com o estímulo de falar em público, o que vai ao encontro dos resultados de diminuição da ansiedade de falar em público apontados no momento posterior à intervenção.

O estudo de Andrade, Santos e Vasconcelos (2012) consistiu na aplicação de uma intervenção de treinamento de habilidades sociais para educadoras infantis. Apresentou como objetivo promover fortalecimento ou a ampliação do repertório de habilidades sociais. Realizou-se, então, um encontro com foco na expressividade emocional a partir de uma atividade de reconhecimento e de verbalização de como exprimiam suas emoções por meio de imagens. O presente estudo conteve um objetivo semelhante ao de Andrade et al., (2012), visto

que o comportamento de expressar sentimentos por parte dos participantes era reforçado diferencialmente pela aplicadora. Quando os participantes emitiam descrições compatíveis acerca de seus eventos privados, a aplicadora se mostrava atenta, interessando-se pelo relato e fornecendo *feedbacks*.

Neste estudo foram utilizadas imagens expostas aos participantes, as quais representavam diferentes respostas fisiológicas (comportamento respondentes) e emoções. As imagens mostravam diferentes respostas relacionadas à ansiedade. A facilitadora do encontro relacionou tais imagens com respostas apresentadas ao entrar em contato com a conversação em língua inglesa, tendo questionado aos participantes como se sentiam ao entrar em contato com essas emoções. A maioria dos participantes descreveu recorrer a comportamentos de fuga e esquiva, os quais evidenciaram suas tentativas de controle da situação. Tais imagens desempenharam função de estímulo discriminativo (antecedente) para que os participantes falassem sobre os seus eventos privados e a forma como agiam perante a eles. Logo, é percebido que as imagens evocaram a expressão de sentimentos dos participantes como resposta, recebendo reforços positivos pela facilitadora com atenção, aceitação e incentivos.

Skinner (2003) discorre sobre o processo de generalização como a interação com estímulos a partir de contato anterior com estímulos alheios, mas com semelhantes classes de estímulos. Com a aplicação da intervenção, é esperado que os indivíduos participantes poderão discorrer sobre seus eventos encobertos em relação à LE e obter acesso a reforçadores naturais oriundos de suas relações sociais devido à generalização.

Habilidades de resolução de problemas

Neste estudo foi utilizada a exposição comportamental como estratégia de resolução de problemas. Entende-se como exposição comportamental uma oportunidade do indivíduo de entrar em contato com uma estimulação aversiva, em um ambiente seguro, emitindo respostas alternativas à fuga/esquiva. Assim, o indivíduo poderá ampliar o seu repertório comportamental, adotando estratégias mais adaptativas à situação experienciada (TWOHIG; ABRAMOWITZ; BRUETT; FABRICANT; JACOBY; MORRISON; SMITH, 2015). O estudo demonstrou resultados positivos com o uso de técnica de exposição, a qual consistiu em realizar uma dinâmica de apresentação em língua inglesa (falar nome, idade e um interesse/algo que gosta de fazer). Os participantes foram incentivados a adotar medidas de contracondicionamento, como praticar as técnicas de relaxamento ensinadas durante os encontros quando estivessem entrando em contato com o evento aversivo (a verbalização em

público de uma LE). Ademais, também foram reforçados diferencialmente pela aplicadora que fornecia incentivos e atenção à fala de cada um, sem apresentar julgamentos. Os resultados deste estudo estão em consonância com o estudo de Assaz e Oshiro (2017), o qual realizou uma intervenção clínica com uma paciente, estudante de medicina veterinária, com ansiedade relacionada ao medo de agulhas. O objetivo do trabalho compreendeu a exposição comportamental como uma forma de aumentar o repertório (adotar alternativas diferentes) e tomada de atitudes congruentes com os valores de vida de cada um (e.g., expor-se a situações com agulhas para ajudar os animais).

As habilidades de solução de problemas representam um processo metacognitivo de compreensão da origem do problema e a identificação de soluções consideradas eficazes para a modificação da situação ou da ação (reações) tomadas na situação problemática (D'ZURILLA; NEZU, 2010). Oliveira (2011) usou como base para o seu estudo os esquemas de resolução de problemas definidos por Dobson e Dobson (2010), os quais são caracterizados pela identificação do problema, geração de soluções alternativas para o problema, tomada de decisões e escolha de soluções, implementação da solução e a avaliação do resultado. Seu trabalho integrou uma intervenção clínica com paciente com um quadro de ansiedade, tendo sido o sujeito direcionado a realizar um questionamento sobre os seus pensamentos ansiogênicos e procurar por soluções viáveis. A tarefa de casa foi o recurso utilizado pelo participante como planejamento de prevenção de recaídas, pois a partir dela é colocado em prática o que foi treinado pelo indivíduo durante os encontros, podendo o novo repertório comportamental ser generalizado para outros âmbitos do cotidiano (CABALLO, 2003).

Em conformidade com o estudo de Oliveira (2011), o presente estudo adotou um planejamento de prevenção de recaídas como forma estratégica de lidar com os pensamentos e sentimentos ansiosos evocados em uma situação de conversação em inglês. Solicitou-se que os participantes identificassem e descrevessem uma situação-problema (e.g., “Realizar provas de conversação”), identificassem comportamentos de inflexibilidade psicológica (e.g., “Faltar à prova”, “Pensar que irá zerar, pois não sabe dizer nada direito”) e comportamentos adaptativos (e.g., “Realizar técnicas de relaxamento aprendidas na intervenção”, “Treinar conversação com amigos”), que sugerem uma flexibilidade de acordo com o que já foi discutido anteriormente. Por meio da aplicação das tarefas de casa, os participantes reproduziam as estratégias em seu ambiente natural. Assim, a partir dos relatos nos encontros e das fichas de avaliação, foi reconhecido que os indivíduos estavam lidando de formas mais saudáveis a lidar com a ansiedade em virtude da execução das tarefas de casa. As habilidades de resolução de problemas, quando apreendidas, podem auxiliar os sujeitos a manejar os eventos ansiosos em

diversos contextos (BOISJOLI; VITARO; LACOURSE; BARKER; TREMBLAY; TREMBLAY, 2007; GONÇALVES; MURTA, 2008).

Considerações finais

O presente estudo apresentou como objetivo elaborar e avaliar os resultados de uma intervenção comportamental para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês). Para tanto, foi necessário avaliar níveis de ansiedade relacionada a falar em público antes e depois da intervenção comportamental, avaliar níveis de ansiedade social antes e depois da intervenção comportamental e identificar as percepções dos participantes sobre a aplicação da intervenção.

Os resultados indicaram uma redução das estratégias de controle pelos participantes, além de que o treino de habilidades de expressão de sentimentos e de comunicação pode ter auxiliado na regulação emocional, ampliação na habilidade de resolução de problemas e o incentivo à busca de estratégias de enfrentamento mais saudáveis e eficazes para lidar com a ansiedade. Os participantes relataram não precisar mais apelar para comportamentos de evitação para conseguirem manejar seus eventos privados ao final do último encontro, identificando novos recursos considerados mais eficazes e úteis.

Em relação às limitações presentes no estudo, menciona-se o formato de grupo *on-line* devido à situação da pandemia decorrente da COVID-19. Acredita-se que o formato presencial favorece uma interação mais próxima do grupo. A escassez de estudos sobre a temática vinculados à psicologia e a análise do comportamento também surge como uma limitação.

Este estudo trouxe contribuições com relação à atualização da temática, levando-se em consideração que a maioria dos estudos que trabalhavam intervenções com estudantes de LE eram antigos. Apontou-se, também, que estratégias de intervenção analítico-comportamentais podem auxiliar os indivíduos a adquirirem meios de enfrentamentos mais adaptativos perante a ansiedade. Sugere-se a realização de mais pesquisas que abordem a temática trabalhada.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Fernando C. B. de; SANTOS, Carmen S. G. dos; VASCONCELOS, Maria Helena Venâncio. Autocontrole e expressividade emocional: desenvolvendo habilidade de sentir e expressar-se. **Universidade Federal da Paraíba**. João Pessoa, p. 1-6. jan. 2012.

ASSAZ, D. A.; OSHIRO, C. K. B. Superando barreiras para exposição por meio da integração de princípios da ACT. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 124-144, 2017.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BRASIL. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, 24 maio de 2016.

BRAZEAU, Kaitlyn; REHFELDT, Ruth Anne; MAZO, Andrea; SMALLEY, Samantha; KRUS, Sam; HENSON, Ladonna. On the Efficacy of Mindfulness, Defusion, and Behavioral Skills Training on Job Interviewing Skills in Dually-Diagnosed Adults with Developmental Disorders. **Journal Of Contextual Behavioral Science**. Estados Unidos, p. 145-151. abr. 2017.

BOISJOLI, Rachel; VITARO, Frank; LACOURSE, Éric; BARKER, Edward D.; TREMBLAY, Richard E.; TREMBLAY. Impact and clinical significance of a preventive intervention for disruptive boys. **British Journal Of Psychiatry**. Cambridge, p. 415-419. jan. 2007.

CABALLO, V. E.. EI entrenamiento en habilidades sociales. In: CABALLO, V. E. (ed.). **Terapia y Modificación de Conducta**. Madrid: Siglo Veintiuno, p. 403-443, 1991.

CABALLO, V. E.. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. Barueri: Santos, p. 424, 2003.

CABALLO, V. E.; SALAZAR, I. C.; IRURTIA, M. J.; ARIAS, B.; HOFMANN, S. G.; the CISO-A Research Team. Measuring social anxiety in 11 countries: Development and validation of the Social Anxiety Questionnaire for Adults. **European Journal of Psychological Assessment**, v. 26(2), p. 95-107, 2010.

CABALLO, Vicente E; SALAZAR, Isabel C; NOBRE-SANDOVAL, Larissa; WAGNER, Marcia F; ARIAS, Benito; LOURENÇO, Lélío. Validação brasileira do questionário de ansiedade social para adultos (CASO). **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 19, n. 2, p. 131-150, ago. 2017.

CHAGAS, Mariana de Toledo; GUILHERME, Gisela; MORIYAMA, Josy de Souza. Intervenção clínica em grupo baseada na terapia de aceitação e compromisso: Manejo da ansiedade. **Acta comport.**, Guadalajara , v. 21, n. 4, p. 495-508, 2013 .

CUNHA, Maria Carmen Khnychala. **A relação entre ansiedade e o desenvolvimento da competência oral em língua estrangeira**. 2017. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Estudos da Linguagem, Campinas, 2017.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação**. Petrópolis: Vozes, 1999.

DOBSON, D.; DOBSON, K. S.. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DWYER, Eileen; HELLER-MURPHY, Anne. Japanese Learners in Speaking Classes. **Edinburgh Working Papers in Applied Linguistics**, Edinburgh, n. 7, p. 46-55, 1996.

D'ZURILLA, T. J.; NEZU, A. M.. Problem-solving therapy. In: DOBSON, K. S. (ed.). **Handbook of cognitive-behavioral therapies**. Nova York: Guilford Press, 2010. p. 197-225.

FALCONE, E. O.. Contribuições para o treinamento de habilidades de interação. In: H. J. Guilhardi et al. **Sobre comportamento e cognição: contribuições para a construção da teoria do comportamento**. Santo André: Esetec, p. 91-104, 2002.

FERREIRA, Jaqueline Garcia. **Autorreflexão e ação sobre fatores geradores de ansiedade de produção oral em aulas de alemão como língua estrangeira em ambiente universitário: uma proposta experimental de consultoria individual**. 2017. Dissertação (Mestrado em Língua e Literatura Alemã) – Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

FIELD, Andy. **Discovering Statistics Using SPSS**. 3ª Edição. Sage Publications, 2009.

GONÇALVES, E. S.; MURTA, S. G. Avaliação dos efeitos de uma modalidade de treinamento de habilidades sociais para crianças. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 21, n. 3, p. 430-436, set. 2008.

HAN, Jing; LIU, Jun-E; SU, Ya-Li; QIU, Hui. Effect of a group-based acceptance and commitment therapy (ACT) intervention on illness cognition in breast cancer patients. **Journal Of Contextual Behavioral Science**. Estados Unidos, p. 73-81. set. 2019.

HAYES, Steven C.; PISTORELLO, Jacqueline; BIGLAN, Anthony. Terapia de Aceitação e Compromisso: modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. **Rev. bras. ter. comport. cogn.**, São Paulo, v. 10, n. 1, p. 81-104, jun. 2008.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk G.; WILSON, Kelly G. **Acceptance and Commitment Therapy: an experiential approach to behavior change**. Nova York: The Guilford Press, 1999.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk G.; WILSON, Kelly G. **Terapia de Aceitação e Compromisso: o processo e a prática da mudança consciente**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HOFMANN, S. G; DIBARTOLO, P. M. An instrument to assess self-statements during public speaking: scale development and preliminary psychometric properties. **Behav Res Ther.** v. 31, n. 3, p. 499-515, 2000.

HORWITZ, Elaine K; HORWITZ, Michael B; COPE, Joann. Foreign Language Classroom Anxiety. **The Modern Language Journal**, Hoboken, NJ, v. 70, n. 2, p. 125-132, 1986.

KLINGER, E.; BOUCHARD, S; LEGERON, P; ROY, S; LAUER, F; CHEMIN, I; NUGUES, P. Virtual reality therapy versus cognitive behavior therapy for social phobia: A preliminary controlled study. **Cyberpsychology & Behavior**, v. 8, n. 1, p. 76-88, 2005.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A.. **Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental**: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013. 332 p.

LI, Hui; LIU, Yuhui. A Brief Study of Reticence in ESL Class. **Theory and Practice in Language Studies**, v. 1, n. 8, p. 961-965, 2011.

LOUREIRO, Ana Paula Vaz Loureiro. **Aprender inglês como segunda língua – A importância do domínio de outras línguas num mundo globalizado**. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências da Educação) – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2013.

MACINTYRE, Peter D; GARDNER, Robert C. A student's contributions to second-language learning. Part II: Affective variable. **Language Teaching**, Granada, v. 26, n. 1, p. 1-11, jan. 1993.

MACINTYRE, Peter D; GARDNER, Robert C. Investigating Language Class Anxiety Using the Focused Essay Technique. **The Modern Language Journal**, Hoboken, NJ, v. 75, n. 3, p. 296-304, 1991.

MONTEIRO, Érika Pizziolo; FERREIRA, Gabriela Correia Lubambo; SILVEIRA, Pollyanna Santos da; RONZANI, Telmo Mota Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 25-31, jun. 2015.

MORAIS, Karolina; MUKAI, Yûki. Fico muito ansiosa: ansiedade, crenças e ações de uma aluna brasileira sobre a aprendizagem de inglês como língua estrangeira. **Horizontes de Linguística Aplicada**, v. 19, n.2, 2020.

MUGE, Anabela Valente. **O uso de sequências interativas Think – Pair – Group – Share em expressão oral para reduzir a ansiedade dos alunos na aula de língua estrangeira**: Relatório do Mestrado em Ensino de Inglês e Espanhol. Porto, 2019.

OLIVEIRA, Bruna Souza Rocha; CENSI, Luciana de Jesus Lessa; CARVALHO, Sylvania Cápua. A música como recurso pedagógico nas aulas de língua inglesa: Uma experiência do PIBID UEFS inglês. **Graduando**, Feira de Santana, v. 6, n. 9, p. 13-23, 2015.

OLIVEIRA, Maria Inês Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 201.

OSÓRIO, Flávia de Lima; CRIPPA, José Alexandre S.; LOUREIRO, Sonia Regina. Escala para auto-avaliação ao falar em público (SSPS): adaptação transcultural e consistência interna da versão brasileira. **Rev. psiquiatr. clín.** [online], vol.35, n.6, p. 207-211, 2008)

PERANDRÉ, Yhann Hafaél Trad; HAYDU, Verônica Bender. Um programa de intervenção para transtorno de ansiedade social com o uso da realidade virtual. **Trends Psychol**, Ribeirão Preto, v. 26, n. 2, 2018.

PEREIRA, Paulo Graciano. Reflexões teóricas sobre o uso de música nas aulas de língua estrangeira. **Intersecções**, vol. 7, n. 13, p. 203-223, 2014.

RICHARDS, Jack C. **The Language Teaching Matrix**. Cambridge: Cambridge University Press, 1990.

RIO, Marlon Machado Oliveira; GUIMARÃES, Ana Lia Machado; DELGADO, Heloísa Orsi Koch. **Os efeitos da ansiedade na habilidade oral em língua inglesa – estratégias para o professor em sala de aula**. In: XII SEMANA DE EXTENSÃO, PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO – SEPESQ, 12, 2016, Porto Alegre. Anais. Porto Alegre: Centro Universitário Ritter dos Reis, 2016.

ROCHA, Juliana Ferreira da; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; VERDU, Ana Cláudia Moreira Almeida. O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, 3(1), p. 38-56, 2017.

SANCHEZ, Marília Graciela de Almeida Prado et al . Intervenção baseada em Mindfulness para cuidadores de idosos com demência. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto , v. 16, n. 3, p. 23-32, set. 2020.

SILVEIRA, Maria Inez Matoso. O ensino da conversação em línguas estrangeiras. **Leitura – Espaços híbridos**, n. 29, p. 43-58, 2002.

SIMONASSI, Lorismário Ernesto; CAMESHI, Carlos Eduardo. O episódio verbal e a análise de comportamentos verbais privados. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 5, n.2, 2003.

SHUMIN, Kang. **Factors to Consider: Developing Adult ELF Students' Speaking Abilities**. In: RICHARDS, Jake C; RENANDYA, Willy A. (Org.). *Methodology in Language Teaching: an anthology of current practice*. Cambridge: University Press, 2002, cap. 12, p. 204-210.

SKINNER, Burrhus Frederic. Selection by consequences. **Science**, v. 213, n. 4507, p. 501-504, 1981.

SKINNER, B. F.. **Ciência e Comportamento Humano**. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, p. 494, 2003.

STODDARD, Jill A.; AFARI, Niloofar. **The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in acceptance & commitment therapy**. Oakland: New Harbinger Publications, 2014.

TWOHIG, M. P.; ABRAMOWITZ, J. S.; BLUETT, E. J.; FABRICANT, L. E.; JACOBY, R. J.; MORRISON, K. L.; SMITH, B. M.. Exposure therapy for OCD from an acceptance and commitment therapy (ACT) framework. **Journal Of Obsessive-Compulsive And Related Disorders**. Online, p. 167-173. jan. 2015.

VIANA DA SILVA, Eduardo. Prática para entrevistas orais: O uso da tecnologia para reduzir a ansiedade de estudantes de Português como Língua Adicional (PLA). **Revista Letras Raras**, Campina Grande, v. 9, n. 4, p. 11-30, dez. 2020.

VOGEL, Karen. **Terapia de aceitação e compromisso no tratamento da fobia de espaços fechados: ensaio clínico randomizado**. 2014. 90 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências, Programa de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

ZILIO, D. Algumas considerações sobre a terapia de aceitação e compromisso (ACT) e o problema dos valores. **Perspectivas em Análise do Comportamento**, v. 2, n. 2, p. 159-165, 24 ago. 2017.

ANEXOS

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) (ANEXO A)

Resolução nº 510/2016 - Conselho Nacional de Saúde

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada “**Ensino de estratégias para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira**”, que apresenta como objetivo central elaborar e avaliar os resultados de uma intervenção comportamental para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês). Para participar da pesquisa você deve ter 18 anos ou mais, residir no Brasil e ser estudante de nível intermediário ou avançado de inglês, além de ser não nativo de língua inglesa.

A sua participação não é obrigatória e consistirá em participar de algumas intervenções com estudantes de inglês que serão realizadas em quatro encontros pelo *Google Meet*, que serão realizados aos sábados dos meses de maio e de junho de 2021. Também deverá responder um questionário sociodemográfico, contendo informações referentes ao seu processo de estudo em inglês, e alguns instrumentos avaliativos (questionários psicológicos) sobre ansiedade. Cabe-se ressaltar que o telefone para contato, solicitado no questionário sociodemográfico, será utilizado pelo pesquisador somente para confirmação das datas dos encontros.

Caso não concorde em participar, mesmo que já tenha iniciado o processo, não haverá nenhum problema com isso. A qualquer momento você poderá desistir de participar, retirando seu consentimento. A recusa, desistência ou suspensão da sua participação na pesquisa não acarretará prejuízo. Você não terá nenhuma despesa e não receberá remuneração.

Em caso de necessidade derivada da pesquisa, os participantes poderão ser encaminhados para o Serviço de Psicologia Aplicada (SEPA) do Centro Universitário Christus (Unichristus) ou para outras clínicas-escola dependendo da localidade dos indivíduos.

Os riscos são considerados mínimos, pois a intervenção a ser realizada pretende intervir de maneira direcionada em níveis de ansiedade, pretendendo contribuir para a redução dos mesmos em ambiente acolhedor e responsável. Em caso de dano comprovadamente oriundo da pesquisa você terá direito a indenização através das vias judiciais, como dispõe o Código Civil, o Código de Processo Civil e a Resolução nº 510/2016, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

Se você aceitar participar, contribuirá para o avanço no conhecimento sobre o tema. Fazendo parte deste estudo vocês forneceram mais informações sobre os níveis de ansiedade relacionada

à conversação em uma língua estrangeira e sobre estratégias que auxiliam na redução da ansiedade.

Os dados coletados serão utilizados apenas nesta pesquisa e mantidos em arquivo digital sob a guarda do pesquisador por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa. Caso deseje, você terá acesso a todos os resultados desta pesquisa, entrando em contato com a pesquisadora por e-mail ou telefone.

Você receberá uma via deste termo onde constam os contatos da pesquisadora responsável e do CEP responsável, podendo eliminar suas dúvidas sobre a sua participação agora ou a qualquer momento. Caso concorde em participar desta pesquisa, assinale ao final deste documento:

CONCORDO EM PARTICIPAR DA PESQUISA

NÃO CONCORDO EM PARTICIPAR DA PESQUISA

Ilana Camurça Landim Tavares (Pesquisadora responsável)

E-mail: ilanaclandim@gmail.com

Telefone: (85)999631084

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa da Unichristus:

Email: cep@unichristus.edu.br

Telefone: (85) 3265-8187

QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO (ANEXO B)

1. Nome do participante: _____
2. Idade do participante: _____
3. Cidade: _____
4. Estado: _____
5. Sexo: Feminino () Masculino () Prefiro não dizer ()
6. Qual é o seu número de telefone? _____
7. Qual é o seu e-mail _____
8. Você é estudante de língua inglesa? () Sim () Não
9. Como você estuda inglês atualmente? (ex., curso presencial ou online, escola, internet, livros, entre outros).

10. Qual é o seu nível de inglês? Intermediário () Avançado ()
11. Você faz algum acompanhamento psicológico? Sim () Não ()
12. Você tem algum tipo de diagnóstico? Sim () Não () Se sim, qual?
13. Você toma alguma medicação? Sim () Não () Se sim, qual?
14. De 0 a 10, o quanto você se sente ansioso ao conversar em inglês?

15. Quais sintomas você sente?

16. O que você costuma fazer para lidar com a ansiedade ao conversar em inglês?

ESCALA PARA AUTOAVALIAÇÃO AO FALAR EM PÚBLICO (SSPS) (ANEXO C)

Por favor, imagine as coisas que você costuma pensar sobre si mesmo, quando se encontra em alguma situação em que tenha que falar em público. Tendo em mente essas situações, até que ponto você concorda com as afirmações a seguir? Por favor, dê uma nota de 0 (se você discorda totalmente) a 5 (se você concorda inteiramente com a afirmação).

1. O que tenho a perder? Vale a pena tentar [0] [1] [2] [3] [4] [5]
2. Sou um fracasso [0] [1] [2] [3] [4] [5]
3. Esta é uma situação difícil, mas posso dar conta dela [0] [1] [2] [3] [4] [5]
4. Um fracasso nesta situação seria mais uma prova de minha incompetência [0] [1] [2] [3] [4] [5]
5. Mesmo que não dê certo, não é o fim do mundo [0] [1] [2] [3] [4] [5]
6. Posso dar conta de tudo [0] [1] [2] [3] [4] [5]
7. Qualquer coisa que eu disser vai parecer bobagem [0] [1] [2] [3] [4] [5]
8. Acho que vou me dar mal de qualquer jeito [0] [1] [2] [3] [4] [5]
9. Em vez de me preocupar, poderia me concentrar no que quero dizer [0] [1] [2] [3] [4] [5]
10. Eu me sinto desajeitado e tolo, certamente eles vão notar [0] [1] [2] [3] [4] [5]

QUESTIONÁRIO DE ANSIEDADE SOCIAL PARA ADULTOS (CASO) (ANEXO D)

A seguir é apresentada uma série de situações sociais que podem produzir mal-estar, tensão ou nervosismo em maior ou menor grau. Por favor, coloque um "X" no número que melhor corresponda a seu comportamento de acordo com a escala apresentada.

Caso não tenha vivido alguma das situações citadas, imagine qual seria o grau de mal-estar, tensão ou nervosismo que lhe ocasionaria e coloque o "X" no número correspondente.

Grau de mal-estar, tensão ou nervosismo: Nenhum ou muito pouco [1]; Pouco [2]; Médio [3]; Bastante [4]; Muito ou muitíssimo [5].

Por favor, não deixe nenhum item sem responder e faça-o de maneira sincera; não se preocupe, não existem respostas corretas ou incorretas.

1. Cumprimentar uma pessoa e não ser correspondido/a [1] [2] [3] [4] [5]
2. Ter que dizer a um vizinho que pare de fazer barulho [1] [2] [3] [4] [5]
3. Falar em público [1] [2] [3] [4] [5]
4. Marcar um encontro com uma pessoa atrativa do sexo oposto [1] [2] [3] [4] [5]
5. Queixar-me ao garçom de que a comida não está do meu agrado [1] [2] [3] [4] [5]
6. Sentir-me observado(a) por pessoas do sexo oposto [1] [2] [3] [4] [5]
7. Participar de uma reunião com pessoas de autoridade [1] [2] [3] [4] [5]
8. Falar com alguém e essa pessoa não prestar atenção em mim [1] [2] [3] [4] [5]
9. Dizer não a um pedido que me incomoda fazer [1] [2] [3] [4] [5]
10. Fazer novos amigos [1] [2] [3] [4] [5]
11. Dizer a alguém que ele(a) feriu meus sentimentos [1] [2] [3] [4] [5]
12. Ter que falar na aula, no trabalho ou em uma reunião [1] [2] [3] [4] [5]
13. Manter uma conversa com uma pessoa que acabo de conhecer [1] [2] [3] [4] [5]
14. Expressar minha raiva a uma pessoa que está me incomodando [1] [2] [3] [4] [5]
15. Cumprimentar todos os presentes em uma reunião social na qual não conheço a maioria deles [1] [2] [3] [4] [5]
16. Que me façam uma brincadeira em público [1] [2] [3] [4] [5]
17. Falar com pessoas que não conheço em festas e reuniões [1] [2] [3] [4] [5]
18. Que um professor me faça perguntas na sala de aula ou um superior em uma reunião [1] [2] [3] [4] [5]
19. Olhar nos olhos, enquanto falo, com uma pessoa que acabo de conhecer [1] [2] [3] [4] [5]

20. Ser convidado(a) para sair por uma pessoa do sexo oposto de que gosto [1] [2] [3] [4] [5]
21. Cometer um erro na frente de outras pessoas [1] [2] [3] [4] [5]
22. Ir a um evento social em que só conheço uma pessoa [1] [2] [3] [4] [5]
23. Iniciar uma conversa com uma pessoa do sexo oposto de que gosto [1] [2] [3] [4] [5]
24. Que me joguem na cara que fiz algo errado [1] [2] [3] [4] [5]
25. Que num jantar com os meus colegas, eles me obriguem a dizer algo em nome de todos [1] [2] [3] [4] [5]
26. Dizer a alguém que seu comportamento está me incomodando e pedir que deixe de fazê-lo [1] [2] [3] [4] [5]
27. Convidar uma pessoa atraente para dançar [1] [2] [3] [4] [5]
28. Ser criticado(a) [1] [2] [3] [4] [5]
29. Falar com um superior ou uma pessoa de autoridade [1] [2] [3] [4] [5]
30. Dizer a uma pessoa que me atrai que gostaria de conhecê-la melhor [1] [2] [3] [4] [5]

FICHA DE AVALIAÇÃO DO ENCONTRO (ANEXO E)

Prezado participante, assim como sua presença é muito importante para a realização deste projeto, sua opinião é imprescindível ao aperfeiçoamento dos encontros. Dessa forma, solicitamos o preenchimento desta ficha e sua devolução.

Sexo: Feminino () | Masculino () | Prefiro não dizer ()

O material apresentado neste encontro pode ser considerado:

Inadequado () | Regular () | Inadequado ()

Quais os aspectos mais positivos deste encontro?

Quais os aspectos menos positivos deste encontro?

Em relação a este encontro, você ficou:

() Muito satisfeito | () Satisfeito | () Insatisfeito

Alguma sugestão ou comentário adicional?

Como você avalia os conhecimentos que adquiriu ao longo deste encontro?

() Poucos | () Razoáveis | () Bons | () Ótimos

ORÇAMENTO (ANEXO F)

Título do Projeto: Ensino de estratégias para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira.

Pesquisador responsável: Ana Letícia Ferreira de Sousa

Instituição/Unidade/Departamento: Centro Universitário Christus (Unichristus) / Parque Ecológico / Departamento de Psicologia

Fontes(e) dos recursos (Instituição ou pessoa): Pessoal

Valor em R\$

COMPRA DE ARTIGOS PAGOS	300,00
MATERIAL (FOLHAS, CANETAS)	200,00
TOTAL	500,00

Fortaleza, ____ de _____ de _____.

Pesquisador responsável (assinatura, nome e CPF)

CARTA CONVITE (ANEXO G)

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa intitulada **“Ensino de estratégias para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira”**, que apresenta como objetivo central elaborar e avaliar os resultados de uma intervenção comportamental para redução de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira (inglês). A pesquisa é coordenada/orientada pela pesquisadora Ilana Camurça Landim Tavares, telefone (85) 99963-1084. Para participar da pesquisa você deve ter 18 anos ou mais, residir no Brasil e ser estudante de nível intermediário ou avançado de inglês, além de ser não nativo de língua inglesa.

A sua participação não é obrigatória e consistirá em participar de algumas intervenções com estudantes de inglês que serão realizadas em quatro encontros pelo *Google Meet*, que serão realizados aos sábados dos meses de maio e de junho de 2021. Também deverá responder um questionário sociodemográfico, contendo informações referentes ao seu processo de estudo em inglês, e alguns instrumentos avaliativos (questionários psicológicos) sobre ansiedade. Cabe-se ressaltar que o telefone para contato, solicitado no questionário sociodemográfico, será utilizado pelo pesquisador somente para confirmação das datas dos encontros.

Caso não concorde em participar, mesmo que já tenha iniciado o processo, não haverá nenhum problema com isso. A qualquer momento você poderá desistir de participar, retirando seu consentimento. A recusa, desistência ou suspensão da sua participação na pesquisa não acarretará prejuízo. Você não terá nenhuma despesa e não receberá remuneração.

Os riscos da participação na pesquisa são considerados mínimos, pois a intervenção a ser realizada pretende intervir de maneira direcionada em níveis de ansiedade, pretendendo contribuir para a redução deles em ambiente acolhedor e responsável. Mas, caso você sinta que algo está errado, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável.

Se você aceitar participar, contribuirá para o avanço no conhecimento sobre o tema. Fazendo parte deste estudo vocês forneceram mais informações sobre os níveis de ansiedade relacionada à conversação em uma língua estrangeira e sobre estratégias que auxiliam na redução da ansiedade.

Para participar da pesquisa basta responder ao formulário disponibilizado no link abaixo.

[LINK DO FORMULÁRIO CONTENDO O TCLE E OS INSTRUMENTOS]

Ilana Camurça Landim Tavares

Pesquisadora responsável