

AULA 4

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

Como modificar o nosso próprio comportamento?

- Porquê modificar o nosso comportamento?
 - Porque sim
 - Para atingir objetivos
 - Para termos controlo sobre a nossa vida
 - Para tomarmos melhores decisões
 - ... etc
- O nosso comportamento depende das nossas decisões, objetivos, atitudes, etc. mas é em grande parte controlado pelo que nos rodeia:
 - Pessoas
 - Coisas
 - Recursos
 - Instituições e normas
 - Cultura, e tradições
 - Ideias

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTORREGULAÇÃO

- Autorregulação é o processo de controlar e orientar o nosso próprio comportamento para conseguirmos atingir objetivos e os pensamentos e sentimentos que desejamos
- Nesta regulação podemos incluir vários processos mentais:
 - A definição de padrões de comportamento
 - A comparação do nosso comportamento com esses padrões
 - A regulação do nosso comportamento
 - A monitorização do nosso comportamento para reduzir a discrepância em relação aos padrões que definimos

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTORREGULAÇÃO

- Usar incentivos sociais
 - Damos uma atenção especial às reações dos outros à nossa volta ao nosso comportamento
 - Validar socialmente o nosso progresso: reconhecimento; pertença a grupos
- Usar recompensas imediatas
 - Desconto temporal
- Focar a nossa atenção em informação positiva sobre nós próprios
 - Aumentar a probabilidade de processarmos informação positiva sobre nós próprios
- Monitorizar o nosso comportamento
 - Encontrar formas de registo objetivo e sistemático do nosso comportamento (não somos muito bons a fazer esta monitorização sem instrumentos)

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTORREGULAÇÃO EGO DEPLETION (EXPERIÊNCIA DE BAUMEISTER E COLEGAS, 1994)

- Experiência apresentada como de investigação da percepção gustativa.
- Sala com pequeno forno onde estavam a cozer bolachas de chocolate, e mesa onde estavam chocolates e rabanetes
- Parte dos participantes devia comer 3-4 pedaços de chocolate e outra parte devia comer 3-4 rabanetes, enquanto o experimentador se ausentava.
- Depois desta manipulação eram-lhes postos alguns problemas matemáticos.
- A variável de interesse era o tempo que demoravam a tentar resolver o problema

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTORREGULAÇÃO EGO DEPLETION (EXPERIÊNCIA DE BAUMEISTER E COLEGAS, 1994)

Table 1
Persistence on Unsolvable Puzzles (Experiment 1)

| Condition | Time (min) | Attempts |
|-----------------|------------|----------|
| Radish | 8.35 | 19.40 |
| Chocolate | 18.90 | 34.29 |
| No food control | 20.86 | 32.81 |

Note. Standard deviations for Column 1, top to bottom, are 4.67, 6.86, and 7.30. For Column 2, *SDs* = 8.12, 20.16, and 13.38.

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

CAPACIDADE DE AUTORREGULAÇÃO

- É limitada e pode esgotar-se numa determinada situação
- Pode ser desenvolvida pelo seu uso
 - Quanto mais exercitamos a nossa capacidade de autorregulação, mais criamos rotinas ou contactos que nos ajudam nesta regulação
- Podemos planear o nosso comportamento, se soubermos onde é mais provável falhar:
 - P. ex. preparar à noite o equipamento para correr de manhã
 - P. ex. organizar a mesa de trabalho previamente, disponibilizando os materiais sobre que queremos trabalhar e arrumando potenciais distratores
 - P. ex. planear intervalos em tarefas pouco motivantes