

Procedimento de indução de estados de espírito, de Velten. Tradução e adaptação à língua portuguesa

Maria Manuel Luz Lopes

Teresa Garcia-Marques

Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Portugal

Resumo

Este artigo apresenta a tradução e validação para a população portuguesa de um dos procedimentos de indução de estados-de-espírito mais utilizados na literatura: o procedimento de Velten. Este procedimento define-se pela leitura de um conjunto de frases que promovem um de três estados-de-espírito: positivo, neutro, negativo. A adaptação realizada do procedimento de Velten, foi “crítica”, no sentido em que se introduziram algumas modificações que poderiam potenciar e/ou explicar a eficiência do procedimento. Assim, em vez de se utilizar a versão original de Velten recorreu-se a uma versão reduzida; em vez de se realizar aplicações individuais adaptou-se o procedimento a uma situação grupal; e testou-se a importância das instruções originais de Velten que tornam o processo de indução consciente. Os resultados sugerem a eficácia geral do procedimento, sendo esta maior na versão que utilizou as instruções originais.

Palavras Chave: Estado-de-espírito, Métodos de indução, Velten.

Hoje em dia assiste-se a um crescente interesse pelo estudo da dimensão afectiva do ser humano e sua interacção com a esfera cognitiva (ver para uma revisão, por exemplo Garcia-Marques, 1998, 2001; Martin, 1990; Schwarz, 1990; Zajonc, 1998). Tal facto torna pertinente o desenvolvimento de técnicas de indução de estados de espírito em “laboratório” que permitam de uma forma controlada estudar o impacto que um estado afectivo pode exercer em diferentes processos e comportamentos.

Várias técnicas têm sido desenvolvidas com este objectivo. Entre eles está a apresentação de diferentes tipos de estímulos, que em pré-teste demonstraram ter um impacto homogéneo e constante no estado-de-espírito dos indivíduos (para uma revisão ver Gerrards-Hesse, Spies, & Hesse, 1994; Westman, Spies, Stahl, & Hesse, 1996). Entre os estímulos mais utilizados temos: a *música* (e.g. Clark & Teasdale, 1985; Kenealy, 1988; Pignatiello, Camp & Rasar, 1986; Sutherland, Newman, &

Os dados aqui apresentados foram parte integrante do trabalho e Monografia de fim do curso da primeira autora.

A correspondência relativa a este artigo deverá ser enviada para: Teresa Garcia-Marques, Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Rua Jardim do Tabaco, 34, 1149-041 Lisboa; Tel.: 21 881 17 00, Fax: 21 886 09 54; E-mail: gmarques@ispa.pt

Rachman, 1982); os *filmes* (e.g. Isen & Gorgoglione, 1983; Philippot, 1993; Weisenberg, Raz & Hener, 1998; para uma revisão ver Gross & Levenson, 1995) e as *histórias* (e.g. Johnson & Tversky, 1983; Kuykendall & Keating, 1990). Outros métodos de indução de um estado-de-espírito positivo ou negativo são: (a) a utilização de *sugestões hipnóticas* – que permitem entrar num estado de espírito, revivendo na memória, experiências positivas ou negativas (Bower, 1981; Bower, Monteiro, & Gilligan, 1978; Friswell & McConkey, 1989); (b) o *feedback* positivo ou negativo dado aos indivíduos – que se envolveram numa tarefa de resolução de problemas (e.g. Isen, Shalke, Clark, & Karp, 1978; Stäudel & Paetzold, 1984, cit. por Westerman, Spies, Stahl, & Hess, 1996); (c) *contração de músculos faciais* (Antila, Dale, Kliens, & Riccelli, 1989; Strack, Martin, & Stepper, 1988) e (d) o envolvimento dos indivíduos num *esforço consciente* de se adaptar ao estado-de-espírito reflectido num conjunto de frases que lhes são apresentadas (e.g. Velten, 1973). Este último procedimento (procedimento de Velten) não só tem sido um dos mais utilizados no campo (em 47,2% dos estudos que manipulam o estado de espírito – ver Westerman et al., 1996), como a ele se associa grande eficácia. Martin (1990) e Westerman et al. (1996), baseando-se numa meta-análise das várias técnicas de indução, salientam a apresentação de filmes como a que tem maior eficácia geral, mas cuja eficácia na indução do estado-de-espírito negativo é paralela à do procedimento de Velten. Assim sendo este procedimento apresenta-se como relevante para o investigador que queira estudar o impacto do afecto no comportamento e pensamento do indivíduo.

Para conhecer este procedimento é necessário ter em conta que em 1968 quando Velten para a sua tese de doutoramento o desenvolveu, o seu objectivo era apenas o de testar a *central tenet of 'semantic' therapy, that the constructions or interpretations people place upon events determine their affective responses* (Velten, 1973, p. 81). No entanto a utilização deste procedimento como uma técnica indutora de estado de espírito, sugerida posteriormente, rapidamente ganhou um grande número de aderentes (ver Martin, 1990; Westerman et al., 1996).

A técnica de Velten consiste na apresentação individualizada de instruções que informam os participantes da leitura de frases impressas em vários cartões, procurando sentir o estado de espírito sugerido pelas mesmas. De seguida, os participantes lêem um conjunto de frases referentes ao *self* começando por aquelas que induzem estados de espírito menos depressivos (e.g. “However, I feel a little low today”) até estados de espírito mais depressivos (e.g. “I want to go to sleep and never wake up”) e por estados de espírito menos eufóricos (e.g. “I do feel pretty good today, though) até estados de espírito mais eufóricos (e.g. “I feel great”). A indução de estados de espírito neutro é suscitada por frases como “The oriente express travels between Paris and Istanbul”.

Neste artigo apresentamos a tradução de frases associadas a euforia e disforia utilizadas no procedimento de Velten, bem como a sua adaptação à realidade portuguesa, testando a sua eficácia indutora de estado de espírito. Originalmente o procedimento apresentava um conjunto de 60 frases em cada condição. Com vista a reduzir o impacto do cansaço nos participantes dos estudos bem como de associar este procedimento a delineamentos mais complexos, alguns autores têm utilizado versões reduzidas do procedimento. Assim sendo a adaptação do procedimento da Velten foi feita na base de uma versão reduzida composta por 30 frases (ver Knight, Maines, & Robinson, 2002).

A adaptação do procedimento não passou apenas por questões culturais e linguísticas. Visamos igualmente fazer face a algumas críticas associadas ao procedimento. Uma das críticas centra-se na diferente natureza das frases “emocionais” e das frases “neutras”. Enquanto as primeiras são todas centradas no leitor (*self*) as frases neutras desenvolvidas por Velten referem realidades não auto-referenciadas (ex: *Agricultural products comprised seventy per cent of the income*). Assim procuramos eliminar esta diferença criando frases neutras que fossem igualmente referenciadas ao leitor. Uma outra crítica refere o facto deste procedimento instruir especificamente os indivíduos a colocarem-se

num dado estado-de-espírito (Blaney, 1986; Kenealy, 1988; Morris 1989, para contra-crítica ver Berkowitz & Troccoli, 1986; Buckwald, Strack, & Coyne 1981). Procuramos testar se essas “instruções” são necessárias à eficácia do procedimento. Assim, foi desenvolvido um estudo onde se comparou a eficácia das “frases” (traduzidas e adaptadas) de Velten em 2 condições: com e sem referência ao objectivo pretendido com a leitura.

O procedimento foi igualmente adaptado a uma situação de aplicação em grupo (Sinclair, Mark, Enzle, Borkovec, & Cumbleton, 1994) com vista a facilitar a realização de estudos que envolvam este tipo de manipulação.

Método

Participantes e delineamento experimental

Um total de 96 participantes, de ambos os sexos, 32 mulheres e 64 homens, estudantes do ensino superior foram distribuídos aleatoriamente por uma das condições experimentais definidas pelo delineamento de comparação entre sujeitos 3 (positivo, neutro, negativo) x 2 (com “instrução-Velten” vs. sem “instrução-Velten”).

Material

Com vista a substituir as frases neutras originais por frases igualmente neutras mas referentes ao *self*, um grupo de 10 pessoas geraram um total de 60 frases que obedeciam às características de “não referir um estado afectivo” e “referir algo relativamente ao leitor”. Numa fase posterior um grupo de oito juizes avaliou este conjunto de frases seleccionando as 30 que melhor se adequavam ao estilo utilizado por Velten nas frases “negativas e “positivas” (ver Tabela 1).

Tabela 1

Frases neutras concebidas para substituir as de Velten

Frases para indução neutra	
1) No meu dia a dia, subo e desço escadas.	16) Há dias que gosto de andar a pé e outros dias que não gosto.
2) Penteio-me sempre de manhã.	17) Sei que dia da semana é hoje.
3) Na rádio ou na televisão, oiço o noticiário.	18) Consigo imaginar-me a descer uma rua.
4) Consigo imaginar-me no banho.	19) Estou seguro sobre ter ou não tomado o pequeno-almoço.
5) Consigo sentir que estou calçada.	20) Tenho calças e camisolas no armário.
6) Por vezes tenho de andar de carro.	21) Oiço as pessoas a falar quando ando na rua.
7) Sinto que conseguiria contar até 100.	22) Há dias em que não leio nada
8) Às vezes recebo no correio, uma ou outra carta.	23) Consigo lembrar-me da estação do ano.
9) Lembro-me de ter pisado o chão que estava acabado de lavar.	24) É fácil imaginar o som de uma campainha.
10) Acontece simplesmente que, por vezes, ando de autocarro.	25) Utilizo um garfo para comer.
11) Há dias em que ando com uma mochila.	26) Sinto que sei o que me apetece.
12) É frequente na rua passar por um ou outro cão.	27) Muitas vezes dou comigo a pensar.
13) Sei distinguir algumas marcas de carro.	28) Na passadeira de peões, eu posso atravessar a rua.
14) Sou bem capaz de lava os meus dentes.	29) Há dias em que me visto de uma só cor.
15) Posso ver as horas no meu relógio de pulso.	30) Posso ir à escola.

Por recorrência a um perito na língua inglesa e portuguesa, procedeu-se à tradução das instruções e das frases “positivas” e “negativas” de inglês para português (ver Tabela 2, 3 e 4). Um outro perito realizou a retroversão, traduzindo o material de português para inglês. Um júri de oito elementos avaliaram as inconsistências entre esta e a versão original procurando evitar qualquer mudança de significado. Em simultâneo os mesmo elementos avaliaram a facilidade de leitura e qualidade de adaptação das frases à língua portuguesa. Todo este procedimento levou as frases e instruções originais de Velten tenham sofrido algumas alterações, no entanto estas foram avaliadas como “insignificantes” em termos do seu significado e possível impacto.

Tabela 2

Frases positivas – Originais e traduzidas/adaptadas

Statements for positive induction	Frases para indução positiva
1) Today is neither better nor worse than any other day.	1) Hoje é um dia como os outros, nem melhor nem pior.
2) I do feel pretty good today.	2) Hoje, sinto-me realmente bem.
3) I feel light-hearted.	3) Sinto-me de ânimo leve.
4) This might turn out to have been one of my good days.	4) Hoje é um dos meus melhores dias.
5) If your attitude is good, then things are good, and my attitude is good.	5) Pensamentos positivos trazem coisas boas.
6) On the whole, I have very little difficulty in thinking clearly.	6) Na maioria das vezes não tenho dificuldade em pensar de forma clara.
7) For the rest of the day, I bet things will go really well.	7) Hoje as coisas vão-me correr bem.
8) I'm pleased that most people are so friendly to me.	8) É bom sentir que as pessoas são simpáticas comigo.
9) When I want to, I can make friends extremely easily.	9) Quando quero, consigo fazer amigos com facilidade.
10) If I set my mind to it, I can make things turn out fine.	10) Quando me esforço faço as coisas bem feitas.
11) I feel quite confident now.	11) Agora, sinto-me confiante.
12) I feel talkative... I feel like talking to almost anybody.	12) Sinto-me comunicativo, apetece-me falar com quase toda a gente.
13) I'm getting to like the things I'm doing on campus.	13) Estou a começar a gostar das coisas que faço.
14) I'm able to do things accurately and efficiently.	14) Sou capaz de fazer coisas de forma eficaz e eficiente.
15) I know that I can achieve the goals I set.	15) Sei que consigo alcançar os objectivos a que me propus.
16) In the long run, it's obvious that things have gotten better and better during my life.	16) Ao longo da minha vida, as coisas têm-se vindo a tornar cada vez melhor.
17) I'm optimistic that I can get along very well with most of the people I meet.	17) Estou confiante de que posso dar-me bem com a maioria das pessoas que conheço.
18) I'm feeling amazingly good today!	18) Hoje, sinto-me extraordinariamente bem!
19) I feel superb! I think I can work to the best of my ability.	19) Sinto-me realmente bem! Penso que posso trabalhar até ao limite das minhas capacidades.
20) Things look good. Things look great!	20) Tudo me parece bom. Tudo me parece fantástico.
21) I can find the good in almost anything.	21) Consigo encontrar o lado bom em quase tudo.
22) I can concentrate hard on anything I do.	22) Hoje, consigo concentrar-me em qualquer coisa que faça.
23) My thinking is clear and rapid.	23) O meu pensamento é claro e rápido.
24) Life is so much fun; it seems it offer so many sources of fulfilment.	24) A vida é tão divertida, existem várias formas de obter realização pessoal.
25) Things will be better and better today.	25) Hoje as coisas vão ser cada vez melhores.
26) This is great... I really do feel good. I am elated about things.	26) Isto é fantástico... sinto-me realmente bem. Estou contente com as coisas.
27) This is just one of those days when I'm ready to go!	27) Este é simplesmente um daqueles dias em que me sinto preparado para tudo!
28) I'm really feeling sharp now.	28) Agora, estou mesmo a sentir-me inteligente.
29) I feel like bursting with laughter... I wish somebody would tell a joke and give me an excuse!	29) Sinto-me com vontade de rir...quem me dera que alguém contasse uma anedota, para poder fazê-lo !!
30) I feel great!	30) Sinto-me formidável!

Tabela 3

Frases Negativas – Originais e Traduzidas/adaptadas

Statements for negative induction	Frases para indução negativa
1) Today is neither better nor worse than any other day.	1) Hoje é um dia como os outros, nem melhor nem pior.
2) I feel a little low today	2) Hoje sinto-me um pouco em baixo
3) Every now and then il feel so gloomy that I'd rather just sit than do anything.	3) De vez em quando sinto-me tão triste que não me apetece fazer nada, só me apetece descansar.
4) Too often I have found myself staring listlessly into the distance, my mind a blank.	4) Muitas vezes dou por mim nas nuvens, sem pensar em nada.
5) People annoy me: I wish I could be by myself.	5) As pessoas chateiam-me: quem me dera poder estar sozinho.
6) I've had important decisions to make in the past, and I've sometimes made the wrong ones.	6) Tive de tomar decisões importantes no passado, e por vezes foram as erradas.
7) I just do not seem to be able to get going as fast as I used to.	7) Acontece simplesmente que já não consigo fazer as coisas com ritmo com que costumava fazê-las
8) I've had daydreams in which my mistakes kept occurring to me. Sometimes I wish I could start over again.	8) Continuo a sonhar com os meus erros. Gostaria de começar tudo de novo.
9) There have been days when I felt weak and confused, and everything went miserably.	9) Há dias em que me sinto fraco e confuso e
10) I feel very indifferent to things today.	10) Hoje tudo me é indiferente. Tudo me corre mal.
11) My life is so tiresome – the same old thing day after day depresses me.	11) A minha vida é tão aborrecida... as mesmas coisas, dia após dia, deprimem-me
12) I couldn't remember things weel right now if I had to.	12) Se eu tivesse de conseguir lembrar-me de algo, neste momento, não conseguia.
13) I just can not make up my mind; it's so hard to make simple decisions.	13) Pura e simplesmente não me consigo decidir...é tão difícil tomar pequenas decisões.
14) I've doubted that I'm a worthwhile person.	14) Tenho tido dúvidas relativamente ao meu valor pessoal.
15) I feel worn out. My health may not be as good as it's supposed to be.	15) Sinto-me esgotado. A minha saúde não deve andar bem.
16) It often seems that no matter how hadr I try, things still go wrong.	16) Por mais que me esforce tudo me corre mal.
17) I'm uncertain about my future.	17) Estou inseguro quanto ao meu futuro.
18) I'm discouraged and unhappy about myself.	18) Estou desencorajado e infeliz comigo mesmo.
19) The way i feel now, the future looks boring and hopeless.	19) Da maneira como me sinto agora, o futuro parece aborrecido e sem esperança.
20) I feel quite depressed; I don't feel like working on the things I know I must get done.	20) Sinto-me deprimido, não me apetece fazer as coisas que tenho para fazer.
21) Things are easier and better for other people than for me. I feel like there's no use in.	21) Tudo é mais fácil e melhor para os outros que para mim. Sinto que não vale a pena esforçar-me.
22) It's so discouraging the way people don't really listen to me.	22) É tão desencorajante pensar que, na verdade, algumas pessoas não me ouvem.
23) It takes too much effort to convince people of anything. There's no point in trying.	23) É tão difícil convencer as pessoas seja do que for, que não vale a pena tentar.
24) My thoughts are so slow and downcast I don't want to think or talk.	24) Os meus pensamentos são tão lentos e tristes que não me apetece fazer nada.
25) I just don't care about anything. Life just isn't any fun.	25) Já nada me interessa. A vida não tem mesmo graça nenhuma.
26) I don't want to concentrate or move. I just want to forget about everything.	26) Eu não quero pensar em nada. Só quero esquecer tudo.
27) I have too many bad things in my life.	27) Tenho demasiadas coisas más na minha vida.
28) Everything seems utterly futile and empty.	28) Tudo à minha volta parece fútil e vazio.
29) I don't want to do anything.	29) Não quero fazer nada.
30) All of the unhappiness of my past life is talking possession of me.	30) Toda a tristeza do meu passado está a apoderar-se de mim.

Paralelamente foram concebidas instruções que não fizessem referência ao estado-de-espírito a ser induzido pelo material (ver Tabela 4). Para tal inspirámo-nos nas instruções que Velten desenvolveu para a indução de um estado-de-espírito neutro, retirando a componente de necessidade de envolvimento com cada frase que o participante lesse.

Tabela 4

*Instruções traduzidas das de Velten e instruções utilizadas na condição controlo***Instruções de preparação de estados de espírito para a manipulação de sujeitos eufóricos e depressivos (tradução de Velten)**

Cartão 1:

Vou ler, para mim, cada um dos cartões.

Cartão 2:

Na primeira fase desta experiência, vão-me mostrar uma série de cartões com frases tipografadas. Vou tentar experienciar a ideia apresentada em cada uma dessas frases.

Cartão 3:

Vou ler cada frase com calma e concentrar-me no que ela diz, lembrando-me e experienciando o que ela diz.

Cartão 4:

Algumas das frases podem não ter qualquer relação comigo, nada ter a ver com o que já pensei, disse ou fiz. Mas, mesmo assim vou tentar, mentalmente, experienciá-la.

Cartão 5:

Vou pensar em cada frase como se tivesse sido escrita para mim, não a comparando mas activando o seu conteúdo mentalmente.

Cartão 6:

Vou tentar evitar reacções como gargalhadas, comentários, etc. Se por alguma razão sentir que não poderei continuar, indicá-lo-ei de maneira discreta, ao experimentador.

Cartão 7:

No final, colocar-lhe-emos algumas questões.

Cartão 8:

O próximo cartão será o primeiro de uma série de frases.

Instruções de preparação para a manipulação neutra dos participantes (tradução de Velten)

Cartão 1:

Vou ler cada um dos cartões para mim. Vou concentrar-me em cada frase, e continuarei concentrado no intervalo da apresentação de cada frase.

Cartão 2:

No final, colocar-lhe-emos algumas questões.

Cartão 3:

O próximo cartão será o primeiro de uma série de frases.

Instruções (não Velten) de preparação dos três estados de espírito

Cartão 1:

Por favor, leia com atenção cada uma das seguintes frases. No final, colocar-lhe-emos algumas questões. O próximo cartão será o primeiro de uma série de frases.

Tanto as instruções como as frases foram impressas no centro de cartões individuais de tamanho A₆, que foram unidos por uma argola com objectivo de manter a ordem de leitura. Seis tipos de blocos de material foram assim criados, cada um com instruções específicas (impressas em papel verde) e com trinta (30) frases eufóricas, ou trinta (30) frases depressivas ou trinta (30) frases neutras (todas impressas em papel branco). Na primeira folha um pequeno símbolo colocado no canto superior direito distinguiu cada condição experimental. Na organização dos blocos, as frases foram organizadas por uma *ordem aleatória* (ao contrário do procedimento original de Velten) tendo-se concebido várias ordem diferentes.

Procedimento

Foram feitas 4 sessões de aplicação, cada uma delas com 24 participantes. Numa sala, foi explicado aos 24 participantes que se iria fornecer um bloco a cada um, contendo primeiro as instruções e depois as frases que deveriam ser lidas; iriam ouvir uma gravação com a instrução “vire” e só aí poderiam virar para a frase seguinte, sendo igualmente fornecida um questionário que deveria ser mantida voltado para baixo até novas instruções por parte do experimentador.

Os blocos de frases foram distribuídos aleatoriamente pelos participantes, pelo que todas as condições experimentais se concretizaram durante a mesma sessão. As instruções foram lidas livremente pelos participantes. Para a leitura das frases uma gravação assinalava de 12 em 12

segundos (tempo pré-testado como *mais do que necessário* à leitura) a necessidade de virar a página com a instrução “vire”. Finalizada a leitura das frases pedia-se aos participantes que respondessem às questões do questionário. Este solicitava diversa informação pela seguinte ordem; idade, género, curso e ano, e o símbolo que se encontrava na primeira folha do bloco. Seguidamente os participantes responderam a seis diferenciais semânticos, associados a uma escala de nove pontos, relativos ao modo como se estavam a sentir naquele preciso momento: Descansado/Cansado; *Triste/Contente*; Aborrecido/Alerta; *Bem/Mal*; *Positivo/Negativo*; Tenso/Relaxado. Apenas três destes 3 itens pretendem medir o estado-de-espírito do participante (ver Garcia-Marques, 1998) visando os outros apenas tornar a mensuração do estado-de-espírito não saliente.

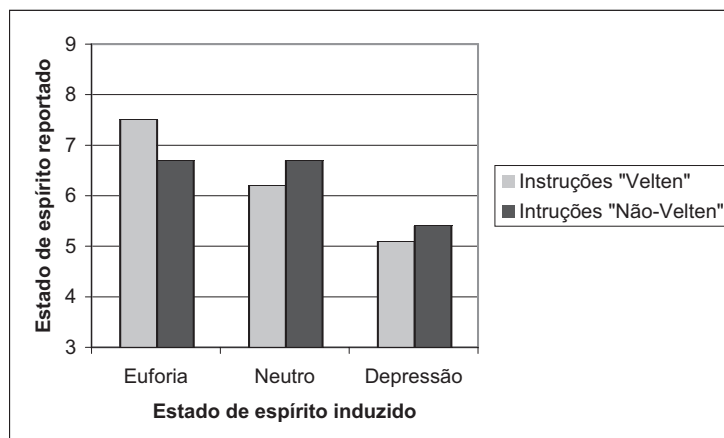
Resultados

Medida de estados de espírito

Com o objectivo de verificar se as frases do procedimento de Velten têm impacto nos estados de espírito dos participantes independentemente das instruções dadas, computou-se uma medida de avaliação do estado de espírito com base nos três itens (*triste-contente*; *mal-bem*; e *negativo-positivo*) associados ao constructo mensurado (Garcia-Marques, 1998). O valor de “alpha de Cronbach” (0,874), sugere uma elevada consistência interna da medida, pelo que se utilizou a média aritmética dos três itens como representativa do estado-de-espírito dos participantes.

Uma análise de variância (ANOVA), 3 (estados de espírito) x 2 (instruções) foi realizada com a medida de estado de espírito. Os dados sugerem que as três condições experimentais (condição euforia ($M=6,948$), neutra ($M=6,344$) e depressão ($M=5,208$), diferem significativamente no impacto que exercem no estado-de-espírito dos participantes ($F(2,90)=9.96$, $p<0.0001$, $MSe=24.962$) e que este impacto vai na direcção prevista¹. O efeito principal das instruções (Velten e não Velten) não alcança significância ($F(2,90)=0.090$, $p<0.7641$, $MSe=0.227$), sugerindo que ambas as instruções exercem em média o mesmo impacto no estado-de-espírito dos indivíduos. Importante é o facto de que ambas as instruções interferem de modo semelhante com a eficácia da manipulação, o que nos é sugerido pela ausência de interacção entre os dois factores em estudo, $F(2,90)=1.53$, $p<0.2220$, $MSe=3.835$).

Figura 1. O impacto diferencial das manipulações no estado-de-espírito dos participantes.



¹ Com vista a perceber se o género teria algum impacto moderador deste efeito, repetiu-se a análise de variâncias introduzindo o género como um novo factor. Os resultados demonstram que este factor não interage com o efeito anteriormente obtido ($F(2,84)=1.18$, $p<0.313$).

No entanto, a análise mais detalhada dos dados, apresentados no gráfico da Figura 1, sugere a possibilidade de ineficácia das frases positivas quando a instrução não induz o indivíduo a se sentir num estado-de-espírito positivo. Na realidade a comparação da indução neutra e positiva sobre instruções “não-Velten” sugere que estas duas condições experimentais não diferem ($t < 1$) entre si.

Discussão

Os resultados deste estudo sugerem a eficiência do procedimento original de Velten adaptado para a população Portuguesa. As condições diferem significativamente na direcção prevista, independente das instruções recebidas. No entanto os dados não são claros no que concerne à capacidade das frases neutras e positivas induzirem um estado-de-espírito diferente quando a instrução não é recomendada por Velten.

Com base nestes dados podemos sugerir ao investigador a utilização das “novas” instruções se apenas pretender distinguir entre um estado mais positivo e outro mais negativo. A capacidade do procedimento diferenciar mais profundamente os estado-de-espírito dos participantes é posta em causa. É no entanto nossa crença que a utilização das instruções originais de Velten não resolverão tal problema visto que os seus resultados podem apenas reflectir a necessidade dos participantes adequarem as suas respostas ao requerido pelo investigador.

Em geral podemos dizer que as alterações que fizemos ao procedimento de Velten, quer em termos de língua quer em termos de procedimento não tiveram um impacto negativo no seu funcionamento. Assim a indução funciona também *a nível grupal* (no estudo feito originalmente por Velten, a administração foi feita individualmente); com as frases apresentadas por ordem aleatória; com frases neutras auto-centradas

O Procedimento de Velten é adorado por uns e odiado por outros! O nosso estudo sugere que, sendo ou não odiado, ele é eficaz mesmo sem as instruções que focam a necessidade dos indivíduos se sentirem de acordo com as frases que leram. Visto isto, e apesar de toda a polémica que o envolve, este continua a ser o teste mais utilizado para manipular o estado-de-espírito do ser humano.

Referências

- Antila, C., Dale, A., Kliens, H., & Riccelli, P. (1989). Depressive and elative mood inductions as a function of exaggerated versus contradictory facial expressions. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 443-452.
- Berkowitz, L., & Troccoli, B. T. (1986). An examination of the assumptions in the demand characteristics thesis: With special reference to the Velten Mood Induction Procedure. *Motivation and Emotion*, 10, 337-349.
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229-246.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Bower, G. H., Monteiro, K. P., & Gilligan, S. G. (1978). Emotional mood as a context of learning and recall. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 17, 573-585.

- Buckwald, A. M., Strack, S., & Coyne, J. C. (1981). Demand characteristics and the Velten Mood Induction Procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*, 478-479.
- Clark, D., & Teasdale, J. (1985). Constraints on the effects of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(6), 1595-1608.
- Friswell, R., & McConkey (1989). Hypnotically induced mood. *Cognition and Emotion, 3*(1), 1-26.
- Garcia-Marques, T. (1998). *The mind needs the heart: The mood-as-regulation-mechanism hypothesis as an explanation for the impact of mood on processing* (Tese de Doutoramento). Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Garcia-Marques, T. (2001). A dimensão afectiva: distinguindo afecto, emoção, estado de espírito e sentimento. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 6*(2) 253-268.
- Gerrards-Hesse, A., Spies, K., & Hesse, F. (1994). Experimental inductions of emotional states and their effectiveness: A review. *British Journal of Psychology, 85*(1) 55-78.
- Gross, J., & Levenson, R. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion, 9*(1), 87-108.
- Isen, A. M., & Gorgoglione J.M. (1983). Some specific effects of four affect-induction procedures. *Personality and Social Psychology Bulletin. 9*(1) 136-143.
- Isen, A. M., Shalcker, T. E., Clark, M. S., & Karp, L. (1978). Positive affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology, 36*, 1-12.
- Johnson, E. J., & Tversky, A. (1983). Affect, Generalization and the Perception of Risk. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 20-32
- Kenealy, P. (1988). Validation of a music mood induction procedure: Some preliminary findings. *Cognition and Emotion, 2*(1), 41-48.
- Knight, B. G., Maines, M. L., & Robinson, G. S. (2002). The effects of sad mood on memory in older adults: A test of the mood congruence effect. *Psychology & Aging, 17*(4) 653-661.
- Kuykendall, D., & Keating, J. P. (1990). Mood and persuasion: Evidence for the differential influence of positive and negative states. *Psychology and Marketing, 7*(1) 1-9.
- Martin, M. (1990). On the induction of mood. *Clinical Psychology Review, 10*, 669-697.
- Morris, W. N. (1989). *Mood: The Frame of Mind*. New York: Springer-Verlag.
- Philippot, P. (1993). Inducing and assessing differentiated emotion-feeling states in the laboratory. *Cognition and Emotion, 7*(2), 171-193.
- Pignatiello, M., Camp, C., & Rasar, L. (1986). Musical mood induction: An alternative to the velten technique. *Journal of Abnormal Psychology, 95*(3), 295-297.
- Schwarz, N. (1990). Feeling as information. Informational and motivational functions of affective states. In R. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (vol. 2, pp. 527-561). New York: Guilford press.
- Sinclair, R. C., Mark, M. M., Enzle, M. E., Borkovec, T. D., & Cumbleton, A. G. (1994). Toward a multiple-method view of mood induction: The appropriateness of a modified Velten mood induction technique and the problems of procedures with group assignment to conditions. *Basic and Applied Social Psychology, 15*, 389-408.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobstrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 768-777.

- Sutherland, G., Newman, B., & Rachman, S. (1982). Experimental investigations of the relations between mood and intrusive unwanted cognitions. *British Journal of Medical Psychology*, 55(2), 127-138.
- Velten, E. (1973). A laboratory task for induction of mood states. In M. R. Goldfried & M. Merbaum (Eds.), *Behavior Change Through Self-Control* (pp. 81-91). New York.
- Weisenberg, M., Raz, T., & Hener, T. (1998). The influence of film-induced mood on pain perception. *Pain*, 76(3) 365-375.
- Westerman, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26, 557-580.
- Zajonc, R. B. (1998). Emotions. In D. Gilbert, S. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (fourth edition, pp. 591-623, cap.13). New York, NY: McGraw-Hill.