

REVISÃO DE LITERATURA ACERCA DA EFICÁCIA DE TREINAMENTOS EM HABILIDADES SOCIAIS

Fabiana Mika¹, Elvio Renato Stresser Pacheco²

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Ponta Grossa/PR, Universidade UniCesumar - UNICESUMAR. Programa Voluntário de Iniciação Científica (PVIC/UniCesumar). fabianamika1212@gmail.com

²Orientador, Especialista, Professor da UniCesumar, Campus Ponta Grossa/PR, UNICESUMAR. elvio.pacheco@unicesumar.edu.br

RESUMO

Tendo em vista que, o ser humano é um ser social, que vive em um ambiente permeado por relações, o mesmo necessita de inúmeras habilidades sociais (HS), como recursos de enfrentamento em seu cotidiano. Essa pesquisa teve por objetivo fazer uma revisão de literatura, acerca da eficácia dos programas de treinamento em habilidades sociais (THS) no desenvolvimento em HS nos indivíduos em diferentes contextos. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando artigos publicados em sites de base de dados na plataforma Google acadêmico e LILACS, em língua portuguesa. A pesquisa contemplou os últimos cinco anos de publicações nos referidos periódicos, e foi realizada por meio de busca utilizando as palavras “treinamento em habilidades sociais”. Em seguida, a partir de critérios pré definidos foram selecionados sete artigos, sobre os quais realizou-se a análise crítica dos dados. Como resultado, evidenciou-se que 85,7% dos artigos analisados sugerem evidências da eficácia dos programas de THS para aumento de HS. Além disso a análise sugere que o THS demonstra eficácia na redução de estresse, depressão, ansiedade e transtornos do comportamento, tendo aplicação favorável em contextos acadêmicos e organizacionais.

PALAVRAS-CHAVE: Assertividade; Competência social; THS.

1 INTRODUÇÃO

O homem é em essência um ser social, visto que, a sobrevivência de sua espécie depende da interação grupal. No decorrer da vida, o indivíduo, ao relacionar-se com o grupo, acaba por adquirir, de forma ocasional, habilidades. Estas habilidades, poderão facilitar suas relações futuras, sendo denominadas habilidades sociais (HS). Portanto, podemos compreender que, enquanto seres humanos, nosso modo de vida é em grande parte influenciado por fatores culturais e sociodemográficos, e, embora a civilização humana seja antiga, não existe um protocolo instituído para todas as condutas sociais, o que as tornam em grande parte situacionais (PORTELLA, 2011).

A cultura exerce grande influência sobre a conduta social dos indivíduos, quando define padrões de comportamentos, que são valorizados ou reprovados para diferentes situações, contextos e/ou interlocutores. Denota-se que os indivíduos respondem a estas exigências desenvolvendo ao longo da vida, diferentes habilidades, a fim de relacionar-se, nos mais diferentes contextos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

A atividade humana tem se tornando cada vez mais elaborada, sendo a comunicação uma das habilidades de destaque mais requeridas nas relações sociais. O ritmo de vida na sociedade contemporânea mostra-se cada vez mais acelerado e complexo. Possuímos múltiplos objetivos e para atingi-los precisamos interagir com diversas pessoas, em diversos sistemas ao mesmo tempo, o que nos exige destreza social. Quase todos os momentos que passamos acordados nos deparamos com alguma forma de interação, seja social, física ou virtual. Portanto, para que tenhamos sucesso neste meio, é imprescindível que sejamos socialmente competentes (CABALLO, 2002).

A falta de HS do indivíduo no trato com os demais, a curto ou longo prazo, acarreta em dificuldades interpessoais. Portanto, as pesquisas sobre esta temática são extremamente relevantes e constituem-se em campo de estudo com muitas possibilidades de aplicação prática (CABALLO, 2002).

As raízes históricas da terminologia HS, são incertas. Sabe-se que as primeiras tentativas em treinar habilidades sociais (THS), aludem a trabalhos desenvolvidos com crianças, publicados por autores como Jack (1934), Murphy, Murphy e Newcomb (1937),

Page (1936), Thompson (1952) e Williams (1935). Embora, estes autores não especificassem exatamente essa terminologia, foram os pioneiros neste amplo campo de pesquisa (PHILLIPS, 1985, apud CABALLO, 2007, p.1).

As primeiras pesquisas no campo teórico-prático se deram em 1974, na Universidade de Oxford, na Inglaterra, sendo realizadas pelos pesquisadores Argyle, Bryant e Trower, que publicaram o artigo '*Social skills training and psychotherapy: a comparative study*'. A pesquisa comparou o tratamento de pacientes, por meio das técnicas de psicoterapia breve e do treinamento em habilidades sociais (THS). Como resultado, enfatizou-se que ambos os tratamentos melhoraram o comportamento dos indivíduos, no entanto, houve evidências de que o THS manteve seu efeito por mais tempo (ARGYLE, BRYANT, TROWER, 1974).

Concomitante às pesquisas em THS, surgiram pesquisas em treinamento assertivo (TA), nos Estados Unidos, pelos autores Wolpe e Lazarus (1966), Wolpe (1976), e, Lange e Jakubowski (1976). Denota-se que, embora as terminologias THS e TA tenham sido utilizadas em alguns momentos como equivalentes, tratam-se de movimentos independentes. A adoção dos termos habilidades sociais e treinamento de habilidades sociais foram anteriores a definição dos conceitos de assertividade e treinamento assertivo (DEL PRETTE; DEL PRETE, *et al.*, 2018).

Na década de 1980, as pesquisas sobre o THS tornaram-se ainda mais expressivas. A atualização e expansão do campo das HS, continua em desenvolvimento até a atualidade. As pesquisas em HS têm crescido significativamente nos últimos anos, devido a relevância e aplicação do tema em diferentes seguimentos da Psicologia. O campo teórico-prático, avançou muito nas últimas décadas, as HS tem sido foco de diversos estudos, nas mais diversas áreas da psicologia, tais como a psicologia clínica, social, educacional e organizacional (BANDEIRA & QUAGLIA, 2005; DEL PRETTE & DEL PRETE, 2018).

O conceito de HS é abrangente, pois vem sendo desenvolvido e aprimorado através das inúmeras pesquisas e contribuições na área, de tal forma, que as HS foram categorizadas, em gerais e específicas, além da inclusão de outras classes de comportamentos considerados hábeis. A classificação e sistematização do conceito de HS teve por objetivo a aplicação de treinamentos específicos de HS nos mais diversos contextos (DEL PRETTE & DEL PRETE, 2018).

Os inúmeros comportamentos emitidos pelo indivíduo em seu ambiente são definidos como desempenho social. O desempenho social do indivíduo pode favorecer ou interferir na qualidade dos relacionamentos. As características específicas do desempenho social, que indicam que o mesmo se trata de ou não de uma habilidade social, dependerão de fatores como a situação em que se emite o comportamento, das pessoas envolvidas na interação e da cultura na qual estão inseridas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

As HS, abrangem diferentes classes de comportamentos, presentes no repertório de um indivíduo, as quais favorecem sua competência social, e, contribuem para um relacionamento saudável e produtivo com os demais. Estes comportamentos ao serem emitidos em contextos interpessoais específicos, favorecem ao indivíduo expressar-se adequadamente à situação, reduzem problemas imediatos, e, minimizam a probabilidade de problemas futuros (CABALLO, 2007; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005). Desta forma, compreende-se que as HS abrangem comportamentos sociais que são aprendidos, os quais aumentam a probabilidade de consequências positivas e ao mesmo tempo diminuem a probabilidade de consequências aversivas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018).

Consequente, é imprescindível salientar que o comportamento considerado socialmente habilidoso, deve ser definido de acordo com a efetividade de sua função, e não somente com relação a sua topografia, pois o mesmo comportamento poderá ser

considerado adequado ou não, em diferentes situações (CABALLO, 2007; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005).

Salienta-se que o modelo comportamental de HS, difere dos modelos de personalidade. Pois, enquanto os modelos de personalidade presumem uma capacidade mais ou menos inerente ao indivíduo de atuar de forma efetiva, o modelo comportamental, propõe que a capacidade de resposta deve ser adquirida. Além disso, de acordo com o modelo comportamental, estas respostas podem ser identificáveis, podendo ser agrupadas como capacidades específicas (CABALLO, 2007).

A sintomatologia de transtornos psicológicos tem sido relacionada à efeitos negativos de uma baixa competência social. Outrossim, os déficits em HS, sinalizam um alerta para eventuais problemas no desenvolvimento do indivíduo. Os autores salientam que dificuldades interpessoais, caracterizam transtornos (internalizantes ou externalizantes), e, estes apontam para um repertório pobre em HS (DEL PRETTE, DEL PRETTE, 2005).

Além disso, é possível identificar déficits em HS em diversas patologias, como a fobia social, asperger, transtorno obsessivo compulsivo, transtorno invasivo e transtornos do humor. Acredita-se que o déficit de HS gera dificuldades interpessoais e que estes déficits estão diretamente relacionados a um maior sofrimento psicológico nessa população. Portanto, o THS pode ser utilizado, para tratar pacientes que apresentam estes transtornos, minimizando seu sofrimento (PORTELLA, 2011).

Conforme enfatizado, as HS poderão ser adquiridas naturalmente através das relações, e tal aprendizagem se dá por toda a vida, iniciando-se na infância com a família, depois em outros ambientes, como a vizinhança, pré-escola e escola. As condições ambientais a que estamos sujeitos, poderão favorecer diferentes processos de aprendizagem, tais como a observação, modelação, instrução e consequenciação. Portanto, entende-se que o ambiente, por meio das experiências de aprendizagem, planejadas ou não, desempenha um papel determinante no estilo interpessoal que o indivíduo irá desenvolver (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2018).

É possível aprender comportamentos socialmente habilidosos em todas as fases de nossas vidas, no entanto, é na infância o momento mais propício para este desenvolvimento, tendo em vista a plasticidade do comportamento nesta fase do desenvolvimento. Outrossim, ressalta-se a importância no investimento na promoção de bem estar e saúde, através de estratégias educativas preventivas, desde a infância, assim como em todas as fases da vida (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

As relações parentais desempenham um importante papel no desenvolvimento de HS em crianças e adolescentes. O estresse, a depressão e o déficit em HS parentais, são considerados fatores de risco para o aparecimento de comportamentos anti-sociais. Assim como, relações parentais, nas quais os cuidadores apresentam um bom repertório de HS, propiciam um aumento na probabilidade de que os filhos desenvolvam comportamentos pró sociais, tais como empatia e assertividade (GOMIDE *et al.*, 2005).

A competência social destaca-se como fator protetivo, relacionando-se a capacidade do indivíduo de alcançar uma adaptação favorável em seu contexto. Fatores protetivos são todas as influências, ou recursos que auxiliam, alteram ou melhoram a resposta dos indivíduos frente à ambientes hostis, de forma a favorecer bons resultados e evitar consequências negativas. Três fatores são apontados como protetivos à saúde mental dos indivíduos, são eles: (1) as características individuais, como autoestima, inteligência e competência social; (2) apoio afetivo das relações parentais e o vínculo positivo com os cuidadores; (3) apoio social de grupos externos, com os quais o indivíduo se relaciona (GARMEZY & MASTEN, 1994; RAMIREZ & CRUZ, 2009).

Entretanto, existem situações nas quais o indivíduo não adquire em seu ambiente natural um repertório de HS satisfatório, ou eficaz. Nestes casos, é possível desenvolver tais competências, por meio de treinamentos específicos em habilidades sociais (THS). O THS é uma alternativa direta e sistematizada, que tem como objetivo melhorar a competência interpessoal dos indivíduos em suas interações sociais (CABALLO, 2007).

O THS concentra-se em treinar um novo repertório de respostas, de forma que sejam funcionalmente mais adequadas, às situações que o indivíduo tenha que enfrentar. O processo de THS, implica no desenvolvimento de quatro elementos: treinamento em habilidades, redução da ansiedade, reestruturação cognitiva, e treinamento em solução de problemas (CABALLO, 2007).

Ademais, o THS, tem sido considerado um complemento indispensável ao atendimento clínico, com relação a uma ampla diversidade de problemas e transtornos psicológicos mostrando-se útil, como preventivo e/ou coadjuvante, pois poucos são os transtornos psicológicos, nos quais, não estão implicados em maior ou menor grau o ambiente social do indivíduo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

Diversas técnicas são utilizadas na aplicação do THS e TA, tais como: reforçamento, instrução, modelação, modelagem, ensaio comportamental, desempenho de papéis, troca de papéis e tarefas de casa. THS é uma intervenção vivencial, predominantemente grupal, que propõe a prática de comportamentos específicos, estimulando uma expansão do repertório do indivíduo quanto a emissão de respostas consideradas socialmente hábeis (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2018; CABALLO, 2002). O THS também tem sido associado a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), mostrando-se eficaz no tratamento de déficits em HS, em transtornos mentais, com destaque para tratamento da fobia social (PUREZA *et al.*, 2012).

Como intervenção principal, o THS tem sido indicado no tratamento de: isolamento social, ansiedade social, fobia social, agressividade, delinquência, depressão unipolar, problemas conjugais e familiares. Além disso, a aplicação do THS também se entende como terapia complementar em: problemas de aprendizagem, déficit de atenção e hiperatividade, esquizofrenia, espectro de psicoses, transtorno do espectro autista, deficiências sensoriais, mentais ou físicas e dependência química (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018).

Outrossim, para além da demanda de transtornos psicológicos, ressalta-se que milhares de pessoas não estão felizes em suas vidas sociais, apresentando dificuldades em suas interações e relacionamentos interpessoais, nas quais o THS pode ser extremamente útil. As HS formam um elo entre o indivíduo e seu ambiente, de forma que ao exercer-las adequadamente, o indivíduo poderá sentir-se competente em superar as demandas advindas do meio em que se encontra inserido. Portanto, quanto maior e mais elaborado o repertório em HS do indivíduo, maiores são as suas chances em estabelecer relações saudáveis e produtivas (CABALLO, 2007).

Com relação a efetividade da aplicação dos programas de THS, destaca-se que as avaliações destes programas devem ser preferencialmente multimodais. Ressalva-se que nenhum instrumento, procedimento ou informante usados isoladamente são capazes de acessar todos os indicadores de desempenho social, além disso, os instrumentos usados isoladamente estão mais propensos a limitações e vieses (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018).

Os principais métodos avaliativos das HS são as entrevistas, a observação direta e os inventários padronizados. Entre os principais instrumentos avaliativos padronizados que avaliam déficits em HS, destacam-se o Inventário de Habilidades Sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001^a), o IHS o Inventário de Ansiedade Social para Crianças - SPAI-C, o *Social Phobia Inventory* – SPIN, o *Social Phobia and Anxiety Inventory* - SPAI e a Escala de Empatia – IE. Em experimentos com avaliação pré e pós intervenção, tem sido utilizados

instrumentos como a Escala de Ansiedade Social Liebowitz (*Liebowitz Social Anxiety Scale*), Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de depressão de Beck (BDI-II), e o Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO-A30) (PUREZA *et al.*, 2012).

Como vimos, o ser humano, se utiliza de seu repertório em HS adquirido no decorrer da vida, para o enfrentamento dos mais diversos tipos de situações, em suas relações cotidianas (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2018). No entanto, tais habilidades são adquiridas ao acaso, a depender do ambiente que tal indivíduo foi exposto. Tendo em vista a relevância das HS como fator protetivo à saúde mental (GARMEZY & MASTEN, 1994; RAMIREZ & CRUZ, 2009), e a relação entre déficits em HS e diversos transtornos psicológicos (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005; PORTELLA, 2011), ressalta-se a importância da contribuição da psicologia neste processo, a fim de desenvolver, avaliar e aprimorar métodos que promovam a saúde mental dos indivíduos. Para tanto, a presente pesquisa, de caráter metodológico revisão de literatura, objetiva identificar estudos empíricos acerca do THS em indivíduos ou grupos, analisando como as intervenções vem sendo aplicadas, suas principais contribuições, e discutindo a eficácia do THS nessas populações.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é a atividade nuclear da Ciência, trata-se de um processo permanentemente inacabado, por meio do qual ocorrem aproximações sucessivas da realidade, a fim de nos fornecer subsídios para uma intervenção (GERHARDT; SILVEIRA, 2009). A modalidade da presente pesquisa, trata-se de uma revisão de literatura. A modalidade de pesquisa bibliográfica é constituída de uma pesquisa realizada a partir do levantamento de referências teóricas já utilizadas, publicadas em meios escritos e/ou eletrônicos tais como livros e artigos científicos. Desta forma, é possível ao pesquisador saber o que já se estudou sobre o assunto, recolher informações e estudos prévios sobre o problema para o qual busca-se uma resposta (FONSECA, 2002).

A fim de delimitar os artigos contemplados para a pesquisa, foram utilizados critérios de seleção dos artigos, como período de publicação e tipo de periódico. As buscas foram realizadas nos periódicos publicados nos anos de 2015 a 2020, nas bases de dados Google acadêmico e LILACS, publicados na língua portuguesa. Como critério de inclusão, foi adotado a busca pelas palavras exatas “treinamento em habilidades sociais”, devendo constar tais palavras no título do artigo. Outrossim, foram incluídos apenas estudos que declaravam que a intervenção utilizada foi denominada como treinamento em habilidades sociais (THS) e nos quais as avaliações dos experimentos contemplassem pré e pós-teste. Os critérios de exclusão foram: artigos teóricos, capítulos de livros, dissertações, teses ou publicações em anais de eventos com texto completo indisponível.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca foi realizada no mês de janeiro de 2021, a recuperação bibliográfica resultou em sete artigos empíricos na base de dados google acadêmico e 3 artigos empíricos na base de dados LILACS, no entanto, três artigos das diferentes plataformas eram coincidentes, restando, portanto, sete artigos para análise de dados.

Em seis dos estudos selecionados o THS foi conduzido em formato grupal e em apenas um estudo em formato individual (LIMA; CARVALHO, 2020).

A execução do THS foi alvo principal da intervenção dos estudos avaliados, sendo em um deles o único alvo da proposta de intervenção (LIMA; CARVALHO, 2020), e nos demais estudos a aplicação do THS foi correlacionada outras variáveis, como estresse (LIMA *et al.*, 2016; NAZAR *et al.*, 2020), repertório deficitário em HS e ansiedade social

(WAGNER *et al.*, 2019), período inicial da vida acadêmica (LIMA; SOARES; SOUZA, 2019), melhoria da qualidade de vida (BRANCO; ANDRADE, 2020), modelo psicoeducativo e problemas de comportamento (SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019).

Em relação ao público alvo, dos sete estudos, cinco deles tiveram como público alvo estudantes, sendo quatro intervenções com estudantes universitários (LIMA *et al.*, 2016; LIMA, SOARES & SOUZA, 2019 NAZAR *et al.*, 2020; WAGNER *et al.*, 2019), e uma intervenção com alunos do ensino fundamental (SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019). Um dos estudos teve como público alvo, trabalhadores, sabe-se que as relações de trabalho apresentam um contexto com grandes demandas da necessidade de HS (BANDEIRA & QUAGLIA, 2005; BRANCO & ANDRADE, 2020), outra intervenção enfatizou o desenvolvimento de HS em um paciente de uma clínica psicológica (LIMA; CARVALHO, 2020).

Os trabalhos apresentaram diversidade em relação ao período de tempo de aplicação da intervenção. Desde sete sessões (LIMA *et al.*, 2016), dez sessões, com períodos de tempo variáveis (BRANCO & ANDRADE, 2020; NAZAR *et al.*, 2020; SOUZA, SOARES & FREITAS, 2019; WAGNER *et al.*, 2019), doze sessões (LIMA; SOARES; SOUZA, 2019) à quinze sessões (LIMA; CARVALHO, 2020). Os instrumentos de avaliação também foram diversificados, sendo utilizados de dois até três instrumentos avaliativos por experimento.

Com relação aos resultados dos experimentos, os estudos relacionados ao estresse, apresentaram aumento das HS nos participantes e diminuição do estresse (LIMA *et al.*, 2016; NAZAR *et al.*, 2020), e a análise da correlação entre HS e estresse não apresentou significância estatística (LIMA *et al.*, 2016). No grupo que apresentava repertório deficitário em HS e ansiedade social, o resultado demonstrou redução no escores de depressão e ansiedade (de acordo com os instrumentos avaliativos, os participantes apresentaram melhoras em seu repertório de HS (WAGNER *et al.*, 2019). Aos participantes que se encontravam no período inicial da vida acadêmica todos obtiveram aquisições em HS às quais indicaram mudanças confiáveis. Com relação a associação entre as medidas de HS, vivências acadêmicas e comportamentos sociais acadêmicos, todas as correlações encontradas foram positivas (LIMA; SOARES; SOUZA, 2019). Ao grupo de trabalhadores aos quais se propôs o THS para melhoria da qualidade de vida, todos obtiveram melhoria no repertório de HS, com significância estatística (BRANCO; ANDRADE, 2020). Aos alunos de ensino fundamental, ao qual se propôs um treinamento em THS com modelo psicoeducativo para problemas comportamentais, os resultados revelaram ganhos positivos para a maioria dos alunos participantes da intervenção, com escores superiores do grupo de intervenção em relação ao grupo controle em todas as variáveis (SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019). Com relação a proposta de THS em modelo individual, percebeu-se uma redução no repertório geral de assertividade do cliente (LIMA; CARVALHO, 2020).

Para melhor compreensão, os dados foram tabulados, conforme tabela 1 (quadro de característica das pesquisas) onde consta o detalhamento dos instrumentos de avaliação utilizados, a descrição das principais HS trabalhadas, bem como os resultados do THS. As intervenções tiveram objetivos distintos e abordaram um vasto escopo de HS, de acordo com os objetivos de cada intervenção. Observou-se maior enfoque nas HS de autoconhecimento, autoexposição, autoafirmação, autoexpressão com assertividade, autocontrole, enfrentamento, assertividade, feedback, tomada de decisão e resolução de problemas (BRANCO & ANDRADE, 2020; LIMA *et al.*, 2016; LIMA & CARVALHO, 2020; LIMA, SOARES e SOUZA, 2019; NAZAR *et al.*, 2020; SOUZA, SOARES & FREITAS, 2019; WAGNER *et al.*, 2019). A literatura aponta que os programas em THS, possuem ampla aplicação, e tem contribuído com diversas áreas profissionais que demandam relações interpessoais, assim como, em ambientes universitários e em muitos outros contextos

(BANDEIRA, QUAGLIA, 2005). Observa-se que dos sete estudos avaliados, cinco ocorreram em contextos de aprendizagem, como universidades e escolas. O THS também possui um caráter educativo do comportamento (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005), além disso, tem sido indicado como intervenção complementar em problemas de aprendizagem (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018).

Tabela 1: Características das pesquisas

Autores e ano	Instrumentos	Habilidades Sociais (HS) trabalhadas	Resultados do THS
Lima <i>et al.</i> (2016).	Inventários de Estresse para Adultos de Lipp; Inventário de Habilidades Sociais de Del Prette e Del Prette.	Vivências que abordassem comportamento e habilidades assertivas de comunicação.	Entre os casos de Diminuição de estresse, em 58% dos participantes; -Melhoria nas HS gerais (57%); A análise da correlação entre HS e estresse não apresentou significância estatística.
Wagner <i>et al.</i> (2019).	Questionário de Ansiedade Social para Adultos (CASO); Escalas Beck de Depressão (BDI); Escalas Beck de Ansiedade (BAI).	Promover: autoconhecimento e habilidades de apresentação; relacionamento interpessoal; conversação; expressão de afeto e empatia; assertividade, lidar com conflito e estresse; pensamento crítico e criativo; tomada de decisão e resolução de problemas.	Com relação a depressão e ansiedade, verificou-se diminuição dos escores graves e moderados, bem como aumento dos escores mínimos. Os resultados sugerem melhoras no repertório de HS e na interação grupal, e aumento da assertividade.
Nazar <i>et al.</i> (2020).	Inventário de Habilidades Sociais (IHS); Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL).	Autoexposição a desconhecidos e situações novas; conversação e desenvoltura social; autocontrole da agressividade: nem agressivo, nem passivo, assertivo; enfrentamento; autoafirmação na expressão de sentimento positivo; enfrentamento e autoafirmação com risco; Enfrentamento e autoafirmação com risco; Encerramento e Pós-teste	THS aumento de 10% (resultado do IHS passou de 76,75 pontos no pré-teste para 86,75 pontos nos pós teste). 80% dos participantes possuíam estresse no pré teste, número que reduziu para 50% no pós-teste.
Lima, Soares e Souza (2019).	Inventário de Habilidades Sociais (IHS); Questionário de Vivências Acadêmicas (QVA-r); Inventário de Comportamentos Sociais Acadêmicos (ICSA).	Desenvolveu temas como falar em público, lidar com autoridade, lidar com críticas, fazer elogios, expressar e ouvir opiniões, enfrentamento, sentimentos positivos, feedback positivo e assertividade.	De acordo com os resultados, observou-se que todos os 11 participantes obtiveram aquisições em HS que indicaram mudanças confiáveis nos participantes, com melhoria do quadro em todos os casos; correlações positivas entre HS, vivências acadêmicas e comportamentos sociais acadêmicos.
Branco; Andrade (2020).	Questionário sociodemográfico; Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette); Versão brasileira do questionário de qualidade de vida SF-36.	Enfrentamento e autoafirmação com risco; Autoafirmação na expressão de sentimento positivo; Conversação e desenvoltura social; Autoexposição a desconhecidos e situações novas; Autocontrole da agressividade.	Média nos índices de HS passaram de 58,8 para 83,7 depois do treinamento, mostrando significância estatística pelo teste de Wilcoxon, O THS para profissionais de atendimento ao cliente apresenta eficácia.
Souza, Soares e Freitas (2019).	Social Skill Rating System (SSRS); Teste de Desempenho Escolar (TDE).	civilidade, autocontrole, assertividade e habilidades acadêmicas.	Os resultados revelaram ganhos positivos para a maioria dos alunos participantes da intervenção e escores superiores do grupo de intervenção

			em relação ao grupo controle em todas as variáveis.
Lima; Carvalho (2020).	Inventário Assertivo; Entrevistas.	Identificar as diferenças entre reações agressivas, passivas e assertivas. Fazer e recusar pedidos, e expressar incômodo justificado. Dar e receber feedback. Pedir mudança de conduta no outro.	Percebeu-se uma redução no repertório geral de assertividade do cliente. Conclui-se que esta redução possa ser explicada pela percepção mais adequada do próprio comportamento.

Fonte: dados da pesquisa

Com relação a eficácia dos programas em THS, os estudos de Lima *et al.* (2016), indicaram que o THS produziu melhoria nas HS gerais dos participantes em 57%, além disso, observou-se redução no nível de estresse, em 58% dos participantes. A análise da correlação entre HS e estresse não apresentou significância estatística (LIMA *et al.*, 2016). Em contrapartida, a literatura aponta, que pesquisas anteriores demonstraram que níveis mais baixos de HS estão relacionados à presença de estresse (SOUSA FURTADO; OLIVEIRA FALCONE; CLARK, 2003), e, que habilidades de solucionar problemas interpessoais estão associadas a maior capacidade da de lidar com potenciais de estressores (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005).

Os autores Souza, Soares e Freitas (2019), aplicaram um programa de THS para alunos em situação de vulnerabilidade social, que apresentavam problemas no comportamento escolar. Dos estudos selecionados para a presente revisão de literatura, este foi o único que apresentou grupo controle. Os resultados obtidos revelaram diferenças significativas de melhora do grupo de intervenção em relação ao grupo controle em todas as variáveis, com destaque nos quesitos diminuição de problemas de comportamento, melhor desempenho acadêmico, diminuição das médias de problemas de comportamento externalizantes e hiperatividade. Portanto os resultados revelaram ganhos positivos para a maioria dos alunos participantes (SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019).

O THS também apresentou resultados eficazes para redução do estresse em 37,5% em estudantes universitários, conforme demonstrado na pesquisa de Nazar *et al.* (2020). Entre os resultados encontrados, cabe ressaltar também um aumento de 10% nos índices de HS após o THS. Porém, o estudo apontou um aumento significativo de 37,5% de sintomas físicos de estresse (NAZAR *et al.*, 2020). Tais resultados foram similares aos resultados encontrados nos estudos de Silva, Bonetti e Gutstein (2018, apud NAZAR *et al.*, 2020, p. 200), a respeito da aplicação de THS, onde também ocorreram diminuição de alguns escores de HS em alguns participantes.

Os estudos de Lima, Soares e Souza (2019), apontam que 100% dos participantes no THS (onze) apresentaram aquisições em HS, no entanto, com índices de aquisição variáveis entre as habilidades adquiridas por cada participante. O estudo demonstra mudanças confiáveis nos participantes em relação aos comportamentos socialmente não hábeis após o THS. Os autores salientam que os resultados evidenciaram uma correlação positiva entre as medidas de HS aplicadas, vivências acadêmicas e comportamentos sociais acadêmicos, sugerindo que a aquisição de HS pode implicar uma melhora para o comportamento em sala de aula (LIMA; SOARES; SOUZA, 2019).

Os autores Wagner *et al.* (2019), testaram um programa em THS para redução da depressão e ansiedade. Verificou-se que uma diminuição de 28,7% da ansiedade relacionada a situações sociais, e diminuição dos escores graves e moderados para depressão e ansiedade e aumento dos escores mínimos para estas variáveis nos participantes, relacionados a remissão de sintomas de depressão e ansiedade. Os resultados sugerem que os participantes apresentaram melhoras em seu repertório de HS, bem como na interação grupal e aumento da assertividade (WAGNER *et al.*, 2019).

A pesquisa de Branco e Andrade (2020), avaliou a efetividade do THS, na melhoria da qualidade de vida, em um grupo de trabalhadores. O ambiente organizacional devido a multiplicidade de propósitos, propicia interações sociais e com elas demandas de relacionamentos, como conflitos interpessoais, estresse, exigências de produtividade, entre outras. O resultado da pesquisa demonstrou que o THS aplicado em profissionais que fazem atendimento ao cliente, produziu um aumento de 50,9% nos índices de HS nos pós teste, demonstrando eficácia (com relevância estatística). Os autores indicam que o programa contribuiu para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores (BRANCO; ANDRADE, 2020).

A fim de discutir os resultados da aplicação do THS no formato individual, salienta-se que o resultado encontrado no experimento de Lima e Carvalho (2020), demonstrou uma redução no repertório geral de assertividade do avaliado. Apesar disso, os autores relataram, mudanças na expressão no repertório do cliente, com relação a ocorrência de comportamentos de tipo agressivo, em favor de um padrão de comportamento mais próximo ao assertivo, em sessões que foram transcritas. Cabe ressaltar, que os resultados encontrados poderiam estar relacionados a um número insuficiente de sessões, combinados com um aumento da autopercepção do cliente, a qual poderia favorecer uma maior autocrítica (LIMA; CARVALHO, 2020).

Ressalta-se que os programas em THS foram inicialmente desenvolvidos no formato individual, no entanto, o formato grupal teve sua aplicação fortalecida a partir da categorização de situações-problema estabelecidas em diferentes contextos. O formato grupal apresenta vantagens em relação ao individual, pois a interação pode favorecer aspectos como participação e colaboração, além de uma percepção da realidade sob diferentes enfoques. Outrossim, o formato grupal otimiza o tempo para o terapeuta e reduz o gasto financeiro do cliente, de forma que os programas em THS nesta modalidade vem ganhando espaço e confiabilidade (CABALLO, 2010; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2015).

Conforme já enfatizado, as HS são comportamentos sociais, adquiridos no ambiente natural do indivíduo, de forma ocasional, a depender de suas relações. Os resultados encontrados na presente revisão de literatura são favoráveis com relação a aplicação de programas em THS, para aumentar os índices de HS. Ressalta-se a importância deste tipo de treinamento como uma estratégia educativa, complementar e planejada, favorece o desenvolvimento interpessoal dos indivíduos. Outrossim, o ambiente educacional, sendo um local de aprendizagem mostra-se, favorável à implementação de estratégias psicoeducativas (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2005; DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2018; PRETTE & DEL PRETTE, 2018; SOUZA, SOARES & FREITAS, 2019).

Com relação ao tipo de delineamento utilizado nos artigos revisados, observa-se que as pesquisas são consideradas pré experimentais, pois, embora todas tenham utilizado pré e pós teste para avaliação dos experimentos, a seleção das amostras não foi aleatória, e sim por conveniência. Além disso, somente uma das pesquisas (SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019) utilizou grupo controle, no entanto, nesta pesquisa, a seleção da amostra experimental também ocorreu por conveniência (BRANCO & ANDRADE, 2020; LIMA *et al.*, 2016; LIMA & CARVALHO, 2020; LIMA, SOARES e SOUZA, 2019; NAZAR *et al.*, 2020; SOUZA, SOARES & FREITAS, 2019; WAGNER *et al.*, 2019).

Outrossim, cabe enfatizar que o delineamento de pré e pós-teste em um determinado grupo acrescenta mais um ponto de dados, no entanto, a escolha da amostra, por conveniência, pode encobrir características preexistentes num grupo geral da população, afetando a validade interna do experimento, e a representatividade dos valores estatísticos encontrados na amostra em relação a população real. Assim como, o grupo controle, favorece a redução de erros por variáveis intervenientes (SELLTIZ, 1976). Além disso, nenhuma das pesquisas analisadas, apresentou *follow-up*, o qual trata-se de um importante recurso metodológico, especialmente em programas de THS, pois permitem identificar se

as mudanças no repertório de HS se mantêm consistentes após determinados períodos de tempo (LIMBERGER, 2017).

4 CONCLUSÃO

Os programas de treinamento em habilidades sociais (THS) estão em crescente expansão, podendo ser aplicados em diferentes áreas do desenvolvimento humanos e em diferentes contextos, com a finalidade de favorecer um repertório individual mais assertivo.

De acordo com a análise dos artigos selecionados para a presente revisão de literatura, seis dos sete estudos (85,7%) sugerem evidências de que os programas de THS foram efetivos para aumentar os índices de habilidades sociais (HS) nas populações testadas, a partir de instrumentos avaliativos padronizados.

Nos experimentos avaliados, o THS demonstrou eficácia na redução de estresse, depressão, ansiedade e transtornos do comportamento, tendo aplicação favorável em contextos acadêmicos e organizacionais. A populações acadêmicas tem apresentado grande representatividade como alvo de intervenção dos estudos nesta temática.

O artigo que contemplou o THS no contexto individual, apontou leve redução no índice de HS, no indivíduo analisado. A literatura enfatiza que os grupos podem ser mais produtivos, devido a propiciar maior interação social. No entanto, os dados não são conclusivos, sugere-se mais estudos a fim de comparar aplicações coletivas e individuais do THS, ou análises de maior número de estudos individuais acerca do tema.

Embora a maior parte dos artigos indiquem que o THS é eficaz no aumento do índice de HS, destaca-se que os artigos avaliados são pré-experimentais, possuindo maior chance de enviesamento, devido ao número de amostra relativamente baixo na maior parte dos estudos, falta de grupos controle (com exceção do experimento de SOUZA; SOARES; FREITAS, 2019) e ausência de *follow up* em todos os experimentos analisados.

Outrossim, cabe ressaltar que embora os resultados tenham sido favoráveis a eficácia dos programas de THS no aumento de HS, além de outras contribuições, é importante considerar a possibilidade de mais estudos experimentais acerca do tema, que venham a fortalecer as evidências ressaltadas pelos estudos avaliados.

REFERÊNCIAS

ARGYLE, M.; BRYANT, B.; TROWER, Social skills training and psychotherapy: A comparative study. **Psychological Medicine**, v. 74, n. 4, p. 435-443, 1974.

BANDEIRA, M.; QUAGLIA, M. A. C. Habilidades sociais de estudantes universitários: identificação de situações sociais significativas. **Interação em Psicologia**, v. 9, n.1, p. 45-55, 2005.

BRANCO, P. R.; ANDRADE, E. A. Efetividade do treinamento em habilidades sociais na qualidade de vida de trabalhadores: uma estratégia de promoção da saúde. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.12, n. 10, p. e4038-e4038, 2020.

CABALLO, V. E. **Manual de avaliação e treinamento de habilidades sociais**. São Paulo: Santos, 2002.

CABALLO, V. E. **Manual de técnicas e terapia e modificação do comportamento**. São Paulo: Santos, 2007.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância. Teoria e prática.** Petrópolis: Vozes, 2005.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. A relação entre habilidades sociais e análise do comportamento: história e atualidades. *In*: KIENEN, N. *et al* (org.). **Análise do comportamento: conceitos e aplicações a processos educativos clínicos e organizacionais.** Londrina: UEL, 2018. p. 39-53.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático.** Petrópolis: Vozes, 2018.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia de pesquisa científica.** Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GARMEZY, N.; MASTEN, A. Chronic Adversities. *In*: RUTTER, M.; TAYLOR, E.; HERSON, L. (Orgs.). *Child and Adolescent Psychiatry.* Oxford: **Blackwell Scientific**, p. 191-207, 1994.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa.** Porto Alegre: UFRGS, 2009.

GOMIDE, P. I. C. *et al.* Correlação entre práticas educativas, depressão, estresse e habilidades sociais. **Psico-USF**, v. 10, n. 2, p. 169-178, 2005.

LIMA, C. D. A; SOARES, A. B.; SOUZA, M. S. D.; Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. **Psicologia Clínica**, v. 31, n. 1. p. 95-121, 2019.

LIMA, D. P.; CARVALHO, M. V. Treinamento em Habilidades Sociais: uma intervenção clínica. **Psicologia em Ênfase**, v.1, n. 1, p. 70-86, 2020.

LIMA, D. R. *et al.* Habilidades Sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 1, p. 30-37, 2016.

LIMBERGER, J. *et al.* Treinamento em habilidades sociais para usuários de drogas: revisão sistemática da literatura. **Contextos Clínicos**, v. 10, n. 1, p. 99-109, 2017.

NAZAR, T. C. G. *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo sobre as variáveis das habilidades e habilidades sociais. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, pág. 190-204, 2020.

PORTELLA, M. **Estratégias de treinamento em habilidades sociais.** Rio de Janeiro: CPAF, 2011.

PUREZA, J. R. *et al.* Psicologia positiva no Brasil: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 8, n. 2, p. 109-117, 2012.

RAMIREZ, D. C.; CRUZ, R. M. Conflito escolar: vulnerabilidade e desenvolvimento de habilidades sociais. **Revista Electrónica de Investigación y Docencia**, v. 2, p. 79, 2009.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK. S. **Métodos de pesquisa nas relações sociais. Delineamentos de pesquisa.** São Paulo: E.P.U., 1976.

SILVA G.; BONETTI, A.; GUTSTEIN, T. C. Efeitos de um programa de treinamento de habilidades sociais em universitários. *In: II CONGRESSO INTERNACIONAL DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO*, Umuarama, 2018.

SOUSA FURTADO, E.; OLIVEIRA FALCONE, E. M.; CLARK, C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, v. 7, n. 2, 2003.

SOUZA, M. S.; SOARES, A. B.; FREITAS, C. P. Treinamento de Habilidades Sociais (THS) para alunos em situação de vulnerabilidade social. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 21, n. 3, p. 135-158, 2019.

WAGNER, M. F. *et al.* Treinamento em habilidades sociais: resultados de uma intervenção grupal no ensino superior. **Aletheia**, v. 52, n. 2, p. 215-225, 2019.