

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A importância do humor enquanto estratégia de resolução de conflitos
em indivíduos envolvidos numa relação amorosa**

João Pedro de Guimarães Leite

Outubro 2013

João Pedro Guimarães Leite
Presidente: Doutora Susana Maria Gonçalves Coimbra
Arguente: Doutora Joana Serra de Oliveira **Orientadora:**
Doutora Cidália Maria Neves Duarte
Classificação: 18 valores

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia,
Ramo de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de
Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto,
orientada pela professora Cidália Duarte (F.P.C.E.U.P.).

RESUMO

O conflito é uma das dimensões mais importantes nas relações amorosas e, por conseguinte, também é das mais estudadas pelos investigadores. Normalmente, no estudo do conflito, procura-se saber a sua raiz, os seus efeitos e as estratégias de resolução utilizadas. Uma das estratégias de resolução mais utilizadas pelos indivíduos mas menos estudadas é o humor. Toda a gente tem sentido de humor, apenas é necessário saber que tipo, se mais positivo ou mais negativo. Assim, este estudo procura perceber como é que o humor funciona na resolução dos conflitos conjugais, com que outras estratégias de resolução do conflito se relaciona e quais os estilos de humor que têm um maior impacto (positivo ou negativo) no conflito.

O estudo utilizou um total de 297 participantes, em que todos eles estavam envolvidos numa relação amorosa, fosse de namoro, de casamento, união de facto ou de recasamento. Todos eles foram avaliados na dimensão das estratégias de resolução do conflito (através do CPS) e no uso do humor (através do HSQ).

Os resultados obtidos indicam que o uso de humor autorreforçador, um dos estilos mais positivos, é maior junto dos indivíduos que relatavam maior satisfação com a forma como resolviam os seus conflitos. Do mesmo modo, o uso individual do humor, outra forma positiva de utilização de humor, é maior junto dos mais satisfeitos com a forma como resolvem os seus conflitos. Além destes resultados, este estudo mostra como estilos de humor positivos (autorreforçador, afiliativo, individual) estão positivamente associadas a estratégias positivas de resolução de conflitos (colaboração) e negativamente associadas a estratégias negativas de resolução de conflitos (violência não física).

Assim, este estudo mostra como o humor é uma das dimensões mais importantes das relações amorosas e o seu impacto na resolução dos conflitos conjugais, justificando assim mais estudos nesta área.

PALAVRAS-CHAVE: Relações amorosas, conflito, estratégias de resolução do conflito, humor, estilos de humor.

ABSTRACT

Conflict is one of the most important dimensions regarding marital relationships. Consequently, it's also one of the most studied dimensions by the researchers. Normally, while studying conflict, researchers aim to find conflict's roots, its effects and the resolution strategies that are used. Humor is one of the most strategies used by individuals in conflict situations. Everybody has sense of humor, it only requires to know which type, if it's more positive or negative. So, this study intends to understand how humor operates in the resolution of marital conflicts, with which other conflict resolution strategies relates and which styles of humor have greater impact (positive or negative) in conflict.

The study has a total of 297 participants. All of them were currently involved in a love relationship, whether it was a dating, a marriage, unmarried or remarriage. All the participants were evaluated on both of the dimensions of this study: conflict (through CPS) and humor (through HSQ).

The results show that the use of self-enhancing humor, one of the most positive styles, is bigger on the participants which reported greater satisfaction with the way their conflicts were solved. Likewise, the individual use of humor, another positive form of using humor, is bigger in those who score higher in the previous dimension. Besides these results, this study shows how the positive humor styles (self-enhancing, affiliative and individual) are positive associated to more positive conflict resolution strategies (collaboration) and negative associated to negative conflict resolution strategies (non physic violence).

In sum, this study shows how humor is one of the most important dimensions regarding marital relationships and its impact in the resolution of marital conflicts. These conclusions justify more and deeper studies in humor's area in the future.

KEY-WORDS: Marital relationships, conflict, conflict resolution strategies, humor, humor styles.

RÉSUMÉ

Le conflit est une des dimensions plus importants dans les relations amoureuses et, par conséquent, aussi une des plus étudiés par des investigateurs. Dans l'étude du conflit, normalement, on cherche savoir son origine, ses effets et les stratégies de résolution utilisées. Une des stratégies de résolution plus utilisées par les individus, mais moins étudiée, c'est l'humour. Tout le monde a sens d'humour, il faut tout simplement savoir le type : plus positif ou plus négatif. Alors, cet étude cherche savoir comme l'humour fonctionne dans la résolution des conflits conjugaux. Ainsi, cette étude cherche à comprendre comment fonctionne l'humour dans la résolution des conflits conjugaux avec d'autres stratégies de résolution des conflits et quelles sont les styles d'humour qui ont un plus grand impact (positif ou négatif) dans le conflit.

L'étude a utilisé un total de 297 participants qui étaient dans une relation amoureuse, soit de flirt, de mariage, une union de fait ou de remariage. Tous ont été évalués dans la dimension des stratégies de résolution du conflit (à travers du CPS) et de l'utilisation de l'humour (à travers du HSQ).

Les résultats obtenus ont montrés que l'utilisation de l'humour «*self-enhancing*», un des styles plus positifs, est plus grande dans les individus qui montraient plus satisfaction avec la façon comme ils résolu leurs conflits. D'autre côté, l'utilisation individuelle de l'humour, une autre façon positive de l'utilisation de l'humour, est plus grande dans les individus plus satisfaits avec la façon comme ils résolu leurs conflits. Au-delà de ces résultats, cet étude montre comme des styles d'humour positifs («*self-enhancing*», «*affiliative*», individuel) sont positivement associés aux stratégies positives de résolution de conflits (collaboration) et négativement associés aux stratégies négatives de résolution de conflits (violence pas de physique).

En résumée, cet étude montre comme l'humour est une des dimensions plus importantes des relations amoureuses et son impact dans la résolution des conflits conjugaux, justifiant de cette façon, des études supplémentaires dans ce thème.

MOTS-CLE: Relations amoureuses, conflit, stratégies de résolution du conflit, humour, styles de humour

AGRADECIMENTOS

Um as pequenas linhas e umas poucas palavras para aqueles que tornaram este projeto possível. O meu sincero obrigado não chega para todo o apoio, motivação, força e presença que me deram e tiveram ao longo de todo este longo, mas agora terminado, percurso.

Aos meus pais, as pessoas mais extraordinárias do Mundo, os meus maiores e melhores exemplos, que nunca me faltaram com apoio e sempre depositaram em mim total confiança.

Ao meu primo, que mais que meu primo, é também o meu melhor amigo.

Às minhas tias, avós e irmão por todos os bons momentos que sempre me proporcionaram.

À Carla, uma pessoa incrivelmente especial e que esteve a meu lado quando mais precisei. Afinal, a vida tem mesmo boas surpresas.

À Filipa, à Isabel e à Lídia, companheiras das horas boas e das horas más. Das melhores pessoas que vou levar de todo este percurso.

Ao Nuno e ao Bruno, companheiros de longa data do passado e, assim o espero, do futuro.

Ao Xico, ao Timy, ao Bernas, ao Sepsi, ao Álvaro, ao Presidente, ao Ceske e ao Zé por me terem proporcionado momentos e conversas que vão perdurar sempre na memória.

À Sara Barreira, uma amiga para a minha vida. O meu clone na versão feminina.

À Dra. Cidália por me ter permitido trabalhar com um tema que tanto gosto e por ter arriscado uma tese ousada e inovadora.

À Dra. Joana Oliveira, pela disponibilidade demonstrada e pela ajuda prestada.

Ao Teófilo, ao Jorge Abel e ao Gary Gaivota, personagens que nunca deixaram o meu humor cair por terra mesmo nas horas mais sombrias.

Ao meu grande amor, por sempre me ter dado a sensação que a vida faz sentido e que nunca vale a pena desistir em busca de mais e de novas vitórias.

A todos, um sincero muito obrigado. Esta tese também tem o vosso cunho.

ABREVIATURAS

ACP: Análise de Componentes Principais

CPS: Conflicts and Problem-solving Scales

CRS: Conflict Resolution Styles

HSQ: Humor Styles Questionnaire

MSC: Marital Conflict Scale

ÍNDICE

I. Introdução	1
II. Fundamentação Teórica	4
1. O humor nas relações	5
1.1. Grau de importância do humor nas relações	7
1.2. Outras implicações do uso do humor	8
1.3. Seleção do parceiro.....	10
1.4. Satisfação conjugal	11
1.5. Estilos de humor	12
2. O conflito nas relações	15
2.1 Temas de conflito	16
2.2. Estratégias de resolução de conflitos.....	18
3. O humor no conflito	20
III. Metodologia	24
1. Objetivos do Estudo	25
2. Participantes	30
4. Instrumentos utilizados.....	30
4.1. Humor Styles Questionnaire (Questionário dos Estilos de Humor).....	30
4.2. Conflict and Problem Solving Scales (Escala da Resolução de Conflitos e Problemas).....	33
4.3. Questionário sociodemográfico	35
5. Procedimento	35
IV. Apresentação e discussão dos resultados	37
1. Apresentação dos resultados.....	38
1.1. Diferenças de género no uso do humor.....	41
1.2. Diferenças de género na resolução de conflito	42
1.3. Diferenças de idade no uso do humor e na resolução de conflitos.....	42
1.4. Satisfação com a relação e com a forma de resolução de conflitos.....	43
1.5. Relação entre os estilos de humor e as estratégias de resolução de conflito	46
2. Discussão dos Resultados.....	47
V. Considerações Finais	52

Referências bibliográficas.....	55
Apêndices.....	60

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Valores de consistência interna para o CPS.....	34
Quadro 2. Distribuição do total das categorias criadas para a dimensão «Conflito».....	41
Quadro 3. Distribuição do total das categorias criadas para a dimensão «Humor».....	41

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice A. Tradução dos itens do HSQ – versão final	
Apêndice B. Protocolo final entregue aos participantes	
Apêndice C. Estrutura fatorial da escala de estratégias de resolução de conflitos CPS, após rotação varimax	
Apêndice D. Estrutura fatorial da escala de estilos de humor do HSQ, após rotação varimax	
Apêndice E. Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estilos de humor do HSQ	
Apêndice F. Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estratégias de resolução de conflitos do CPS	
Apêndice G. Temas dos conflitos mais selecionados pelos participantes	

Na busca pelo parceiro ideal para estabelecer uma relação amorosa de longo prazo, como é, por exemplo, o casamento, normalmente as pessoas atendem aos seus ideais religiosos, à sua raça, à sua idade, à sua atratividade física, às suas características sócio-econômicas, à inteligência e ao caráter (Feingold, 1992 citado por Weisfeld et al., 2011). Contudo, também está provado que muita gente vê o humor como uma característica desejável num potencial amigo ou parceiro amoroso (Goodwin & Tang, 1991; Sprecher & Regan, 2002 citados por Campbell, Martin, & Ward, 2008). As pessoas identificam o humor como uma das características desejáveis quer para criar uma amizade, quer para a seleção de um potencial parceiro amoroso (Fraley & Aron, 2004; Sprecher & Regan, 2002), uma vez que um indivíduo que possua um sentido de humor apurado é visto como tendo uma qualidade altamente desejada (El Refaie, 2011). Esta descoberta é particularmente relevante se tivermos em consideração que, em comparação com outras dimensões e características, o humor é pouco mencionado e estudado nas relações amorosas.

Bressler, Martin e Balshine (2006 citados por Kuiper e Leite, 2010) afirmam que uma pessoa, quando procura um parceiro amoroso, constantemente indica que preferiria um parceiro com sentido de humor. Tanto adolescentes como jovens adultos identificam o humor como sendo uma das características mais importantes num potencial parceiro romântico a longo termo (Hansen & Hicks, 1980; Regan & Joshi, 2003 citados por Kuiper & Leite, 2010). Assim, quando são consideradas as várias características que as outras pessoas devem ter para nos suscitar interesse, possuir sentido de humor é tido como um atributo bastante positivo e desejável (Kuiper & Leite, 2010).

Se o humor desempenha um papel positivo na satisfação conjugal, também tem um efeito positivo na resolução dos conflitos conjugais. Todos os casais têm, na sua vida relacional, de lidar com o conflito (Duarte, 2005; Kurdek, 1994). É bastante comum e normal para os casais terem conflitos ou estarem em desacordo. Dependendo dos estilos de humor utilizados (afiliativo, autorreforçador, autodesafiante ou agressivo), o uso do humor aquando do aparecimento destas situações de conflito pode contribuir para a reestruturação da situação por um prisma positivo ou, por outro lado, contribuir para a escalada deste conflito.

Como o humor permite às pessoas vislumbrarem o lado divertido da vida e dos problemas, permite que o ajustamento a situações stressantes, como é o conflito, seja favorecido desde que não seja utilizado em excesso ou que não seja predominantemente utilizado sob formas negativas (Bellert, 1989 citado por Dunbar, Banas, Rodriguez, Liu, & Abra, 2012; Booth-Butterfield, Booth-Butterfield, & Wanzer, 2007 citados por Dunbar et al., 2012; Lefcourt, Davidson, Prkachin, & Mills, 1997 citados por Dunbar et al., 2012; Miczo, 2004; Nelek & Derks, 2001 citados por Dunbar et al., 2012; Wanzer, Booth-Butterfield, &

Booth-Butterfield, 2005 citados por Dunbar et al., 2012;). O excessivo uso do humor como estratégia de resolução do conflito, mais do que apaziguar e resolver a situação pode revelar-se como uma estratégia de desvalorização e de fuga a esse conflito. Entre as várias estratégias de resolução e resposta ao conflito está o humor. Está provado que o humor tem impacto na resolução dos conflitos, o que faz com que também seja uma característica amplamente apreciada no outro e que, no contexto de uma relação, pode contribuir para a satisfação conjugal, visto que um dos seus efeitos mais salientes é a sua habilidade para preservar e manter a satisfação com a relação (Hall & Sereno, 2010).

Este trabalho pretende compreender as percepções individuais que as pessoas têm acerca da relação amorosa em que estão envolvidas. Entre as variadas dimensões possíveis de se estudar dentro do contexto de uma relação amorosa, este estudo centrar-se-á em duas: nas estratégias de resolução de conflitos e no uso do humor, quer no quotidiano, quer em situações de conflito. Assim, o grande objetivo deste estudo consiste em aferir qual o papel do humor enquanto estratégia de resolução de conflitos numa relação amorosa. Inicialmente, será apresentado o enquadramento teórico, que está dividido em três partes: a) a primeira parte centra-se na importância do humor nas relações que mantemos no dia-a-dia, mas incidindo mais nas amorosas; nesta parte explora-se também os diversos estilos de humor; b) a segunda parte centra-se na outra dimensão deste trabalho, o conflito, procurando-se saber como é que este atua nas relações, quais as principais fontes e as estratégias de resolução utilizadas; 3) a terceira parte dedica-se a compreender como é que o humor pode ser uma estratégia de resolução do conflito e como atua aquando da emergência de situações de conflito. Seguidamente, é apresentado o estudo empírico, onde se incluem os objetivos do estudo, o planeamento, os instrumentos e o procedimento utilizado. Posteriormente tem-se a secção dos resultados obtidos e os procedimentos estatísticos utilizados, seguidos pelo último capítulo, o da discussão dos resultados, onde além de se tecerem considerações sobre os resultados obtidos estão incluídas as limitações deste estudo e sugestões para investigações futuras.

II. Fundamentação Teórica

1. O humor nas relações

Parece consensual que o humor desempenha um papel importante na formação, manutenção e regulação de relações interpessoais próximas (Lefcourt, 2001; Shiota, Campos, Keltner, & Hertensein, 2004; Ziv & Gadish, 1989 citados por Campbell et al., 2008). Aliás, a importância do humor para o bem-estar pessoal e relacional tem sido reconhecido pelos psicólogos ao longo do tempo (Eysenck, 1942; Freud, 1905 citados por Winterheld, Simpson, & Oriña, 2013) e ter um bom sentido de humor é bastante valorizado porque implica a presença de outras características individuais positivas (Cann & Calhoun 2001 citados por McGee & Shevlin, 2009). Neste sentido, diversos estudos mostram que indivíduos com um apurado sentido de humor tendem a apresentar características associadas a relações interpessoais satisfatórias, tais como competência social (Levine & Zigler, 1976 citados por Hampes, 2006), automonitorização (Bell, McGhee, & Duffey, 1986 citados por Hampes, 2006; Turner, 1980), intimidade (Mutthaya, 1987; Hampes, 1992, 1994 citado por Hampes, 2006), generatividade (Hampes, 1993 citado por Hampes, 2006) e empatia (Hampes, 2001 citado por Hampes, 2006).

Com efeito, parece que todos nos sentimos bem e até valorizados quando fazemos os outros rir, do mesmo modo que gostamos e valorizamos alguém que nos faça rir (Ziv, 2010). Por isso, pode-se afirmar que se valoriza muito o facto de se possuir um sentido de humor apurado mas também se valoriza que os outros o tenham (McGee & Shevlin, 2009), ainda que o humor não esteja apenas relacionado com o rir e fazer rir os outros.

O efeito do humor é tão forte e valorizado que a partilha de uma experiência de humor, com o mesmo tipo de sentido de humor, e rir em conjunto durante uma primeira interação entre dois desconhecidos pode levar a primeiras impressões mais positivas e uma atração interpessoal antecipada (Cann, Calhoun, & Banks, 1997 citados por Butzer & Kuiper, 2008). O humor é, essencialmente, um meio das pessoas interagirem de uma forma divertida, libertando os indivíduos dos constrangimentos e das «amarras do sério» do dia-a-dia (Martin, 2007 citados por Hodson, Rush, & MacInnis, 2010) e promovendo a identificação com significados culturais partilhados (Hall, Keeter & Williamson, 1993 citados por Smith, Harrington, & Neck, 2000). Mais que isto, muitas vezes, o humor acaba mesmo por desempenhar um papel de humanização da interação entre duas ou mais pessoas (Dean & Major, 2008 citados por McCreaddie, 2010), proporcionando um sentimento de maior proximidade entre estranhos e reforçando a atração interpessoal (Buss, 1988; Fraley & Aron, 2004; Greengross & Miller, 2008; Lundy, Tan, & Cunningham, 1998 citados por Greengross, Martin, & Miller, 2012).

Facilmente se conclui que o humor é um fenómeno relacional e que os seus efeitos são potenciados no contacto com os outros. Além de promover a expansão do self, o humor promove a partilha de sentimentos e ideais com o outro fazendo com que o indivíduo se distraia do desconforto típico sentido numa primeira interação ou numa situação atípica (Fraley & Aron, 2004). Assim, a existência de um certo nível de humor reforça positivamente as primeiras impressões formadas sobre um indivíduo desconhecido (Cann & Calhoun, 2001 citados por Kuiper & Leite, 2010). Aliás, a gargalhada, o rir em conjunto, necessita sempre de outras pessoas e de um contexto grupal (Bergson, 1912 citado por Nevo & Nevo, 1983). O humor tem assim mais impacto quando é criado por uma pessoa num contexto social do que piadas canonizadas e criadas noutro contexto que não o social.

Por tudo isto, o humor assume-se como uma característica desejável num parceiro e as pessoas interpretam-no como sendo uma estratégia eficaz para gerar a atração no outro (Buss, 1988 citado por Beins & O'Toole, 2010). O sentido de humor é uma das características mais desejáveis num parceiro (amoroso ou relacional) e dispor de um bom sentido de humor é uma das melhores formas de promover a atração interpessoal (Buss, 1988 citado por Winterheld et al., 2013). A importância dada a este aspeto relaciona-se com o facto de as pessoas com um bom sentido de humor serem percecionadas socialmente como sendo amistosas, interessantes, agradáveis, inteligentes, emocionalmente estáveis e criativas (Cann & Calhoun, 2001; Kaufman, Kozbelt, Bromley, Geher, & Miller, 2008 citados por Greengross et al., 2012; O'Quin & Derks, 1997 citados por Greengross et al., 2012).

É indesmentível que o humor é um aspeto importante das relações amorosas e familiares (Eckstein, Junkins, & McBrien, 2003) e que rir em conjunto tem um papel fulcral na atração interpessoal e na forma como nos mantemos apaixonados pelo outro (Eckstein et al., 2003). Assim, o humor parece ser uma condição necessária para a longevidade de qualquer relação, mas principalmente para a relação conjugal (Blumenfeld & Alpern, 1986 citado por McBrien, 1993). Aliás, casais que partilhem o mesmo estilo de humor manifestam índices maiores de amor um pelo outro, assim como uma maior predisposição para casar (Murstein & Brust, 1985 citado por McGee & Shevlin, 2009), embora o humor pareça ter uma importância maior para os homens que para as mulheres (Ziv & Gadish, 2001).

Há evidências que mostram que o uso positivo ou negativo do humor é um método importante de regular as relações de proximidade, nomeadamente o casamento (Shiota et al., 2004 citados por Campbell et al., 2008). Outros estudos mostraram que as pessoas casadas tendem a atribuir o sucesso do seu casamento, entre outras coisas, ao humor e à quantidade de riso que ambos partilham (Lauer, Lauer, & Kerr, 1990; Ziv, 1988 citado por Campbell et al., 2008). Assim, o humor tem necessariamente que ser partilhado.

1.1. Grau de importância do humor nas relações

Sendo certo que o humor é uma característica importante para qualquer relação interpessoal, a questão que se coloca de seguida é saber quão importante é. Hansen (1977 citado por McGee & Shevlin, 2009) descobriu que possuir um bom sentido de humor estava em terceiro lugar numa lista de 33 potenciais qualidades para obter de um relacionamento, ocupando o nono lugar de entre 33 características desejáveis num potencial parceiro. Estas classificações evidenciam como as pessoas valorizam esta qualidade não só em si, mas também nos outros. Conforme já foi dito, é importante realçar este facto, tendo em conta que, em comparação com outras dimensões e características, o humor é pouco mencionado e estudado nas relações amorosas.

Contudo, não significa que o estudo do humor seja um fenómeno recente, visto que já Aristóteles descrevera o entretenimento como uma das três dimensões básicas da amizade. No mesmo sentido, investigação mais recente confirmou a importância do divertimento e do humor para determinar o sucesso e a longevidade quer das relações de amizade, quer das relações românticas (Murstein & Spitz, 1974 citados por Murstein & Brust, 1985).

Assim, pode-se afirmar que o humor surge como um importante ingrediente na atratividade do parceiro e a sua presença aumenta a desejabilidade para iniciar, manter e fortalecer uma relação romântica (Bressler & Balshine, 2006; Lippa, 2007 citado por Saraglou, Lacour & Demeure, 2010). Um indivíduo que veja o humor como uma das principais componentes de uma relação amorosa, vai procurar que o seu parceiro ideal possua um bom e elevado sentido de humor (Fletcher, Simpson, Thomas, & Giles, 1999).

Não é por isso estranho que o humor tenha sido identificado como uma das dez melhores formas de comunicação entre casais, nas relações íntimas (Alberts, Yoshimura, Rabby, & Loschiavo, 2005 citado por Hall & Sereno, 2010). Tanto as mulheres como os homens envolvidos em casamentos de longo prazo consideram o sentido de humor como um dos ingredientes fundamentais para uma relação de casamento prazerosa, satisfatória e estável (Lauer et al., 1990 citados por Winterheld et al., 2013). Esta dimensão da estabilidade é especialmente importante, visto que o humor é um atributo pessoal mais talhado para garantir a viabilidade de relações a longo termo (como as românticas, as de amizade ou as de trabalho) do que de relações a curto prazo (Kenrick, Sadalla, Groth, & Trost, 1990 citados por McGee & Shevlin, 2009).

1.2. Outras implicações do uso do humor

Como o humor é um constructo multidimensional, é estudado sob várias formas, com vários objetivos e chegando a variadas conclusões. Por exemplo, alguns autores concluíram que o uso do humor no local de trabalho facilitava a iniciação de relações de convivência saudáveis, reduzindo as tensões que pudessem eventualmente aparecer (Duncan & Fiesal, 1989 citados por Lynch, 2010), o que vai ao encontro do que Hay (1994, 2000 citado por Lynch, 2010) defende, ou seja, que o humor é usado nos grupos sociais para construir e manter relações de convivência estáveis.

Contudo, as funções que o humor desempenha não se ficam por aqui. Por exemplo, o humor ajuda a melhorar a resolução de problemas em grupo (Consalvo, 1989 citado por Lynch, 2010), parece ter uma função de redução da tensão, permitindo que certas pessoas funcionem melhor em circunstâncias difíceis, quer por verem a situação de forma humorística (e, por isso, olhando para si mesmos de uma forma menos emocional e através de uma perspectiva diferente) ou simplesmente pelo facto do humor reduzir a tensão geral, fazendo com que o indivíduo consiga atacar os seus problemas com um novo vigor (Murstein & Burst, 1985). Tudo isto é possível porque, segundo Abel (2002 citado por Weinstein et al., 2011) e Kuiper, McKenzie, e Belanger (1995 citados por Geisler & Weber, 2010), o humor envolve uma mudança cognitiva, permitindo avaliar uma determinada situação como menos ameaçadora.

Também na psicoterapia, o humor tem um papel fundamental, nomeadamente no estabelecimento da relação psicoterapêutica e como meio de comunicar pensamentos dolorosos num contexto afetivamente seguro. Berg e colaboradores (2009) mostram como rir com os clientes ajuda a suavizar o ambiente, reduzindo a necessidade de autoproteção destes. Estes efeitos conduzem a que o cliente fale de assuntos mais difíceis e delicados, pelo facto do humor providenciar o distanciamento necessário entre o cliente e o tópico sensível. O humor ajuda a construir a relação e tem um efeito terapêutico. Há também um consenso que o humor destrutivo tem que ser mantido fora do espaço terapêutico (Fabian, 2002 citado por Lothane, 2008). O humor ajuda a aproximar-nos do paciente emocionalmente, a relativizar a patologia e a doença, a provocar maior distanciamento em relação à doença, a fortalecer o contacto e a confiança no terapeuta, a estimular a comunicação entre o terapeuta e o paciente, tal como mostrou Freud (1905 citado por Lothane, 2008). A partir do humor, o cliente pode também sentir e experienciar liberdade para explorar outros assuntos igualmente delicados que de outra forma faria com muito mais dificuldade. Bokarius, Poland, Bokarius, Rapaport, e Ishak (2011) evidenciaram também como a apreciação do humor pode persistir mesmo perante a

existência de sintomas depressivos consistentes com um episódio de depressão major, ajudando os pacientes deprimidos a lidar com o pessimismo e com a desvinculação emocional através do humor. Como demonstrou a psicanálise de forma contundente, o caminho do «não sério» pode aproximar-nos mais do lado mais íntimo da vida humana (Maria, 2008). O humor, ao tornar de certo modo surreal o mundo real, produz um efeito de fornecer uma nova perspectiva sobre o mundo que nos rodeia.

Mas um bom sentido de humor não se fica por aqui, estendendo a sua influência a outras dimensões. Por exemplo, já se sabe que o humor ajuda a vencer o desconforto de uma primeira interação. Quando dois estranhos se encontram pela primeira vez é normal haver algum tipo de desconforto, principalmente pela inabilidade em prever a ação dos outros (Berger & Calabrese, 1975 citados por Fraley & Aaron, 2004). Contudo, ao produzir uma mudança cognitivo-afetiva através do humor, o desconforto sentido pode ser reduzido (Dixon, 1980; Martin, Kuiper, Olinger, & Dance, 1993 citados por Fraley & Aron, 2004). Além disso, Morreall (1983 citado por Fraley & Aron, 2004) afirma que o humor pode desempenhar um papel positivo na vida dos indivíduos ao oferecer distanciamento psicológico de situações difíceis e delicadas. Este distanciamento permite não só ao indivíduo lidar melhor com essas situações, mas também, em muitos casos, pode funcionar como uma forma de auto-revelação, visto que ao fazer algo com humor ou ao apreciar o humor de alguém, o indivíduo está também a revelar alguns aspetos da sua personalidade.

Por tudo isto, percebe-se porque é que o humor é considerado como uma característica socialmente desejável (Lefcourt & Martin, 1986 citados por McGee & Shevlin, 2009), de tal forma que Cann e Calhoun (2001 citados por Kuiper & Leite, 2010) chegaram à conclusão que uma pessoa descrita como tendo um sentido de humor acima da média era percebida como tendo maiores níveis de extroversão e também outras características socialmente desejáveis e menores níveis de neuroticismo e de outras características sociais indesejáveis, em comparação com uma pessoa descrita como tendo um sentido de humor mediano. O humor pode também ser uma arma contra a timidez, isto porque Kuiper e Martin (1998 citados por Hampes, 2006) demonstraram que o humor está negativamente correlacionado com o evitamento social e com o stress emocional. Por isso, é que ter um sentido de humor apurado é visto como um atributo da personalidade altamente positivo e desejável para o próprio, mas também nos outros (Kuiper & Leite, 2010).

Segundo Bressler e colaboradores (2006, citados por Kozbelt & Nishioka, 2010), de um ponto de vista da seleção sexual, há uma pressão para o homem ser um maior produtor de humor e para a mulher ser uma maior apreciadora do humor, ainda que a compreensão, apreciação e produção do humor estejam interligadas, visto que a habilidade para

compreender uma piada serve como pré-requisito para produzir boas piadas (Kozbelt & Nishioka, 2010). Beins e O'Toole (2010) mostram que um bom contador de anedotas deve ter duas características: contar anedotas de forma frequente e ter atenção aos efeitos das anedotas que conta. Beins e O'Toole (2010) afirmam que esta automonitorização do efeito do humor nos outros é o aspeto-chave no que toca ao ser um bom contador de anedotas, visto que a sensibilidade relativamente às reações dos outros distingue alguém com habilidade a contar anedotas ou histórias humorísticas.

Por último, o humor também tem implicações no que toca às convenções sociais. Muitas das piadas têm em si estereótipos culturais e sociais. García (2008) afirma que o humor está culturalmente definido, tendo em si aspetos inerentes a uma cultura, mas também aspetos globais. Dependendo do contexto, o uso do humor pode servir quer como espelho das convenções sociais, quer como uma forma de desafiar as estruturas sociais (Critchley, 2002 citado por El Refaie, 2011).

1.3. Seleção do parceiro

Visto o humor ser uma das características mais importantes e mais valorizadas para a criação e manutenção de relações de longo prazo, a existência desta característica assume particular importância e destaque na seleção do parceiro, no que concerne às relações amorosas. A literatura mostra que quer os homens, quer as mulheres procuram e valorizam um bom sentido de humor num potencial parceiro conjugal. Contudo, parece haver uma diferença substancial nesta procura do humor no outro: enquanto os homens não mostravam preferência por mulheres que os superassem na produção de humor, as mulheres procuravam essa produção de humor superior nos homens (Bressler & Balshine, 2006 citados por Cann, Zapata, & Davis, 2011).

Um outro estudo mostra que estudantes universitários preferiam que um potencial parceiro amoroso tivesse um sentido de humor acima da média, sendo que à medida que o nível de compromisso da relação subia, mais importante seria o papel desempenhado pelo humor para ambos os parceiros (Kenrick et al., 1990 citados por McGee & Svelin, 2009).

Por tudo isto, percebe-se porque é que o humor é considerado como uma característica socialmente desejável, quer no próprio, quer nos outros (Lefcourt & Martin, 1986 citados por McGee & Shevlin, 2009). Vários estudos demonstraram que o humor está entre os traços de personalidade mais favoráveis (Anderson, 1968; Craik, Lampert, & Nelson, 1996 citados por McGee & Shevlin, 2009) e é por isso que, frequentemente, as pessoas exageram ao avaliarem o seu sentido de humor. Lefcourt e Martin (1986 citados por McGee & Shevlin, 2009) encontraram em duas amostras de pessoas adultas, que mais de 90% das pessoas

consideravam ter um sentido de humor acima da média. Este viés pessoal surge precisamente pela valorização dada ao possuir-se um sentido de humor apurado, de modo a poder exigir o mesmo ao seu parceiro.

1.4. Satisfação conjugal

Já constatamos da revisão da literatura feita até agora que o humor é tido como um dos fatores mais importantes para o sucesso de um casamento (Blumenfeld & Alpern, 1986 citados por Eckstein et al., 2003). Disso mesmo deram conta Ziv e Gadish (2001), que confirmaram que mais de 90% dos casais que estudaram afirmaram que o humor contribuía com elementos positivos para a sua relação conjugal. Por isso, o humor deve ser tido como elemento de estudo para a satisfação conjugal, visto que um humor positivo está identificado como sendo um aspeto-chave para construir e fortalecer a relação do casal (McBrien, 1993), ainda que seja necessário aprofundar o porquê disto ocorrer.

Para se perceber melhor o impacto do humor na satisfação conjugal e na manutenção da relação, basta afirmar que a percepção do uso do humor pelo próprio e a percepção do uso do humor pelo parceiro explicavam, no estudo de Ziv e Gadish (1989 citados por Hall & Sereno, 2010) 70% da variação na satisfação conjugal. Aparentemente, quanto mais os elementos do casal apreciam o humor do seu parceiro, maior proximidade sentem em relação a este e mais satisfeitos estão com a sua relação (De Koning & Weiss, 2002). Isto corrobora a conclusão de Lauer e Lauer (1990 citados por De Koning & Weiss, 2002) de que os casais consideram o humor um ingrediente importante para uma relação saudável e satisfatória.

A literatura mostra também que quanto mais um indivíduo percebe o seu parceiro como tendo um bom sentido de humor, mais tende a ficar satisfeito com a relação (Rust & Goldstein, 1989; Ziv & Gadish, 1989 citados por Campbell et al., 2008). Ziv (1988) apresenta resultados onde evidencia que ambos os cônjuges consideram que o humor contribuiu de forma positiva para a sua relação conjugal, havendo concordância entre os elementos do casal que os homens utilizam mais o humor que as mulheres. Neste sentido, a satisfação conjugal do marido está relacionada com a percepção do sentido de humor da sua parceira. Quando os homens percebem que partilham o estilo de humor com a sua parceira, então o humor ganha uma maior relevância no seio da relação (Ziv & Gadish, 1989 citados por McBrien, 1993), confirmando pesquisas anteriores que sugeriam que a percepção por parte dos homens do humor utilizado pelas suas parceiras estava relacionado com o valor que estes davam à utilização do humor na relação (Raniseski, 1998; Ziv & Gadish, 1989 citados por Hall & Sereno, 2010).

O humor positivo aumenta a satisfação conjugal (Ziv & Gadish, 1989 citados por Hall & Sereno, 2010). As mulheres sentem maior satisfação conjugal quando os seus parceiros utilizam humor positivo, mostrando como estas são beneficiadas com o uso do humor por parte dos seus parceiros, sentindo com isso maior satisfação conjugal. Contudo, se ambos os parceiros percecionassem um uso equivalente de humor negativo, a satisfação com a relação iria ser afetada mas de um modo positivo, visto que partilhar o humor em relação a tópicos ofensivos faz o homem mais feliz na relação por sentir que a sua parceira aprecia o seu sentido de humor. Curiosamente, quando o homem pensa que partilha o humor negativo com a sua parceira, esta também reporta maior satisfação conjugal, por também ver no seu parceiro confiança e apreciação do seu humor, sentindo maior proximidade (Hall & Sereno, 2010). Esta sensação de proximidade deve-se ao facto do casal sentir e acreditar que o seu humor é partilhado o que, por si, aumenta a satisfação de ambos com a sua relação (De Koning & Weiss, 2002; Hall & Sereno, 2010).

Estas conclusões evidenciam que o tipo de humor utilizado por um elemento do casal não só afeta o elemento que o utiliza mas o casal como todo (Cupach & Metts, 1994 citados por Hall, 2010), seja de forma positiva ou de forma negativa. Quando dois indivíduos, sejam elementos de um casal ou não, percecionam uma partilha no sentido de humor sobre tópicos potencialmente ofensivos, estes sentem-se compreendidos e que o seu sentido de humor é apreciado, mesmo quando o utilizam de formas menos apropriadas (Hall, 2010).

Resumindo, o efeito do humor na satisfação conjugal revela-se como algo essencial e fundamental para a relação porque embora uma piada possa não servir um efeito objetivamente e puramente humorístico, pode servir como uma componente importante das dinâmicas e da compreensão do relacionamento do casal (Bippus, 2000 citado por Hall & Sereno, 2010), tendo em conta que é uma forma de comunicação.

1.5. Estilos de humor

No que diz respeito ao sentido de humor, a questão não se debate entre ter um bom sentido de humor ou um mau sentido de humor, mas sim, que tipo de sentido de humor. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, e Weir (2003 citados por Campbell et al., 2008) distinguem quatro estilos de humor diferentes: a) *afiliativo* (dizer coisas engraçadas, anedotas, divertir os outros, facilitando as relações entre eles e reduzindo a tensão interpessoal), b) *autorreforçador* (uso do humor para regular as próprias emoções e para lidar com o stress, mantendo o humor em tempos de adversidade; divertir-se com as incongruências da vida), c) *agressivo* (utilizado para manipular os outros através do sarcasmo, do gozo, do ridicularizar e de elevar o self à custa dos outros), d) *autodesafiante* (níveis excessivos de desvalorização do

self, divertir os outros à custa de si próprio; este humor demonstra necessidades emocionais, evitamento e baixa autoestima). Estes são os quatro grandes estilos de humor. Deste modo, Martin e colaboradores (2003 citados por Hall, 2010) concluíram que o humor tem dois eixos primários: a relação self-outros e o eixo positivo-negativo. Um exemplo de humor positivo associado ao self é o autorreforçador, enquanto um exemplo de humor negativo associado aos outros é o agressivo. O humor agressivo inclui o sarcasmo, o ridicularizar, o criticar ou apontar as falhas, estando relacionado com a tendência de expressar o humor sem qualquer consideração pelo impacto que vai provocar nos outros. Assim, o uso do humor agressivo é uma ameaça para a relação, podendo provocar embaraço e desconforto no casal.

Contudo, isto não significa que tudo o que diz respeito ao sentido de humor se encaixe apenas nos quatro estilos. Além dos estilos, Berg, Parr, Bradley, e Berry (2009) encontraram vários tipos de humor, nomeadamente o inesperado, o baseado no exagero, o incongruente, os jogos de palavras, o não verbal e o humor retrospectivo. Weinstein, Hodgins e Ostvik-White (2011) falam também no humor hostil, onde os alvos são humilhados, insultados ou envergonhados, sendo assim uma espécie de derivação do estilo de humor agressivo encontrado por Martin e colaboradores (2003).

Assim, conhecendo-se a existência de estilos de humor negativos, deve-se ter em conta que é mais importante para o bem-estar do indivíduo a forma como este usa o seu sentido de humor do que a sua habilidade para ter piada (Edwards & Martin, 2010). Ainda Kuiper e Leite (2010) afirmam que indivíduos que utilizem mais os estilos de humor adaptativos (ou seja, afiliativo e autorreforçador) teriam índices maiores de desejabilidade social (tais como serem amigáveis e agradáveis) e menores índices de características socialmente indesejáveis (tais como serem frios ou cruéis) quando comparados com indivíduos que utilizem mais os estilos de humor desadaptativos (ou seja, o autodesafiante e o agressivo). Kuiper e Leite (2010) reforçam esta ideia ao afirmar que o humor adaptativo é utilizado de uma forma mais benéfica, quer para ajudar a manter as relações sociais (através do humor afiliativo), quer para lidar com eventos stressantes e circunstâncias de vida adversas (através do humor autorreforçador), enquanto o humor desadaptativo, pelo contrário, é utilizado de uma forma muito mais prejudicial, quer para atacar os outros (através do humor agressivo), quer para atacar o próprio self (através do humor autodesafiante).

Martin e colaboradores (2003 citados por Hampes, 2006) revelaram que o humor afiliativo está positivamente correlacionado com medidas de intimidade social e extroversão. Esta afirmação vem ao encontro do que Martin (2007 citado por Edwards & Martin, 2010) e Martin e colaboradores (2003 citados por Edwards & Martin, 2010) afirmam, ou seja, que o humor afiliativo e o humor autorreforçador tendem a estar positivamente correlacionados com

o bem-estar psicológico, enquanto o humor agressivo e o humor autodesafiante estão negativamente correlacionados com variáveis associadas ao bem-estar psicológico. Por isso é que quando Geisler e Weber (2010) pediram aos seus participantes para criarem respostas humorísticas que partilhariam com um amigo durante uma situação stressante ou frustrante, os participantes escolheram mais depressa respostas amigáveis (humor afiliativo) ou formas de lidar com a situação (humor autorreforçador) do que respostas que versassem a agressividade (humor agressivo) ou a autocrítica (humor autodesafiante).

Por conseguinte, quando o outro parceiro está altamente satisfeito com a relação, um indivíduo pode utilizar mais o humor afiliativo, enquanto se o outro parceiro está descontente com a relação, o humor agressivo pode ser a nota dominante nas interações entre os parceiros. Assim, pode-se afirmar que o humor afiliativo evidencia um efeito do parceiro, isto é, o indivíduo reporta menores níveis de stress após o seu parceiro utilizar humor afiliativo, enquanto o humor agressivo tem um efeito de ator, ou seja, é a própria pessoa que utiliza este tipo de humor que manifesta maiores índices de stress após a utilização do mesmo. Assim, o humor agressivo parece acentuar os sentimentos de stress do próprio (Martin et al., 2003 citados por Campbell et al., 2008) e, mais do que isso, o humor é tipicamente visto como um mecanismo de defesa adaptativo (Westen & Blagov, 2007 citados por Geisler & Weber, 2010), sendo que esta afirmação é especialmente verdade para o humor autorreforçador e afiliativo. Já o humor agressivo e o humor autodesafiante podem ser vistos como disfuncionais (Martin et al., 2003 citados por Geisler & Weber, 2010).

Edwards e Martin (2010) mostram que há indivíduos que conseguem ser bastante engraçados, embora usando o humor de uma forma mais negativa (humor agressivo ou autodesafiante) em vez de o usar de forma mais positiva e benéfica (através do humor afiliativo ou autorreforçador). Daí estes mesmos autores afirmarem que a forma como o humor é utilizado no dia a dia tem mais importância para a saúde mental e para o bem-estar psicológico do que a habilidade para ter piada. Deste modo, nem tudo é mau no que toca ao humor negativo. Concretamente, Mosak (1987 citado por McBrien, 1993) afirma que o humor crítico¹ é útil para tornar igualitárias relações entre pessoas de diferentes estatutos, servindo como um método subtil para as pessoas criticarem aqueles que estão em posições de autoridade. Mais que isso, Bippus (2000) e De Koning e Weiss (2002 citados por Hall & Sereno, 2010) afirmam que o humor negativo é utilizado nos relacionamentos interpessoais apenas de forma residual, não sendo muito frequente.

Por último, os estilos de humor positivos têm também um papel importante nas relações conjugais. Está provado que o baixo uso do humor autorreforçador é um dos

¹ Do inglês *put-down humor*

preditores de uma potencial instabilidade conjugal, visto que este humor é mais utilizado para lidar com as adversidades que surgem no dia a dia (Matthews, Wickrama, & Conger, 1996 citados por Saroglou et al., 2010). De igual modo, um baixo uso do humor afiliativo, juntamente com alto uso de humor agressivo prediz insatisfação conjugal e uma potencial dissolução da relação, visto existirem comportamentos de hostilidade e falta de carinho, o que prediz o divórcio em casais estabilizados (Matthews et al., 1996 citados por Saroglou et al., 2010). O humor autorreforçador é mais encontrado nos homens. Mesmo os estudos que compararam mulheres casadas e divorciadas mostram que as primeiras relatam que os seus maridos utilizam mais o humor autorreforçador do que os relatos de mulheres divorciadas (Saroglou et al., 2010), mostrando assim como o humor pode ser um fator importante, senão fundamental, para o sucesso das relações.

2. O conflito nas relações

Se é certo e sabido que toda a gente tem relações, sejam elas amorosas, de amizade ou profissionais, também é certo que nessas relações vai sempre haver algum tipo de conflito. Ainda mais certo é o facto de que todos os casais têm, na sua vida relacional, de lidar com o conflito (Kurdek, 1994), tendo em conta que este é como que inerente à espécie humana (Duarte, 2011). A experiência comum mostra como os desacordos e os conflitos são parte integral de todas as relações, mas especialmente das relações românticas (Tuval & Shulman, 2006). Assim, o conflito nas relações é uma dinâmica central e essencial na conceptualização das interações do casal.

As disputas e os conflitos são uma parte inevitável de todas as relações de proximidade. Por exemplo, os adolescentes reportam uma média de uma ou duas discussões e/ou desentendimentos diários com amigos próximos (Laursen, 1993 citado por Tuval & Shulman, 2006). Também nos casais é bastante comum e normal haver situações de conflito ou estarem em desacordo. Por isso, o importante reside na forma como o casal resolve esses conflitos de forma cooperativa ou não (Bowman, 1990; Epstein & Baucom, 1989; Gottman & Krokoff, 1989 citados por Metz, Rosser, & Strapko, 1994).

Assim, os casais que reconhecem as diferenças na relação e entre si e que resolvem os conflitos existentes de forma mútua, tendem a estar mais satisfeitos com a sua relação do que casais que não o fazem (Christensen & Shenk, 1991; Epstein, DeGiovanni, & Jayne-Lazarus, 1978; Gottman & Levenson, 1992; Markman, Floyd, Stanley, & Storaasli, 1988; O'Leary & Smith, 1991 citados por Metz et al., 1994). Paradoxalmente, aqueles de quem gostamos são aqueles com quem estamos frequentemente em conflito e aqueles que mais magoamos. É raro uma pessoa que, a determinado ponto, não magoe ou não se sinta traída, desapontada ou

enganada pelo seu parceiro amoroso. Há evidência de que ambos os elementos do casal confirmam que a capacidade de procurar e de conceder perdão é um dos fatores mais importantes para a longevidade da relação e para a satisfação conjugal (Fenell, 1993 citado por Fincham, Beach, & Davila, 2004). Apesar do conflito poder provocar uma perturbação na relação ou até mesmo acelerar a desintegração da mesma, pode também proporcionar uma oportunidade para definir novos papéis, melhorar a comunicação e fortalecer os laços afetivos. Por conseguinte, a forma como se faz gestão do conflito é um importante barómetro para aferir o funcionamento de uma relação (Hartup, 1992 citado por Tuval & Shulman, 2006).

No geral, a investigação mostra que as mulheres tendem a sentir-se mais responsáveis pela gestão das suas relações (Vogel & Karney, 2002 citados por Schudlich, Papp, & Cummings, 2011) e podem ser mais sensíveis aos problemas da relação que os homens (Bradbury, Beach, Fincham, & Nelson, 1996 citados por Schudlich et al., 2011). O princípio de que as mulheres são mais responsáveis pela gestão dos conflitos da relação acaba por ser um dos ideais das relações românticas (Fletcher et al., 1999). O conflito foi amplamente estudado na sua forma extrema de abuso, sendo menos estudado o conflito comum, que ocorre numa base diária. Os conflitos relacionais têm um efeito em diferentes áreas da relação, inclusive na satisfação sexual (Clymer, Ray, Trepper, & Pierce, 2006).

Dois dos fatores que mais se associam a uma melhor resolução dos conflitos são a idade e a maturidade. Ambos estão relacionados com uma maior apreciação do papel desempenhado pelo conflito na manutenção das amizades (Youniss & Smollar, 1985 citado por Tuval & Shulman, 2006). Através do conflito, percebem-se as diferenças existentes como incentivos para aprofundar e melhorar as relações em que se está envolvido. As discussões levavam assim à exploração de aspetos relacionais dos quais não estavam conscientes ao início (Tuval & Shulman, 2006). Esta análise e interpretação do conflito torna-se mais harmoniosa com o aumentar da idade e com o aumento do tempo da relação em que se está inserido. O conflito tem um papel de diferenciação ao longo da vida e especificamente nas relações amorosas, visto que a criação de uma identidade de casal não significa uma fusão total entre os dois indivíduos (Costa, 2005).

2.1 Temas de conflito

Sendo o conflito um fenómeno normal e do quotidiano das relações, impõe-se a necessidade de perguntar sobre que temas discutem os casais. Como o conflito não nasce do nada e é contextual, quais são os principais temas do conflito?

Maiese (2006) começa por responder a esta pergunta ao afirmar que grande parte dos conflitos mais complexos tem por base não só os objetivos instrumentais e interesses conscientes, mas também motivos inconscientes, emoções desconhecidas e desejos de reconhecimento por parte do outro. Um dos temas de conflito mais realçados pela literatura é a gestão das finanças. O dinheiro é um tema central em todas as relações que envolvem uma parceria, seja em negócios, seja em termos amorosos (Marshall & Skogrand, 2004 citado por Papp, Cummings, & Goeke-Morey, 2009). Os conflitos sobre a gestão do dinheiro podem ocorrer por diversos motivos. Neste sentido, diversos estudos mostram que o dinheiro é um dos tópicos de discussão mais reportado por ambos os cônjuges, quer pelos homens (Chethik, 2006 citado por Papp et al., 2009), quer pelas mulheres (Madden & Janoff-Bulman, 1981 citado por Papp et al., 2009). Os conflitos relacionados com este tema específico geram tantos sentimentos negativos que acabava por ser mais provável que estes ficassem por resolver, com ambos os parceiros a concordarem em continuar a discussão num período no futuro, do que qualquer outra fonte de conflito (Papp et al., 2009).

Contudo, há também outros temas de conflito que a literatura mostra e que têm também um forte impacto nas relações, desde ciúmes (Epstein, Baucom, & Rankin, 1993 citados por Duarte, 2005), envolvimento extraconjugais, (Metz et al., 1994 citados por Duarte, 2005), autonomia vs. independência, ou proximidade vs. distância (Epstein et al., 1993 citados por Duarte, 2005; Heavey, Christensen, & Malamuth, 1995 citados por Duarte, 2005), mentiras e falta de apoio por parte do cônjuge (Jacobson & Christensen, 1996 citados por Duarte, 2005). Fernandes (2010) também refere as diferenças de personalidade entre os cônjuges, a falta de companheirismo, as expectativas frustradas e as crenças irracionais sobre a relação e sobre o parceiro como fontes de conflito.

Apesar destas diversas fontes de conflito, os homens apontam o dinheiro como a principal fonte de conflito, secundado pelas práticas parentais e pelo equilíbrio entre a vida profissional e doméstica. As mulheres, pelo contrário, apontam as práticas parentais e a educação dos filhos como principal fonte do conflito, sendo o dinheiro a segunda maior fonte de conflito e, por último, o equilíbrio entre a vida profissional e doméstica (Papp et al., 2009).

Outras das fontes de conflito mais frequentes nas relações, além da gestão das finanças, envolvem, por exemplo, as relações sexuais, os filhos e as tarefas domésticas (Eckstein et al., 2003). Outros autores focavam também a exportação dos problemas do contexto de trabalho para a relação, a distância física ou casos extra-conjugais como sendo fontes de conflito frequentes e que se relacionavam com uma qualidade menor da relação (Metz et al., 1994).

O conflito deve ser entendido como algo de essencial numa relação conjugal, uma vez que obriga a uma contínua negociação e renegociação de valores, crenças e objetivos do casal, contribuindo deste modo para o seu crescimento (Esere, 2003 citado por Fernandes, 2010). Contudo, o conflito está associado na maior parte das vezes à negatividade, à mágoa e à escalada (Duarte, 2005).

Apesar disto, o importante é que os casais discutam, não fujam ao conflito e tenham em consideração as suas diferenças, visto que é através do estudo da essência do conflito na relação que se pode determinar e observar o quão próxima e coesa ela é (Braiker & Kelley, 1979 citados por Metz et al., 1994). Além disso, é importante salientar que as estratégias utilizadas na resolução dos conflitos, porventura serão ainda mais importantes que o próprio conflito (Fernandes, 2010), porque se os conflitos podem constituir uma ameaça à relação, torna-se fundamental o modo como o casal se envolve tendo em vista a sua resolução (Gottman, 1994 citado por Fernandes, 2010).

Resumidamente, as estratégias de resolução de conflito positivas caracterizam-se por utilização do humor, respeito, empatia, escuta ativa, cedências, aceitação (Gottman, 1991 citado por Fernandes, 2010), enquanto as estratégias mais negativas se caracterizam por espirais de manipulação, argumentação, insultos, desprezo, desrespeito, ameaças, coerção, evitamento, retaliação, inflexibilidade e rigidez (Gottman, 1994 citado por Fernandes, 2010).

2.2. Estratégias de resolução de conflitos

O conflito é um fenómeno cultural. Há diversas especificidades culturais de perceber e responder ao conflito (Bermúdez, Reyes, & Wampler, 2006), entre elas o humor. É sabido que as pessoas que estão próximas, normalmente utilizam o humor para reforçar e demonstrar essa proximidade, sendo que, não raras vezes, o humor serve também para diminuir a intensidade de uma situação tensa (Maiese, 2006). A literatura mostra também que o estilo de resolução de conflitos parece ser semelhante entre casais hetero e homossexuais (Metz et al., 1994).

Assim, é consensual que há diversas formas de se lidar com o conflito. Muitas vezes depende do conflito, do tema, da relação em que surge e da nossa própria disposição no momento. Contudo, há diversos estilos de resolução de conflitos, medidos pelo instrumento de avaliação de Gottman, o Gottman's Marital Conflict Scale (MSC; Gottman, 1994). Entre esses estilos estão o evitante, o volátil e o validador. Os casais com um estilo de resolução de conflito evitante, normalmente evita os desacordos e não entram em troca de argumentos. Não exploram as suas diferenças e consideram que fazê-lo seria um rude golpe na sua satisfação conjugal. Regulam o casamento e a sua relação através de pequenos blocos de negatividade,

doseados por pequenos blocos de positividade. Os casais com um estilo de resolução de conflito validador lidam com o conflito como algo que mesmo sendo negativo deve surgir num contexto o mais positivo possível, em que doses moderadas de negatividade são balanceadas por doses moderadas de positividade. Os conflitos não são ignorados como no caso dos evitantes, mas também não é nenhum catalisador para a emergência de padrões amplamente negativos. Os casais com um estilo de resolução de conflito volátil entram por uma espiral de negatividade, interrompendo-se um ao outro, aumentando o volume da sua voz e tendo discussões intensas. A relação tem doses elevadas de negatividade, que convivem com doses igualmente elevadas de positividade (Gottman, 1994 citado por Bermúdez et al., 2006). Também o Conflict and problem solving de Kerig (1996 adaptado por Fernandes, 2011) faz referência a diversas estratégias de lidar com o conflito, que se enquadram em qualquer um dos tipos de resolução descobertos por Gottman (1994). Embora o trabalho com casais não seja um dos objetivos deste estudo, revelou-se importante fazer esta distinção entre os diversos estilos distinguidos pelo autor, tendo em conta que Gottman (1994) considerava o humor como uma das estratégias que faziam parte dos blocos de positividade introduzidos durante as situações de conflito, por dois dos estilos encontrados.

Perante tudo isto, que tipo de estratégia de resolução do conflito pode ser considerado o humor? A resposta é: depende do tipo de humor utilizado. Tendo o humor, como todas as outras qualidades humanas, um lado positivo e um lado negativo, a satisfação com a forma como se resolvem os conflitos tende a ser maior, quanto mais forem utilizadas formas de humor positivo durante a resolução dos conflitos (Carstensen, Gottman & Levenson, 1995 citados por Winterheld et al., 2013). Assim, os cônjuges reportavam maior qualidade na sua relação quando tinham parceiros que utilizavam menos formas de humor negativo (por exemplo, o humor agressivo) e mais formas de humor positivo (por exemplo, o humor afiliativo) durante a resolução de conflitos (Campbell et al., 2008 citados por Winterheld et al., 2013). Neste sentido, quando os indivíduos utilizam mais formas de humor negativo (como por exemplo, o humor agressivo) do que qualquer outro estilo, os seus parceiros relatam menor satisfação conjugal e com a forma como os conflitos são resolvidos (Winterheld et al., 2013). Assim se percebe porque é que o humor positivo está identificado como sendo um aspeto-chave para construir e fortalecer a relação do casal (McBrien, 1993).

Contrariamente aos estilos de humor positivos, a literatura mostra como o humor negativo não oferece grandes benefícios para a sustentabilidade da relação romântica (Hall & Sereno, 2010). Deste modo, entrar numa espiral de humor agressivo durante a discussão de um problema resulta numa menor resolução concreta do conflito e em maiores sentimentos de

angústia e agonia² (Campbell et al., 2008 citados por Hall, 2010). O humor negativo, inapropriado ou agressivo é particularmente sensível à audiência, aos alvos e aos contextos (Hall, 2010).

Verifica-se então que o humor está relacionado com diferentes tipos de estratégias de resolução do conflito. O humor tanto está relacionado positiva como negativamente com estas estratégias de resolução do conflito, sendo mais utilizado aquando do evitamento ou do comprometimento (Smith et al., 2000). O uso do humor é uma estratégia adaptativa, visto que pode funcionar como uma estratégia de coping capaz de produzir resultados psicológicos positivos (Abel, 2002; Martin & Lefcourt, 1983; O'Connell, 1976; Pierce, 1985; Thorson, Powell, Sarmany-Schuller, & Hampes, 1997 citados por Weinstein, Hodgins, & Ostvik-White, 2011), mesmo que nem todo o humor seja benéfico e positivo, conforme já foi descrito acima, sendo que o humor sarcástico, evitante ou insultuoso pode ter um efeito contraproducente (Kuiper, Grimshaw, Leite, & Kirsh, 2004; Valliant, 1977 citados por Weinstein et al., 2011).

Apesar destes efeitos positivos do humor no conflito, o seu uso excessivo nessas situações pode provocar um declínio na satisfação conjugal, embora, como afirmam Haas e Stafford (2005 citados por Cann et al., 2011), o humor seja muitas vezes relatado como sendo usado para promover a proximidade e para negociar conflitos importantes. O que parece certo é que indivíduos que utilizam de forma equilibrada e frequente quer formas de humor positivo, quer formas de humor negativo são mais recompensados do que aqueles que só utilizam formas negativas de humor (Hall, 2010).

Finalmente, parece que o humor está associado a relações mais harmoniosas e próximas e, por isso, tem algum efeito no facto de elementos de um casal envolvidos em relações turbulentas entrarem menos vezes em discussões verbais construtivas (como por exemplo pedir calmamente ao parceiro para conversar, negociar um compromisso, utilizar o humor) do que fazem casais mais satisfeitos com a sua relação (Gambrill, 1977 citado por Metz et al., 1994).

3. O humor no conflito

Se o humor desempenha um papel positivo na satisfação conjugal, também tem um efeito positivo na resolução dos conflitos conjugais. Variados estudos demonstram como o humor pode ajudar na resolução dos conflitos quer através da facilitação da expressão de emoções negativas (Pollio, 1995 citado por Smith et al., 2000), da canalização da hostilidade

² Do inglês *distress*

(Wilson, 1979 citado por Smith et al., 2000) ou da manutenção da ordem social (Dwyer, 1991 citado por Smith et al., 2000).

Dependendo dos estilos de humor utilizados (afiliativo, autorreforçador, autodesafiante ou agressivo), o uso do humor aquando do aparecimento de situações de conflito pode contribuir para a reestruturação da situação por um prisma positivo ou, por outro lado, contribuir para a escalada deste conflito. Bippus (2003 citado por Cann et al., 2011) afirma isto mesmo, ou seja, mesmo em relações de amizade, o uso do humor em situações de conflito é visto como uma medida efetiva para o suspender, contudo o uso do humor agressivo, em situações de conflito, contribui mais para a escalada do conflito do que para a sua resolução.

A introdução do humor numa situação de conflito pode levar à suspensão deste ou, pelo menos, ao alívio momentâneo da situação existente (Norrick & Spitz, 2008). Há estudos que revelam que o humor, tal como a escuta ativa, a empatia e a aceitação são estratégias de resolução construtivas do conflito (Gottman, 1991 citado por Duarte, 2005; Weiss & Heyman, 1997 citado por Duarte, 2005).

Contudo, McGee e Shevlin (2009) alertam para o facto de que possuir um bom sentido de humor pode fazer com que um indivíduo não leve a sério alguns assuntos ou que o humor seja utilizado como uma tática defensiva para o indivíduo se distanciar de discussões ou evitar a intimidade. No entanto, o humor pode ajudar a quebrar a corrente de oposição e contraoposição que se gera numa situação de conflito, ajudando a transformar uma situação de tensão numa discussão amena e agradável (Norrick & Spitz, 2008). Contudo, o humor pode ser uma das fontes do próprio conflito quando a sua utilização é levada longe demais ou é executada de forma inapropriada (Collison, 1988 citado por Smith et al., 2000).

Assim, o humor pode surgir não só em momentos positivos onde o casal se torna mais próximo ao partilhar o riso, mas também em situações ambíguas e negativas, em que o humor é utilizado para aliviar a tensão do momento, tornando essa tensão em algo positivo. Isto mostra como o humor serve diferentes funções nas relações íntimas (De Koning & Weiss, 2002). Conforme afirma Ziv (2010), tal como a tensão e o conflito são causas de divisão e separação no casal, o humor e o riso partilhado são fatores que o unem. Por isso, é que se pode afirmar que o melhor preditor de uma relação estável e satisfatória de casais recentemente casados prende-se com o uso de humor positivo durante situações de conflito (Gottman, Coan, Carrere & Swanson, 1998 citados por Weisfeld et al., 2011). O humor permite às pessoas vislumbrarem o lado divertido da vida e relativizar os problemas que surgem. Esta característica permite que o ajustamento a situações stressantes, como é o

conflito, seja favorecido (Bellert, 1989; Booth-Butterfield et al. 2007; Lefcourt et al. 1997; Miczo 2004; Nelek & Derks 2001; Wanzer et al. 2005 citados por Dunbar et al., 2012).

Porém, o sentido de humor de alguém é avaliado não só da maneira como é expresso, mas também pelas circunstâncias em que este é expresso, sendo que o uso de humor positivo (afiliativo ou autorreforçador) em situações de conflito tem um efeito benéfico na resolução deste (Gottman et al., 1998 citados por Weisfeld et al., 2011). Pode-se então afirmar que ter sentido de humor envolve a habilidade de mostrar à outra pessoa diversos e diferentes ângulos de visão em simultâneo, mesmo em situações de grande tensão ou raiva (Forester, 2004). Em situações de crise e de conflito, ter sentido de humor não está relacionado com ser engraçado, mas sim com responder ao outro de forma compreensiva, com imaginação e fornecendo outro ponto de vista.

Todavia, o humor está fortemente dependente da apreciação do outro elemento envolvido no conflito e deve ser utilizado de forma apropriada. Por exemplo, quando um parceiro utiliza de forma eficaz o humor durante um conflito, abrandando a escalada do conflito, favorecendo o progresso da interação (Bippus, 2003 citado por Hall & Sereno, 2010). Assim, o simples uso do humor durante uma situação de conflito não é suficiente, pelo contrário deve ser utilizado de forma que o outro parceiro entenda que o seu uso é eficaz (Hall & Sereno, 2010). Um outro exemplo prende-se com os diversos resultados possíveis para um casal do uso de humor negativo em público. Caso os elementos não partilhem o mesmo tipo de sentido de humor, irá existir um sentimento de embaraço e desconforto, mas caso ambos partilhem o mesmo tipo de sentido de humor ou haja conhecimento contextual suficiente para se interpretar a piada de forma positiva ou neutra a situação será considerada normal (Hall, 2010).

Alberts (1990), De Koning e Weiss (2002) e Jacobs (1985 citado por Butzer & Kuiper, 2008) encontraram três tipos de humor utilizados geralmente pelos indivíduos com os seus parceiros, em relações românticas: humor positivo (para obter maior proximidade e para aliviar a tensão), humor negativo (expressa hostilidade) e humor evitante (minimizar e/ou evitar o conflito, procurando mudar o tema de conversa). Por exemplo, alguém que use níveis elevados de humor autodesafiante pode usá-lo como uma tática para esconder sentimentos negativos ou para evitar lidar com o problema de uma forma construtiva (Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray, & Weir, 2003 citados por McGee & Shevlin, 2009). Contudo, isto simboliza o uso negativo do humor, visto que o humor é suposto funcionar como uma estratégia útil para lidar com incidentes e situações que ameacem o self do indivíduo (Geisler & Weber, 2010), promovendo uma mudança cognitiva, no indivíduo, relativo à representação

da situação, de forma a esta parecer menos ameaçadora (Abel, 2002; Kuiper et al., 1995 citados por Geisler & Weber, 2010), permitindo a resolução do conflito.

Apesar da comunicação hostil ser mais socialmente aceita quando é utilizada de forma subtil, como por exemplo através do humor (Weinstein et al., 2011), esta não tem um efeito positivo na resolução do conflito através do humor. Weber e Wiedig-Allison (2007, citados por Geisler & Weber, 2010) concluíram que os homens usam mais o humor do que as mulheres para resolver conflitos. A confirmar-se, esta afirmação mostra como o humor serve diferentes funções para os homens e para as mulheres no que toca à regulação emocional (Geisler & Weber, 2010). Fundamentalmente, o uso de humor positivo promove experiências positivas que o casal pode partilhar, servindo de incentivo ao fortalecimento da relação (McBrien, 1993), visto que o tipo de humor que é considerado mais engraçado é aquele que comunica algo sobre a natureza da relação entre o casal (Bippus, 2000; Ziv & Gadish, 1989 citados por Hall & Sereno, 2010). Por isso, quando o casal maximiza o seu potencial de humor, a sua relação vai ser continuamente fortalecida, resolvendo os conflitos que possam existir, reforçando a satisfação com a relação (McBrien, 1993).

Resumindo, o humor pode ser utilizado para fortalecer a relação conjugal, quando utilizadas formas mais positivas de humor (afiliativo ou autorreforçador), enquanto formas mais negativas de humor (agressivo ou autodesafiante) podem tornar ainda mais saliente o desconforto de uma experiência desagradável e desencadear ou intensificar o conflito (McBrien, 1993). Primariamente, as pessoas utilizam o humor afiliativo para reduzir as tensões interpessoais e promover a coesão. Por isso, indivíduos que utilizem muito este tipo de humor geram maior sentimento de proximidade nos seus parceiros, são mais percecionados como melhores gestores do conflito e como tendo menores níveis de stress após as discussões, ao contrário dos que utilizam mais o humor agressivo durante as discussões (Martin et al., 2003 citados por Campbell et al., 2008). No entanto, uma semelhança entre parceiros no que concerne ao humor agressivo faz com que a utilização deste não tenha um potencial tão nocivo, despoletando uma sensação de semelhança e a certeza de que o humor é partilhado e mutuamente apreciado (Hall, 2010). Através do humor, o indivíduo muda a forma como percebe e perceciona o conflito (Maiese, 2006), sendo que formas mais positivas de humor removem maior parte da carga negativa associada a uma situação de conflito (Campbell et al., 2008).

III. Metodologia

1. Objetivos do Estudo

Este estudo procura compreender as percepções individuais sobre as estratégias de resolução de conflitos e o uso do humor nas relações de intimidade romântica em que os indivíduos estão envolvidos. Entre as variadas dimensões possíveis de se estudar dentro do contexto de uma relação amorosa, este estudo centrar-se-á em duas: nas estratégias de resolução de conflitos e no uso do humor (quer no quotidiano, quer em situações de conflito). Especificamente, pretende-se aferir, ao longo deste estudo, qual o papel do humor enquanto estratégia de resolução de conflitos numa relação amorosa e como este se relaciona com a satisfação dos indivíduos nas suas relações.

Perante isto, outro dos grandes objetivos do estudo consiste em averiguar que tipo de humor facilita a resolução desses conflitos. Assim, tendo em conta a dicotomia humor positivo/humor negativo, pretende-se aprofundar se este estudo produz os mesmos resultados encontrados na literatura, onde a utilização de formas de humor positivo em situações de conflito ajuda à sua resolução, em detrimento das formas de humor negativo, que intensificam o conflito. Por fim, é também importante procurar determinar qual a influência que o uso do humor (positivo ou negativo) tem para a satisfação com a relação.

Todos os participantes neste estudo estavam, na altura da resposta ao protocolo, envolvidos numa relação, fosse ela de namoro, casamento, recasamento ou união de facto. Este fator não foi discriminado no questionário sociodemográfico, visto não ser um dos objetivos deste estudo distinguir o uso do humor em situações de conflito entre indivíduos nos diferentes tipos de relação, mas apenas determinar como é que este era utilizado em indivíduos que estivessem envolvidos numa relação amorosa. Assim, como já foi mencionado, apenas foi recolhida a opinião individual e não do casal e, ainda que os dois elementos de um casal possam ter respondido aos questionários, os dados foram tratados como os de dois indivíduos e não como os de um casal.

A literatura está repleta de estudos sobre as mais variadas estratégias de resolução de conflito e há uma panóplia bastante diversa de instrumentos que avaliam essa dimensão, além do utilizado neste estudo (o Conflicts and Problem-solving Scales, CPS). Também se encontram diversos estudos que medem o impacto do uso do humor na satisfação conjugal, mas são poucos os que utilizam o Humor Styles Questionnaire (HSQ) e não foi encontrado nenhum estudo na literatura a relacionar os diversos estilos de humor encontrados por Martin e colaboradores (2003) com as estratégias de resolução dos conflitos. Por isso, no nosso estudo consideramos pertinente averiguar exploratoriamente esta relação do humor enquanto estratégia de resolução do conflito, no seio de uma relação amorosa. Tendo em conta os quatro estilos de humor que Martin e os seus colaboradores encontraram (dois estilos

positivos e dois estilos negativos), procurar-se-á aferir como é que o humor atua na gestão e resolução dos conflitos.

Sendo certo que o conflito nas relações é praticamente um dado corrente e inevitável e visto que toda a gente possui sentido de humor, os dois conceitos estruturais deste estudo são como que inevitáveis no dia-a-dia do indivíduo, assim como no do indivíduo envolvido numa relação amorosa (Fernandes, 2011). Assim, sendo este estudo tripartido entre humor, conflito e o humor no conflito, algumas questões surgem no sentido de direcionar a investigação e de facilitar a procura de resultados.

Por isso, começamos pelas questões que surgem através dos dados demográficos:

Q1- Existirão diferenças no uso do humor entre o sexo masculino e o sexo feminino?

Q2- Existirão diferenças de género na forma como se lida e gere o conflito?

Q3- Terá o conflito um menor impacto na relação, quanto maior for a idade dos participantes?

Na utilização do humor, não necessariamente apenas no conflito, mas no dia-a-dia de uma relação, não é novidade procurar-se diferenças fundamentais entre o sexo masculino e o feminino. Desse modo, não é de estranhar que Ziv (1988) apresente resultados onde evidencia que ambos os cônjuges consideram que o humor contribuiu de forma positiva para a sua relação conjugal, havendo concordância entre os elementos do casal em que os homens utilizam mais o humor que as mulheres. Assim, nem os homens procuravam mulheres que os superassem na produção de humor, nem as mulheres procuravam ser superiores neste parâmetro, procurando isso nos homens. Além disso, parece que os homens usam mais o humor do que as mulheres para resolver conflitos (Weber & Wiedig-Allison, 2007 citados por Geisler & Weber, 2010), mostrando como o humor é usado de forma diferente pelos homens e pelas mulheres (Geisler & Weber, 2010). Perceber de que forma isso se refletirá neste estudo é um dos objetivos a atingir, justificando assim a Q1.

Quanto à Q2, procura-se também, à semelhança do que se fez com o humor, diferenças de género na gestão do conflito, isto porque no geral, a investigação mostra que as mulheres tendem a sentir-se mais responsáveis pela gestão das suas relações (Vogel & Karney, 2002) e podem ser mais sensíveis aos problemas da relação que os homens (Bradbury et al., 1996 citados por Schudlich et al., 2011), podendo, por isso, estar mais suscetíveis não só à existência de fontes e focos de tensão, como também ter uma maior consciência das estratégias de resolução utilizadas.

Relativamente à Q3, sabe-se, pela literatura, que em idades mais avançadas a quantidade de conflitos é menor (Smith et al., 2009), assim como é menor o impacto que estes

provocam no indivíduo. Assim, dois dos fatores que mais se associam a uma melhor resolução dos conflitos são a idade e a maturidade, visto que ambos estão relacionados com uma maior apreciação e melhor conhecimento do papel desempenhado pelo conflito (Tuval & Shulman, 2006). À medida que a idade avança, o conflito é utilizado para explorar as diferenças existentes e para examinar autenticamente a natureza da sua relação, processo através do qual se percebiam as diferenças como incentivos para aprofundar e melhorar as suas relações. As discussões levavam, assim, à exploração de aspetos relacionais dos quais não se estava consciente ao início, dotando os indivíduos de estratégias de resolução do conflito mais eficazes. (Tuval & Shulman, 2006).

No que concerne diretamente ao conceito do humor, de facto, a definição de humor varia de pessoa para pessoa, ainda que o conceito seja estável e toda a gente o consiga definir. Contudo, o que não está bem presente são os efeitos do humor no dia-a-dia e por isso é que vale a pena explorar um pouco mais além, através das seguintes questões:

Q4- Será que um maior uso do humor se associa a maior satisfação e maior longevidade da relação?

Q5- Quais os estilos de humor que utilizam os indivíduos que estão mais felizes com as suas relações?

Q6- Será que estilos de humor negativo apenas têm consequências negativas para a relação?

Quanto à Q4, está provado que rir em conjunto tem um papel fulcral na forma como nos mantemos apaixonados pelo outro (Eckstein et al., 2003). Assim, o humor parece ser uma condição necessária para a longevidade de qualquer relação, mas principalmente para a relação conjugal (Blumenfeld & Alpern, 1986 citados por McBrien, 1993). Outros estudos mostraram que as pessoas casadas tendem a atribuir o sucesso do seu casamento, entre outras coisas, ao humor que partilham (Lauer et al., 1990; Ziv, 1998 citado por Campbell et al., 2008). Sendo assim, o humor parece ser um importante preditor do sucesso e da longevidade quer das relações de amizade, quer das relações românticas (Murstein & Spitz, 1974 citados por Murstein & Brust, 1985). Por conseguinte, é corroborada a conclusão de Lauer e Lauer (1990 citados por De Koning & Weiss, 2002) de que os casais consideram o humor um ingrediente importante para uma relação saudável e satisfatória. Conclui-se portanto que quanto mais um indivíduo percebe o seu parceiro como tendo um bom sentido de humor, mais tende a ficar satisfeito com a relação (Rust & Goldstein, 1989; Ziv & Gadish, 1989 citados por Campbell et al., 2008). Deste modo, um casal que explore o potencial positivo do

humor, na sua relação, vai sentir uma maior satisfação e um maior fortalecimento da mesma (McBrien, 1993).

Tendo visto os efeitos positivos que o humor traz às relações, a Q5 procura aprofundar de que forma é que o humor consegue tal efeito. Martin e colaboradores (2003) descobriram quatro estilos de humor diferentes, que oscilavam entre formas mais positivas e formas mais negativas, podendo também ser distinguidos entre os estilos que eram direcionados ao próprio e os estilos de humor direcionados aos outros. Assim, interessa procurar qual o estilo de humor que é mais responsável pela satisfação com a relação. Na literatura, parece consensual que é o humor positivo, o maior responsável por uma maior satisfação conjugal (Ziv & Gadish, 1989 citados por Hall & Sereno, 2010). Por isso, parece que as mulheres sentem maior satisfação conjugal quando os seus parceiros utilizam humor positivo. Contudo, seja de forma positiva, ou de forma negativa, o tipo de humor utilizado por um elemento do casal não só afeta o elemento que o utiliza mas o casal como todo (Cupach & Metts, 1994 citados por Hall, 2010). Em suma, o uso do humor (positivo ou negativo) é um método importante de regular as relações de proximidade, nomeadamente as românticas (Shiota et al., 2004 citados por Campbell et al., 2008).

A Q6 surge neste seguimento dos estilos de humor, em que o uso do humor positivo parece ser o único preditor de satisfação na relação. No entanto, partilhar o humor em relação a tópicos ofensivos faz o homem mais feliz na relação por sentir que a sua parceira aprecia o seu sentido de humor (Hall & Sereno, 2010). Interessantemente, quando o homem pensa que partilha o humor negativo com a sua parceira, esta também reporta maior satisfação conjugal, por também ver no seu parceiro confiança e apreciação do seu humor, sentindo maior proximidade (Hall & Sereno, 2010). Através desta sensação de partilha, o casal sente maior proximidade devido ao facto de sentir que o seu humor é partilhado o que, por si, aumenta a satisfação de ambos com a relação (De Koning & Weiss, 2002; Hall & Sereno, 2010). Assim, o humor negativo também pode contribuir para a satisfação na relação, sendo também algo a explorar neste estudo, ainda que de forma exploratória pois são escassos os estudos a aprofundar esta questão.

Por último, temos as questões diretamente associadas ao conflito e ao uso do humor enquanto estratégia de resolução dos conflitos:

Q7- Quais as principais estratégias de resolução de conflito utilizadas?

Q8- Com que estratégias de resolução do conflito se relaciona o humor?

Q9- De que forma o humor atua na resolução dos conflitos?

Q10- Que estilos de humor favorecem uma resolução dos conflitos mais satisfatória?

A Q7 surge porque é bastante comum e normal para os casais terem conflitos ou estarem em desacordo (Fernandes, 2011) e, por isso, é importante verificar de que forma se resolvem esses conflitos e se essa resolução é atingida de forma cooperativa ou não (Bowman, 1990; Epstein & Baucom, 1989; Gottman & Krokoff, 1989 citados por Metz et al., 1994). Deste modo, é importante verificar como os indivíduos resolvem os seus conflitos. A literatura sugere que aqueles que resolvem os conflitos de forma mútua tendem a estar mais satisfeitos com a sua relação do que os que não o fazem (Christensen & Shenk, 1991; Epstein et al., 1978; Gottman & Levenson, 1992; Markman et al., 1988; O’Leary & Smith, 1991 citados por Metz et al., 1994). Torna-se, por isso, essencial descobrir de que forma o conflito é solucionado e através de que estratégias, visto que a forma como se faz gestão do conflito é um importante barómetro para aferir o funcionamento de uma relação (Hartup, 1992 citado por Tuval & Shulman, 2006).

Quanto à Q8, esta surge no sentido de enquadrar o humor, enquanto estratégia de resolução do conflito. Nos diversos estudos encontrados na literatura sobre estratégias de resolução do conflito, descobrimos vários estilos e várias denominações. Por exemplo, Gottman, em 1994, determinou três estilos: o evitante, o volátil e o validador; (Gottman, 1994 citado por Bermúdez et al., 2006). Também na versão original do CPS, Kerig (1996) determinou seis fatores de resolução dos conflitos: colaboração, evitamento, impasse, agressão física, agressão verbal e envolvimento dos filhos. Sendo que os itens associados a este último foram retirados por não ser um dos objetivos deste estudo, o objetivo passa por aferir em qual destas categorias se enquadra o uso do humor.

Relativamente à Q9, é importante verificar como funciona o humor na gestão dos conflitos. Sendo o humor identificado como uma das dez melhores formas de comunicação entre casais, nas relações íntimas (Alberts, 2005 citados por Hall & Sereno, 2010), poderá ter também um papel a desempenhar na resolução do conflito. A literatura mostra como o humor está relacionado com diferentes tipos de estratégias de resolução do conflito, tanto estando relacionado positiva como negativamente (Smith et al., 2000). Alguns estudos demonstram como o humor atua na resolução dos conflitos quer através da facilitação da expressão de emoções negativas (Pollio, 1995 citado por Smith et al., 2000) ou da canalização da hostilidade (Wilson, 1979 citado por Smith et al., 2000). Porém, um uso excessivo ou desajustado do humor, em situação de conflito, pode ser uma das fontes do próprio conflito (Collison, 1988 citado por Smith et al., 2000).

Finalmente, é determinante aferir quais os estilos de humor que favorecem uma resolução do conflito mais positiva e mais satisfatória, surgindo por isso a Q10. A literatura

sugere que a satisfação com a relação e com a forma como se resolvem os conflitos tende a ser maior apenas caso formas de humor positivo sejam mais utilizadas durante a resolução dos mesmos (Carstensen et al., 1995 citados por Winterheld et al., 2013). Concluiu-se que havia uma maior satisfação com a relação quando, durante o conflito, se utilizava menos formas de humor negativo, como por exemplo, o humor agressivo, e mais formas de humor positivo, como por exemplo, o humor afiliativo (Campbell et al., 2008 citados por Winterheld et al., 2013). Inversamente, um uso mais frequente de humor negativo correspondia a uma menor satisfação conjugal e com a forma como os conflitos são resolvidos (Winterheld et al., 2013). Assim, contrariamente aos estilos de humor positivos, que é um dos melhores preditores para uma relação estável (Gottman et al., 1998 citados por Weisfeld et al., 2011), a literatura mostra como o humor negativo não oferece grandes benefícios para a sustentabilidade da relação romântica (Hall & Sereno, 2010).

2. Participantes

Um total de 297 participantes respondeu a todos os itens dos dois questionários. Além destes, 3 protocolos tiveram que ser removidos do total da amostra por terem deixado itens por responder, não podendo assim fazer parte do estudo. 48,1% da amostra ($N = 143$ participantes) eram do sexo masculino enquanto 51,9% ($N = 154$ participantes) eram do sexo feminino. A média de idades dos participantes fixou-se nos 26 anos ($DP = 6,849$), sendo que os participantes mais novos têm 18 anos ($N = 8$) e o participante mais velho tem 56 anos ($N = 1$). No entanto, 50% da amostra concentrou-se entre os 18 e os 24 anos, evidenciando a juventude da mesma. Dos 297 participantes, 187 estavam empregados (sendo que, em muitos casos, consideraram «Estudante» como a sua ocupação) e 110 estavam, no momento da resposta aos inquéritos, desempregados. Por último, a maior parte dos participantes (44,8%) tinha ou estava em vias de ter uma licenciatura.

4. Instrumentos utilizados

4.1. Humor Styles Questionnaire (Questionário dos Estilos de Humor)

Sendo um estudo focado em dois conceitos, o humor e o conflito, foi utilizado um instrumento de medida para cada um desses conceitos. Para o humor, o escolhido foi o Humor Styles Questionnaire (HSQ), desenvolvido por Martin e os seus colaboradores, em 2003. Este instrumento é constituído por 32 itens e o seu objetivo principal é distinguir os diferentes estilos de humor entre quatro escalas (*o humor afiliativo, autorreforçador, autodesafiante e agressivo*), sendo que cada uma destas escalas tem oito itens. Cada item é avaliado sob uma escala de Likert, que pode variar entre 5 e 7 pontos, dependendo dos estudos. Neste estudo,

foi utilizada uma escala de 5 pontos, em que 1 significa «Nunca» e 5 «Sempre». Os quatro estilos de humor representados por este instrumento definem-se do seguinte modo: a) *humor afiliativo*: utiliza o humor para fortalecer as relações com os outros e para reduzir a tensão nas relações interpessoais; baseia-se em contar histórias engraçadas sobre o próprio mas mantendo um sentido de si positivo e aceitável perante os outros; fácil e espontaneamente faz comentários engraçados quando fala com outras pessoas e não precisa de fazer grande esforço para fazer os outros rir; b) *humor agressivo*: utilização do humor com o intuito de criticar, rebaixar e ridicularizar os outros; serve também para provocar os outros de uma forma ofensiva e hostil; o humor é utilizado sempre de forma ofensiva; não há interesse nos efeitos negativos que o seu humor tem nos outros (piadas sexistas ou racistas); quem utiliza mais este humor não se coíbe de dizer uma piada ou fazer um comentário mesmo que o humor seja ofensivo ou inapropriado para a situação em questão; c) *humor autorreforçador*: ajuda a manter uma atitude positiva e a enfrentar os problemas e as adversidades com humor; através do humor protege-se de desenvolver sentimentos negativos (depressão, infelicidade, raiva, ansiedade); visualização do lado positivo da vida, divertindo-se com as incongruências desta; utilização do humor para ver um lado bom nas coisas más; quem utiliza este tipo de humor é descrito como uma pessoa animada e que dificilmente se deixa ir abaixo; apreciação do humor mesmo quando não se está com outras pessoas; e d) *humor autodesafiante*: quem utiliza este tipo de humor fá-lo para que os outros gostem de si, mesmo que vá contra as suas necessidades e ideais; utilizam o humor de forma imatura ou acriançada («o palhaço da turma»); são alertados pelos outros de que estão a esforçar-se demasiado para os fazerem rir, mas continuam no mesmo padrão; normalmente os outros riem-se dele e não do que ele diz/faz; assume-se como o alvo dos outros; critica-se a ele próprio e manda piadas contra si mesmo para ganhar a aprovação dos outros; utiliza o humor para esconder ou omitir os seus verdadeiros sentimentos pelos outros; utiliza o humor para encobrir necessidades emocionais ou baixa autoestima.

As propriedades psicométricas do HSQ têm sido demonstradas através de vários estudos e através da associação com outras variáveis. Por exemplo, Cassaretto e Martínez (2009), ao validarem o HSQ para a população peruana encontraram que os quatro fatores da escala explicavam 42,94% da variância, valores muito semelhantes aos da escala original (Martin et al., 2003). Além disso, chegaram à conclusão que o humor afiliativo tinha uma correlação positiva com a escala de intimidade social de Miler e com o NEO-PIR; que o humor agressivo tinha uma correlação positiva com a Escala de Hostilidade de Medley e que o humor autodesafiante tinha uma correlação negativa com a escala de autoestima de Rosenberg. Saroglou e Scariot (2002) ao aferirem o HSQ para a população belga, cujo idioma

falado fosse o francês, descobriram que os quatro fatores explicavam 39,49% da variância. Estes autores relacionaram também o humor com características da personalidade, encontrando uma correlação negativa entre o humor agressivo e a agradabilidade e uma correlação positiva entre o humor autodesafiante e a baixa estabilidade emocional. Por último, Chen e Martin (2007) encontraram um valor de 39,9% da variância explicada pelos quatro fatores em estudantes universitários chineses. Nesta amostra, descobriu-se que o humor afiliativo e o autorreforçador estavam positivamente correlacionados com o humor enquanto estratégia de coping.

Além disto, o HSQ já foi correlacionado com construtos como a depressão, a ansiedade, a hostilidade, a autoestima, o otimismo, o bem-estar, a intimidade, o suporte social e as características da personalidade. No geral, o HSQ demonstrou boas qualidades psicométricas, mesmo em estudos interculturais. Campbell e colaboradores (2008) verificaram como o humor resolvia os conflitos mas através da análise de conteúdo e de recurso vídeo e não através de um meio quantitativo. Não há também estudos associando o uso do humor (ou de algum dos estilos em particular) com a satisfação com a relação.

Sendo composto por 32 itens (8 por cada um dos quatro estilos considerados), os itens do HSQ não se apresentam por escala. De modo a prevenir que o respondente perceba a diferença entre os estilos de humor através das perguntas, os itens são misturados. Assim, por exemplo, os itens do humor afiliativo foram o 1, 5, 9, 13, 14, 21, 25 e 29. Os restantes itens, respetivos aos outros três estilos de humor distribuem-se do mesmo modo.

Como não existia uma tradução para português do instrumento, esse trabalho teve de ser levado a cabo. A versão final da tradução implicou alguns ajustes de expressões idiomáticas e mesmo reverter itens formulados na negativa, de modo a facilitar as respostas dos participantes. Embora a tradução do instrumento não fosse apenas uma conversão dos termos utilizados de um idioma para o outro, a primeira versão foi mais literal e respeitando integralmente a versão dos autores. Esta foi plenamente compreendida na reflexão falada do instrumento, levada a cabo junto de 5 pessoas, em que duas delas tinham um curso superior, duas delas só tinham o 12º ano e outra apenas o 9º ano. Contudo, os primeiros respondentes queixaram-se de sentirem uma grande confusão ao responder. A versão original do HSQ estava formulada com diversos itens na negativa e com bastantes advérbios de modo (por exemplo, habitualmente ou normalmente) que confundiam os respondentes pelo facto da escala «nunca, raramente, às vezes, frequentemente e sempre» se confundir com itens que começavam por «habitualmente», «normalmente» ou «nunca». Por isso, numa tradução posterior formularam-se os itens evitando ao máximo as frases na negativa e termos que pudessem confundir os participantes (Cf. Apêndice A). Poder-se-ia ter modificado a escala,

seguindo o original «nada parecido comigo» e «totalmente igual a mim», mas por uma uniformização das escalas (visto que a mesma seria usada para o instrumento utilizado para medir as estratégias de conflito) esta foi mantida. Procedeu-se a nova recolha de dados e os anteriormente preenchidos foram eliminados e afastados deste estudo.

4.2. Conflict and Problem Solving Scales (Escala da Resolução de Conflitos e Problemas)

Para o estudo da dimensão conflito foram utilizados dois instrumentos num só. Ou seja, foram incluídos itens de dois instrumentos de medida diferentes mas complementares. O principal, com 39 dos 42 itens de avaliação das estratégias de resolução do conflito foi retirado da versão portuguesa elaborada por Fernandes e Duarte (2010) do instrumento original desenvolvido por Kerig, em 1996, o CPS. No desenvolvimento do instrumento original, de modo a aferir as suas características psicométricas, a autora utilizou uma amostra constituída por 273 casais (Kerig, 1996 citados por Fernandes, 2010). Para as 44 estratégias de resolução do conflito do instrumento original (neste estudo foram apenas utilizadas 39), a autora procedeu a análises fatoriais separadas para homens e para mulheres (algo que não foi levado a cabo neste estudo por não constar dos objetivos do mesmo), descobrindo 6 fatores para ambos os géneros: agressão verbal (com 8 itens em comum em ambos os géneros), agressão física (7 itens em comum), evitamento/fuga (7 itens em comum), colaboração (8 itens em comum), impasse (5 itens em comum) e envolvimento dos filhos (5 itens em comum).

A consistência interna do instrumento revelou valores bastante aceitáveis para as diversas dimensões avaliadas pelo CPS original (novamente com análises fatoriais diferenciadas por género), conforme pode ser visto no quadro 1.

Quadro 1. Valores de consistência interna para o CPS

	Mulheres	Homens
Frequência	.75	.78
Natureza/Intensidade do problema	.98	.98
Frequência de resolução dos conflitos	.79	.79
Eficácia	.94	.91
Colaboração	.86	.86
Evitamento	.70	.74
Impasse	.76	.78
Agressão Verbal	.85	.84
Agressão Física	.85	.87
Envolvimento dos filhos	.81	.85

Em relação ao original procedeu-se à alteração da escala utilizada por Kerig (entre 0 – nunca – e 3 – sempre), utilizando-se antes a escala usada por Fernandes (2010) entre 1 – nunca – e 5 – sempre. No CPS original era pedido que se respondesse ao questionário tendo em conta a percepção que o respondente tinha de si e do seu companheiro, em colunas separadas. Neste estudo, como apenas nos interessava a percepção individual que o respondente tinha da sua relação, apenas respondia numa coluna. Contudo, uma outra alteração foi levada a cabo em relação ao CPS. No seu original, o instrumento possui 44 estratégias de conflito, reduzidas a 39 neste estudo (e posteriormente aumentadas para 42 com a inclusão das três estratégias retiradas do Conflict Resolution Styles; CRS). As 5 estratégias removidas estavam relacionadas com o envolvimento dos filhos. Como neste estudo ter filhos não era um critério de inclusão na amostra, esses 5 itens foram removidos do protocolo final.

Apesar de o CPS ser bastante completo não contemplava 3 estratégias que existiam no instrumento de Reese-Weber e Bartle-Haring (1998 traduzido por Neves, no prelo) e que nos pareceram importantes para os objetivos deste estudo: *ler um livro, jogar um videojogo ou ver televisão; procurar a vingança sobre o outro; e ser frio durante e após a situação de conflito*. Apesar do aproveitamento destes itens, optou-se por juntá-los ao CPS, que era um instrumento mais completo e consistente, em vez de se utilizar o CRS. Quer para o CPS, quer para os itens retirados do CRS foram utilizadas traduções já existentes. No primeiro instrumento, foi utilizada a tradução realizada por Fernandes e Duarte (2010), sendo que no

segundo, a tradução dos três itens utilizados neste estudo coube a Neves e Duarte (Neves, 2013, no prelo).

4.3. Questionário sociodemográfico

Este questionário procura recolher diversas variáveis que ajudassem na caracterização da amostra, sem contudo violar a confidencialidade dos dados. Procurou-se, essencialmente, recolher os dados relativos à idade do participante, a sua situação profissional e o nível de escolaridade. Além destes dados demográficos, juntaram-se duas dimensões importantes, retiradas do CPS. Na sua versão original, o CPS dividia-se entre fontes do conflito, frequência de resolução dos mesmos e estratégias utilizadas para a resolução. Como, para este estudo, o essencial eram as estratégias, as fontes do conflito foram utilizadas no questionário sociodemográfico, para aferir, por uma questão de curiosidade, quais eram as mais frequentes entre os participantes. O CPS propunha uma lista de 20 fontes de conflito. Tendo em conta os resultados obtidos por Fernandes (2010), seleccionaram-se as 8 fontes mais fortes de conflito e as mesmas fizeram parte do questionário sociodemográfico.

Por último, no original, o CPS, no final do protocolo, pedia aos respondentes para indicarem o seu grau de satisfação quer com a relação atual, quer com a relação anterior, fazendo o mesmo para a forma como os conflitos eram resolvidos. Decidimos incluir essas duas perguntas (mas apenas centradas na relação atual, visto que a comparação com a relação anterior não era um objetivo deste estudo) também no questionário sociodemográfico, obtendo-se assim o protocolo final (Cf. Apêndice B).

5. Procedimento

A condição essencial para se participar no estudo era a de estar envolvido, atualmente, numa relação amorosa, que podia ser de namoro, de casamento ou mesmo de recasamento. O estudo foi centrado nas perceções individuais e não nas perceções do casal, visto que já variados estudos se centraram na análise da utilização do humor na interação do casal mas nenhum o fez analisando as perceções individuais, independentemente do efeito do parceiro. Além disso, a recolha de uma amostra composta apenas por casais é metodologicamente mais complexo e difícil de obter. A segunda condição que se procurou seguir, ainda que fosse mais complicado de controlar, foi o tempo da relação. Tendo por base o mínimo de um ano de duração da relação, era dada a instrução que pessoas que não cumprissem este critério não deveriam responder ao questionário, mas tendo em conta a diversidade de questionários respondidos online, esta condição pode não ter sido 100% cumprida.

Posto isto, a amostra foi recolhida de duas formas: a primeira, em papel, consistiu em seguir o procedimento da bola de neve, recolhendo dados junto de pessoas conhecidas que, por seu turno, indicariam pessoas da sua rede de conhecimentos que pudessem estar habilitadas a responder aos questionários. A segunda, a mais utilizada, consistiu em disponibilizar uma versão online dos questionários, explicitando o objetivo do estudo e as condições necessárias para participar no mesmo. Foi enviado um e-mail dinâmico para diversas faculdades, pedindo também aos participantes que partilhassem junto da sua rede social os questionários. Foi desde sempre sublinhado o carácter voluntário associado à participação no estudo, assim como garantida e respeitada a confidencialidade dos dados dos respondentes, em todo o protocolo de resposta. Foi também dada a instrução que, caso a pessoa pretendesse desistir a meio, poderia fazê-lo sem qualquer condicionante.

IV. Apresentação e discussão dos resultados

1. Apresentação dos resultados

Tendo em conta os resultados obtidos quer por Fernandes (2010) na análise do CPS, quer por Martin e colaboradores (2003) para o HSQ, decidimos também proceder às análises estatísticas necessárias ao nosso estudo através do SPSS (versão 20). Tendo os estudos supracitados dado primazia à descoberta de fatores (5 no caso do CPS, 4 no HSQ), começou-se por se proceder a análises fatoriais (em componentes principais com rotação varimax, Cf. Apêndice C e Apêndice D). Tendo em conta a subtração e adição de itens levadas a cabo no CPS (conforme explicado na secção do «Método») e a tradução do HSQ para Português, optamos por não nos cingir aos fatores propostos nos modelos originais dos instrumentos, deixando que o SPSS criasse categorias sem nenhuma estrutura imposta, apenas tendo por base o eigenvalue de 1.

Os valores de Kmo, que indicam a adequação da amostra para as análises a serem levadas a cabo, são elevados quer para o humor ($KMO = .83$), quer para o conflito ($KMO = .89$). Estando o primeiro critério cumprido, o segundo passava por verificar o valor de comunalidade. O critério estatisticamente mais conservador aponta para a eliminação da análise de todos os itens que apresentem valores de comunalidade menores que .50. Contudo, optamos por um critério um pouco mais largo, apenas eliminando itens cujo valor de comunalidade fosse menor que .40 (ou seja, com menos de 40% da sua variância a ser explicada pela estrutura fatorial). Tendo em conta este critério, os itens 1 e 28 do HSQ são excluídos da análise, por apresentarem valores manifestamente baixos de comunalidade (.34 e .32 respetivamente). No CPS, a melhor solução fatorial encontrada levou a que se procedesse à eliminação do item 7 («Procuramos a ajuda de um psicólogo, amigo ou familiar»). De resto, todos os outros 41 itens apresentavam valores de comunalidade acima de .40.

Sendo assim, realizou-se uma Análise das Componentes Principais (ACP) para ambos os constructos em análise, sendo que após os ajustamentos acima descritos, o humor apresenta 30 itens e o conflito um total de 41. Tendo o HSQ sido construído sob 4 fatores, o nosso estudo forneceu uma solução com o dobro, ou seja, 8 fatores (Cf. Apêndice E). No entanto, o fator 8 continha apenas um item («Quando conto piadas ou digo coisas engraçadas, preocupo-me com a forma como as outras pessoas reagem ao que eu digo»). Tendo em conta que todos os fatores formados por esta solução fatorial faziam sentido (apesar do aumento considerável do número de fatores em relação ao original), optamos por colocar este item na categoria seguinte em que saturasse mais e que concetualmente fizesse sentido.

Inicialmente foram criados 8 fatores que explicavam 59.97% da variância. Com a colocação do item 11, que estava sozinho no fator 8, no segundo fator onde este item tinha maior saturação fatorial, estes foram reduzidos a 7, que explicam 56,27% da variância. O

primeiro fator explica 19,19% da variância e é composto por 6 itens (2, 10, 14, 18, 22 e 26); o segundo fator explica 12,08% da variância e é composto também por 6 itens (4, 8, 12, 20, 24 e 32); o terceiro fator explica 6,89% da variância e é composto por 4 itens (5, 13, 17 e 21); o quarto fator explica 5,72% da variância e é composto inicialmente por 3 itens (9, 25 e 29) mais o item 11, que estava isolado no fator 8, que é assim eliminado; o quinto fator explica 4,57% da variância e é composto por 4 itens (3, 7, 19 e 27); o sexto fator explica 4,00% da variância e é composto por dois itens (15 e 16); por último, o sétimo fator explica 3,84% da variância e é composto por 4 itens (6, 23, 30 e 31). De todos estes itens, foi invertida a cotação dos itens 17 («*Não gosto de contar piadas ou de divertir as pessoas*»), 22 («*Quando me sinto triste ou chateado perco o meu sentido de humor*») e 23 («*Quando todos os meus amigos se encontram numa situação em que se estão a rir à custa de alguém, eu também participo*») visto que as categorias em que se inseriam assim o justificavam.

O primeiro fator criado engloba itens semelhantes ao estilo de humor autorreforçador encontrado por Martin e colaboradores, em 2003, aquando da criação do HSQ. Por isso, optamos por manter essa designação para o primeiro fator. O segundo fator também vai de encontro ao encontrado pelos autores originais, sendo então denominado de humor autodesafiante. O terceiro fator também segue a mesma lógica do instrumento original e agrega itens de humor afiliativo. O quarto fator já é uma novidade do nosso estudo. Tendo em conta que os itens constantes nesta categoria apontam todos para a produção de humor e de momentos engraçados, mas demarcando-se conceitualmente do terceiro fator, consideramos esta categoria como estando relacionada à produção de humor. O quinto e o sexto fator, embora diferentes, são complementares: o quinto diz respeito ao humor agressivo, enquanto o sexto fator é denominado de humor ofensivo, visto ser um estilo de humor negativo mas um pouco menos do que o agressivo. Por último, o sétimo fator engloba itens associados à utilização do humor e apreciação do humor de forma individual, distinguindo-se, por exemplo, do terceiro e quarto fator. A este último fator denominamo-lo de humor individual.

Para a dimensão do conflito foi levado a cabo o mesmo procedimento estatístico. Enquanto no instrumento original de Kerig (1996) e no estudo de Fernandes e Duarte (2010) surgiram 5 fatores relativos às estratégias de resolução dos conflitos, o nosso estudo criou, inicialmente, 10 fatores, contudo a melhor solução fatorial acabou por ser a extração de 7 fatores (Cf. Apêndice F). Estes explicavam 54,33% da variância. O primeiro fator explica 25,08% da variância e é composto por 11 itens (16, 17, 19, 20, 24, 25, 27, 28, 29 e 30, sendo que o item 18 também integra este fator porque, conceitualmente, faz mais sentido, apesar de não ser a categoria onde obtivesse maior saturação fatorial). O segundo fator explica 8,94% da variância e é composto por 5 itens (34, 35, 36, 37 e 38). O terceiro fator explica 5,83% da

variância e é composto por 8 itens (3, 4, 6, 8, 11 sendo que os itens 1, 2 e 5 foram colocados neste fator porque, conceitualmente, faz mais sentido, apesar de não ser a categoria onde obtivessem maior saturação fatorial). O quarto fator explica 4,60% da variância e é composto por 5 itens (10, 13, 14 e 15, sendo que o item 9 foi colocado neste fator porque, conceitualmente, faz mais sentido, apesar de não ser a categoria onde obtivesse maior saturação fatorial). O quinto fator explica 3,54% da variância e é composto por 4 itens (31, 40, 41 e 42). O sexto fator explica 3,32% da variância e é composto por 4 itens (22, 23 e 26, sendo que o item 21 foi colocado neste fator porque, conceitualmente, faz mais sentido, apesar de não ser a categoria onde obtivesse maior saturação fatorial). Por último, o sétimo fator explica 3,02% da variância e é composto por 4 itens (32, 33 e 39, sendo que o item 12 é colocado neste fator, onde se correlaciona negativamente, não só porque, conceitualmente, faz mais sentido, mas também porque ficaria isolado numa categoria).

Assim, o primeiro fator engloba itens que levem à Escalada do conflito. O segundo fator é específico a estratégias de resolução do conflito que passem pelo uso da Violência Física. O terceiro fator diz respeito a estratégias de Colaboração, enquanto o quarto fator agrega estratégias de Evitamento. O quinto e o sexto fatores são novidades do nosso estudo, sendo que os itens do quinto dizem respeito a estratégias de Frieza e afastamento (ainda que diferentes do quarto fator) e os itens do sexto fator são relativos a estratégias de Insistência no conflito e no ponto de vista pessoal. Por último, o sétimo fator relaciona-se com o uso de Violência Não Física.

Quer para o instrumento referente ao humor, quer para o do conflito calcularam-se os valores de alpha de Cronbach, sendo que em ambos os casos os valores obtidos foram bastante satisfatórios. Uma vez criados os fatores, era importante criar variáveis que agregassem os itens que compunham cada fator. Sendo assim, após a inversão dos itens acima mencionados, foram criadas variáveis que representassem o total obtido por cada participante nas categorias formadas para cada dimensão. A sua distribuição para a dimensão «Conflito» encontra-se no quadro 2.

Quadro 2. Distribuição do total das categorias criadas para a dimensão «Conflito»

Variável	Mínimo	Máximo
Escalada	11	55
Violência Física	5	25
Colaboração	8	40
Evitamento	5	25
Frieza	4	20
Insistência	4	20
Violência Não Física	4	20

O mesmo procedimento foi levado a cabo para os fatores criados na dimensão «Humor», sendo a sua distribuição visível no quadro 3.

Quadro 3. Distribuição do total das categorias criadas para a dimensão «Humor»

Variável	Mínimo	Máximo
Autorreforçador	6	30
Autodesafiante	6	30
Afiliativo	4	20
Produção	4	20
Agressivo	4	20
Ofensivo	2	10
Individual	4	20

1.1. Diferenças de género no uso do humor

Tendo por objetivo perceber de que forma os homens e as mulheres utilizam o humor e quais as diferenças entre si (Q1), começaremos por apresentar os resultados das análises descritivas. Posteriormente, verificaremos se realmente existem diferenças significativas na forma como ambos os géneros utilizam o humor através da análise dos testes T-Student de comparação de médias para amostras independentes, no SPSS, Independent Samples T-test (Pallant, 2005).

No geral, os homens tendem a apresentar totais superiores aos das mulheres em praticamente todos os estilos de humor. Assim, os homens ($M = 12,51$; $DP = 3,86$) apresentam resultados superiores às mulheres ($M = 11,70$; $DP = 3,49$) no humor autodesafiante, verificando-se a mesma superioridade no humor agressivo ($M = 9,62$; $DP = 2,49$) relativamente às mulheres ($M = 8,83$; $DP = 2,35$). Também no humor autorreforçador os

homens ($M = 19,43$; $DP = 4,67$) apresentam valores superiores aos das mulheres ($M = 18,97$; $DP = 3,53$), o mesmo acontecendo no humor afiliativo entre o sexo masculino ($M = 15,98$; $DP = 2,63$) e o sexo feminino ($M = 15,38$; $DP = 2,53$). O mesmo se encontra na produção de humor, onde os homens ($M = 13,82$; $DP = 2,59$) apresentam valores superiores aos encontrados nas mulheres ($M = 12,97$; $DP = 2,36$), assim como no uso individual do humor por parte dos homens ($M = 12,59$; $DP = 2,05$) em comparação às mulheres ($M = 12,11$; $DP = 2,37$). Por seu turno, as mulheres apresentavam resultados superiores no humor ofensivo ($M = 5,14$; $DP = 2,01$) quando comparadas com os homens ($M = 5,06$; $DP = 1,80$). Contudo, estas diferenças só eram estatisticamente significativas no uso de humor agressivo ($t(295) = 2,789$, $p < .05$), no humor afiliativo ($t(295) = 2,014$, $p < .05$) e na produção de humor ($t(295) = 2,960$, $p < .05$), todas elas categorias em que os homens apresentavam maiores valores.

1.2. Diferenças de género na resolução de conflito

Na dimensão do conflito, os temas mais selecionados pelos participantes foram a personalidade e as diferenças entre os cônjuges (Cf. Apêndice G).

Analisando-se a forma como homens e mulheres lidam com o conflito e as estratégias que mais utilizam (Q2), verificamos que a sua distribuição se reparte. Por exemplo, os homens ($M = 33,38$; $DP = 4,22$) utilizam mais estratégias de colaboração que as mulheres ($M = 33,12$; $DP = 4,35$), mas simultaneamente também utilizam mais estratégias de evitamento ($M = 11,72$; $DP = 2,55$) do que as mulheres ($M = 11,41$; $DP = 2,81$). Os homens também relatam um maior uso ($M = 10,43$; $DP = 2,63$) de estratégias de insistência do que as mulheres ($M = 9,99$; $DP = 2,27$). Por seu turno, as mulheres apresentam maiores valores em estratégias de escalada do conflito ($M = 22,06$; $DP = 6,32$) do que os homens ($M = 21,52$; $DP = 6,61$). Também relatam maiores valores em estratégias de violência física ($M = 5,16$; $DP = .72$) em relação aos homens ($M = 5,16$; $DP = .79$), mais recurso a estratégias de frieza ($M = 7,14$; $DP = 2,32$) em relação aos homens ($M = 6,99$; $DP = 2,50$) e também um maior recurso a estratégias de violência não física ($M = 6,05$; $DP = 1,32$), comparativamente aos homens ($M = 5,81$; $DP = 1,13$). Contudo, recorrendo a testes T-Student de comparação de médias para amostras independentes não verificamos quaisquer diferenças significativas entre géneros na utilização das diversas estratégias de resolução dos conflitos.

1.3. Diferenças de idade no uso do humor e na resolução de conflitos

Para se proceder a estas análises, recodificamos a variável «Idade» formando uma nova variável denominada «Faixa Etária», em que o valor 1 cobria todos os casos entre os 18 e os 24 anos ($N = 135$), o valor 2 entre os 25 e os 30 anos ($N = 99$) e o valor 3 a partir dos 31

anos ($N = 63$). Assim, após a criação dos 3 grupos, para se verificarem diferenças no uso do humor e na resolução dos conflitos, por faixa etária, procederam-se a análises de variância (ANOVA) para 3 ou mais grupos (Pallant, 2005).

No geral, não se verificam diferenças significativas entre as diversas faixas etárias criadas e a satisfação com a forma como os conflitos são resolvidos na relação ($F(2, 294) = .63, p < .05$), o mesmo se verificando para a satisfação que sente com a relação ($F(2, 294) = 2,95, p = .05$).

De todas as estratégias de resolução de conflitos, apenas se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos considerados, na utilização de estratégias de Frieza ($F(2, 294) = 3,18, p < .05$). Procedendo-se ao teste post-hoc LSD, para aferir entre que grupos existiam essas diferenças, verificou-se que as mesmas existiam entre o grupo 2, dos 25 aos 30 anos ($M = 6,72; DP = 2,20$) e o grupo 3, a partir dos 31 anos ($M = 7,68; DP = 2,60$).

Quanto aos diversos estilos de humor, nenhum grupo etário apresenta diferenças estatisticamente significativas do outro em qualquer dos estilos considerados, seja na utilização do humor autodesafiante ($F(2, 294) = 1,18, p > .05$), do humor agressivo ($F(2, 294) = .91, p > .05$), do humor autorreforçador ($F(2, 294) = 1,56, p > .05$), do humor afiliativo ($F(2, 294) = 1,54, p > .05$), na produção de humor ($F(2, 294) = .38, p > .05$), no humor ofensivo ($F(2, 294) = 2,32, p > .05$) ou no uso individual do humor ($F(2, 294) = 1,43, p > .05$).

1.4. Satisfação com a relação e com a forma de resolução de conflitos

Do mesmo modo que se procedeu no ponto anterior com a variável «Idade», as variáveis iniciais «Em que medida se sente feliz com a sua relação amorosa?» e «Em que medida se sente satisfeito com o modo como resolve os conflitos na sua relação?» foram recodificadas e transformadas, respetivamente, nas variáveis «Satisfação com a relação» e «Satisfação com resolução dos conflitos». Os valores negativos (1 e 2) foram agregados no valor 1 (Insatisfeitos), o valor neutro (3) manteve-se e os valores positivos (4 e 5) foram agregados no valor 3 (satisfeitos).

Analisando-se as diferenças entre homens e mulheres, através de um teste T-Student para amostras independentes, na «Satisfação com a relação» e na «satisfação com a resolução dos conflitos», verificou-se que não existiam diferenças estatisticamente significativas entre os dois sexos quer para a satisfação com a relação ($t(295) = 1,32, p > .05$), quer para a satisfação com a resolução dos conflitos ($t(295) = 1,31, p > .05$).

Por isso, tendo sido criados 3 grupos por cada uma das variáveis acima mencionadas, para a análise das variâncias das médias nos diferentes estilos de humor e nas diferentes estratégias de resolução dos conflitos, foram executadas ANOVAs.

Quanto ao impacto dos estilos de humor na satisfação com a relação, apenas existem diferenças estatisticamente significativas no uso de humor autodesafiante ($F(2, 294) = 3,29, p < .05$), sendo que esta diferença reside entre o grupo dos mais insatisfeitos ($M = 9,30; DP = 3,50$) relativamente aos neutros ($M = 12,68; DP = 3,17$) e aos mais satisfeitos com a relação ($M = 12,14; DP = 3,71$), não havendo diferenças estatisticamente significativas entre os dois últimos.

Relativamente ao impacto das diversas estratégias de resolução dos conflitos relativamente à satisfação com a relação, encontramos diferenças estatisticamente significativas em todas elas. Assim, há diferenças entre grupos na utilização de estratégias de escalada ($F(2, 294) = 23,43, p < .01$), de violência física ($F(2, 294) = 6,62, p < .01$), de colaboração ($F(2, 294) = 43,34, p < .01$), de evitamento ($F(2, 294) = 22,56, p < .01$), de frieza ($F(2, 294) = 28,87, p < .01$), de insistência ($F(2, 294) = 11,23, p < .01$) e de violência não física ($F(2, 294) = 5,57, p < .01$).

Procedendo-se ao teste post-hoc LSD para averiguar entre que grupos se verificam essas diferenças, descobrimos que nas estratégias de Escalada há diferenças entre todos os grupos, desde os mais insatisfeitos ($M = 31,30; DP = 8,87$), aos neutros ($M = 7,33; DP = 1,38$) e aos mais satisfeitos com a relação ($M = 5,74; DP = .36$). Na violência física, havia apenas diferenças significativas entre os neutros ($M = 5,64; DP = 1,54$) quando comparados quer aos insatisfeitos ($M = 5,10; DP = .32$), quer aos satisfeitos ($M = 5,11; DP = .60$), não havendo contudo diferenças entre estes dois últimos grupos. Nas estratégias de colaboração havia diferenças significativas entre todos os grupos, desde os insatisfeitos ($M = 25,60; DP = 2,32$), os neutros ($M = 29,00; DP = 4,00$) e os satisfeitos ($M = 34,00; DP = 3,80$). Nas estratégias de evitamento também se verificaram diferenças entre todos os grupos desde os insatisfeitos ($M = 15,90; DP = 2,88$), os neutros ($M = 13,11; DP = 2,02$) e os satisfeitos ($M = 11,22; DP = 2,54$). O mesmo cenário se verifica nas estratégias de frieza com os insatisfeitos ($M = 10,90; DP = 1,37$) a diferirem dos neutros ($M = 8,96; DP = 2,66$) e dos satisfeitos ($M = 6,71; DP = 2,18$) e estes também a diferirem entre si de forma significativa. Nas estratégias de insistência também há diferenças estatisticamente significativas entre todas as condições, fossem insatisfeitos ($M = 13,20; DP = 2,94$), neutros ($M = 11,14; DP = 1,96$) ou satisfeitos ($M = 9,98; DP = 2,40$). Por último, na violência não física apenas se verificavam diferenças estatisticamente significativas entre satisfeitos ($M = 5,85; DP = 1,22$) comparativamente a

neutros ($M = 6,43$; $DP = 1,10$) e insatisfeitos ($M = 6,80$; $DP = 1,40$), não havendo contudo diferenças entre estes dois.

Relativamente à variável «Satisfação com a resolução dos conflitos» apenas há diferenças estatisticamente significativas no humor autorreforçador ($F(2, 294) = 4,80$, $p < .01$) e individual ($F(2, 294) = 4,39$, $p < .05$). Procedendo-se ao teste post-hoc LSD para averiguar entre que grupos se verificam essas diferenças verificamos que o uso de humor autorreforçador é significativamente diferente entre os mais satisfeitos com a forma como resolvem os conflitos ($M = 19,59$; $DP = 3,99$) e os mais insatisfeitos ($M = 16,94$; $DP = 5,20$). Quanto à utilização Individual do humor, apenas os neutros ($M = 11,72$; $DP = 2,22$) diferem significativamente dos satisfeitos com a forma como resolvem os conflitos na relação ($M = 12,58$; $DP = 2,13$).

No que concerne ao impacto das diversas estratégias de resolução dos conflitos relativamente à satisfação com a resolução dos conflitos na relação, encontramos diferenças estatisticamente significativas em quase todas elas. Assim, quer na Escalada ($F(2, 294) = 48,87$, $p < .01$), na Colaboração ($F(2, 294) = 71,44$, $p < .01$), no Evitamento ($F(2, 294) = 16,67$, $p < .01$), na Frieza ($F(2, 294) = 31,92$, $p < .01$), na Insistência ($F(2, 294) = 16,61$, $p < .01$) e na Violência Não-Física ($F(2, 294) = 5,35$, $p < .01$) há diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Para determinar em que grupos essas diferenças existem recorreremos ao teste de post-hoc LSD. Nas estratégias de escalada há diferenças estatisticamente significativas entre insatisfeitos ($M = 32,00$; $DP = 7,44$), neutros ($M = 24,72$; $DP = 5,86$) e satisfeitos com a forma como resolvem os conflitos ($M = 20,06$; $DP = 5,36$), havendo também diferenças estatisticamente significativas entre estes dois últimos. Também nas estratégias de colaboração os insatisfeitos ($M = 27,33$; $DP = 4,04$) diferem dos neutros ($M = 30,02$; $DP = 3,49$) que por sua vez diferem dos satisfeitos ($M = 34,73$; $DP = 3,50$), que também diferem significativamente dos insatisfeitos. O mesmo acontece nas estratégias de evitamento, onde insatisfeitos ($M = 14,00$; $DP = 2,87$), neutros ($M = 12,51$; $DP = 2,54$) e satisfeitos ($M = 11,07$; $DP = 2,53$) diferem entre si. Também nas estratégias de frieza, os insatisfeitos com a forma como os conflitos são resolvidos na relação ($M = 10,11$; $DP = 2,76$) diferem dos neutros ($M = 8,09$; $DP = 2,48$) e dos satisfeitos ($M = 6,50$; $DP = 2,03$) que também diferem entre si. Nas estratégias de insistência todos diferem entre si, desde insatisfeitos ($M = 13,00$; $DP = 2,20$), neutros ($M = 10,63$; $DP = 2,17$) ou satisfeitos ($M = 9,84$; $DP = 2,40$). Por último, nas estratégias de violência física, apenas os insatisfeitos ($M = 6,67$; $DP = 1,19$) diferem significativamente dos satisfeitos ($M = 5,81$; $DP = 1,24$).

Finalmente, para se perceber se alguma destas variáveis onde se obtiveram diferenças estatisticamente significativas poderia prever a satisfação com a resolução dos conflitos, foi executada uma regressão múltipla (Pallant, 2005). Assim, executando-se um modelo em que a satisfação com a resolução dos conflitos era a variável dependente e as variáveis independentes eram compostas pelo humor autorreforçador e pelas estratégias de Escalada, Colaboração, Insistência e Frieza, obteve-se um modelo que explica 38% da variância e prediz significativamente a variável dependente, ($F(7, 289) = 24,96, p < .001$). Das 5 variáveis independentes que compunham este modelo de regressão, apenas as estratégias de Escalada ($\beta = -.24, p < .01$) e de Colaboração ($\beta = .38, p < .01$) são preditores significativos da variável «Satisfação com resolução dos conflitos», ao contrário do humor autorreforçador ($\beta = .09, p > .05$), das estratégias de Evitamento ($\beta = -.03, p > .05$), Frieza ($\beta = -.07, p > .05$), de Insistência ($\beta = .02, p > .05$) e de Violência não física ($\beta = .02, p > .05$). Assim, quanto mais elevado for o valor dos participantes nas estratégias de Colaboração, mais satisfeitos estarão com a forma como resolvem os conflitos. Inversamente, quanto mais elevado for o valor dos participantes nas estratégias de Escalada, menos satisfeitos estarão com a forma como resolvem os conflitos.

1.5. Relação entre os estilos de humor e as estratégias de resolução de conflito

Para se aferir se existiam relações entre os fatores do humor e os do conflito e qual a força e a direção dessas relações, levou-se a cabo uma correlação, medida através do valor de correlação de Pearson (Pallant, 2005). Através deste procedimento, encontramos algumas diferenças estatisticamente significativas entre as duas dimensões estudadas. Por exemplo, o humor autodesafiante está correlacionado positivamente com as estratégias de Escalada ($r = .11, N = 297, p < .05$), de Evitamento ($r = .13, N = 297, p < .05$), de Frieza ($r = .18, N = 297, p < .01$) e de Insistência ($r = .25, N = 297, p < .01$). O mesmo se verifica no humor agressivo, que também se correlaciona positivamente com as estratégias de Escalada ($r = .15, N = 297, p < .01$), de Evitamento ($r = .14, N = 297, p < .05$), de Frieza ($r = .26, N = 297, p < .01$) e de Insistência ($r = .30, N = 297, p < .01$). Quando aos estilos positivos de humor, no humor autorreforçador encontramos uma correlação positiva com as estratégias de Colaboração ($r = .17, N = 297, p < .01$) e uma correlação negativa com as estratégias de Violência não física ($r = -.26, N = 297, p < .01$). O humor afiliativo também evidencia uma correlação negativa com as estratégias de violência não física ($r = -.17, N = 297, p < .01$). Verificamos também uma correlação entre a Produção de humor e as estratégias de Colaboração ($r = .13, N = 297, p < .05$) e as estratégias de Violência não física ($r = -.14, N = 297, p < .05$). Por último, a utilização individual do humor está positivamente

correlacionada com as estratégias de Colaboração ($r = .13$, $N = 297$, $p < .05$) e negativamente correlacionada com as estratégias de Violência não física ($r = -.18$, $N = 297$, $p < .01$).

2. Discussão dos Resultados

É importante começar este capítulo com uma ideia-chave: parece haver diferenças no uso do humor entre o sexo masculino e o sexo feminino (Q1). Ziv (1988) tinha chegado à conclusão de que havia concordância entre os elementos do casal de que os homens utilizavam mais o humor que as mulheres. Os resultados obtidos no nosso estudo estão de acordo com esta afirmação, visto que um dos três estilos de humor em que os homens diferiam de forma estatisticamente significativa das mulheres era precisamente na produção de humor. Assim, confirma-se a hipótese de que os homens são, no geral, mais produtores de humor do que as mulheres, indo de encontro à ideia de que os homens não mostram preferência por mulheres que os superassem na produção de humor, enquanto as mulheres procuravam essa produção de humor superior nos homens (Bressler & Balshine, 2006 citados por Cann et al., 2011). Por um lado, esta diferença pode suceder devido aos papéis de gênero, visto que o papel de comediante, por exemplo, ainda é maioritariamente associado ao sexo masculino (Neto, 1998). Além disso, o facto de as mulheres ainda assumirem mais um papel de gestão das relações e dos conflitos (Vogel & Karney, 2002) faz com que os homens possam sentir menos essa responsabilidade e, por isso, utilizar mais o humor, seja no sentido de favorecer a resolução dos mesmos ou no sentido de não enfrentar diretamente os problemas.

Outra hipótese confirmada foi a de que os homens também utilizam mais o humor agressivo que as mulheres, que tendem a apreciar e a utilizar menos esta forma de humor. Contudo, é curioso salientar que as mulheres, neste estudo, embora revelem uma menor utilização do humor agressivo que os homens, apresentam médias superiores de utilização de humor ofensivo, ainda que estas últimas diferenças não sejam estatisticamente significativas. Embora, teoricamente, as mulheres usem e apreciem menos formas de humor negativas como o agressivo e o ofensivo, a verdade é que a literatura mostra que no caso de ambos os elementos do casal partilharem o mesmo tipo de sentido de humor, mesmo sendo ele predominantemente negativo, a situação será considerada normal e até mesmo benéfica (Hall, 2010). Por outro lado, a diferença estatisticamente significativa encontrada no uso do humor afiliativo, mais do que evidenciar que os homens utilizam mais este tipo de humor do que as mulheres, mostra antes como os homens utilizam mais o humor, de forma geral, do que as mulheres. Contudo, com as mudanças que se têm verificado nos papéis de gênero, com o

papel da mulher, principalmente, a mudar, em futuras investigações estes valores na utilização do humor podem começar a aproximar-se cada vez mais, começando a esbater-se as diferenças de género.

Se encontramos diferenças entre homens e mulheres no humor (Q1), na forma de lidar e gerir o conflito (Q2), contrariamente ao esperado, estas não se encontram de forma estatisticamente significativa. A literatura mostra que as mulheres tendem a sentir-se mais responsáveis pela gestão das suas relações (Vogel & Karney, 2002) e que podem ser mais sensíveis aos problemas da relação, comparativamente aos homens (Bradbury et al., 1996 citados por Schudlich et al., 2011). Por sua vez, para os homens, a mulher ideal era aquela que garantisse proximidade emocional e atratividade, sendo que no fator da proximidade emocional se incluía a capacidade de gerir e lidar com os conflitos (Simpson & Gangestad, 1992 citados por Fletcher et al., 1999). Porém, no nosso estudo, não se revelaram diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres quanto à satisfação quer com a relação, quer com a forma como os conflitos são resolvidos. Contudo, não passa despercebido o facto de as mulheres apresentarem uma média inferior na satisfação com a forma como os conflitos são resolvidos, precisamente por terem em atenção detalhes e pormenores que escapam à perceção dos homens. Ainda assim, as diferenças não se revelam estatisticamente significativas. Uma explicação possível é a mudança dos tempos, em que com a emergência de um modelo andrógono se assiste ao esbatimento destas diferenças de género e à eliminação do dualismo de género (Morawski, 1990).

Relativamente às diferenças na forma de lidar com o conflito e quais as estratégias mais utilizadas (Q7), contrariamente ao esperado não se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os sexos. Era expectável que os homens enveredassem mais por estratégias de frieza e evitamento, ao passo que as mulheres teriam médias mais elevadas nas estratégias de colaboração e violência não física. Contudo, o facto de não se encontrarem diferenças estatisticamente significativas mostra que, neste estudo, o padrão de resolução de conflitos não difere entre homens e mulheres, ao contrário do que sugere alguma literatura. Uma possível explicação para esta ausência de diferenças pode residir no facto de haver uma grande discrepância entre as pessoas que se revelam satisfeitas ou muito satisfeitas com a sua relação e com a forma como os conflitos são resolvidos em comparação com as pessoas que se revelam satisfeitas ou muito insatisfeitas. De facto, na amostra deste estudo, há casos em que os indivíduos se sentem satisfeitos com a sua relação mas insatisfeitos com a forma como resolvem os conflitos. Por outro lado, o facto de ser uma amostra jovem, mais do que ser apenas uma limitação deste estudo, pode também demonstrar uma nova tendência

emergente, em que se torna mais importante estudar as diferenças entre indivíduos do mesmo sexo do que indivíduos de sexos diferentes (Lorenzi-Cioldi, 1988).

Neste sentido, a literatura mostra que dois dos fatores que mais se associam a uma melhor resolução dos conflitos são a idade e a maturidade, sendo que ambos estão relacionados com uma maior apreciação do papel desempenhado pelo conflito na manutenção das relações (Youniss & Smollar, 1985 citados por Tuval & Shulman, 2006). Por isso, analisando as faixas etárias do nosso estudo, era provável que os mais velhos se sentissem mais satisfeitos com a forma como resolviam os conflitos (Q3). O facto de não se verificarem diferenças estatisticamente significativas, neste domínio, entre as diversas faixas etárias pode ser consequência do facto já em cima mencionado: a amostra demasiado jovem e pouco heterogénea em termos de idades. Por isso, torna-se difícil comparar grupos em termos de faixa etária quando a maior parte dos participantes são adolescentes ou jovens adultos. Basta dizer que dos 297 participantes, apenas 16 tinham 40 ou mais anos, sendo que só a partir dessa idade se poderia considerar como pessoas mais experientes e, por conseguinte, mais habituadas ao conflito e ao papel que este representa nas relações (Youniss & Smollar, 1985 citados por Tuval & Shulman, 2006). Consequentemente teriam uma análise significativamente diferente relativamente ao impacto do conflito nas suas relações e nas suas vidas.

Contudo, mesmo com esta nuance, descortinaram-se diferenças estatisticamente significativas no uso de estratégias de frieza, mais utilizado precisamente pelo grupo de participantes mais velhos desta amostra (acima dos 30 anos), que utilizavam mais estas estratégias do que os sujeitos entre os 25 e os 30 anos. As estratégias de frieza são um intermédio entre as de colaboração, onde se procura resolver o conflito abertamente e da forma mais positiva possível e a escalada, onde o conflito ascende a níveis de elevada negatividade. Portanto, sendo as estratégias de frieza uma espécie de evitamento e de retirada, mas com uma postura não tão passiva como as estratégias de evitamento, é normal e até esperado que fosse mais utilizada pelos participantes mais velhos, tendo em conta a sua interpretação mais harmoniosa do conflito (Tuval & Shulman, 2006), em que por vezes há a noção de a resolução do conflito é favorecida caso se deixe passar um certo tempo, que permita uma melhor assimilação do sucedido (Gottman, 1994).

Relativamente ao estilo de humor mais utilizado pelos indivíduos que reportam maior satisfação com a sua relação (Q5), este estudo foi parco em resultados. No entanto, o único resultado com significância estatística foi uma novidade inesperada, com os que reportavam maiores níveis de satisfação com a sua relação a utilizarem mais o humor autodesafiante do que os neutros e do que os que se diziam insatisfeitos (sendo que também os neutros o

utilizavam mais que os que estavam insatisfeitos). O facto de ser novidade prende-se com o facto de a literatura afirmar que o uso de humor positivo é o que serve de incentivo ao fortalecimento da relação (McBrien, 1993). Neste sentido, seria, por exemplo, o humor afiliativo ou o autorreforçador a estarem relacionados com o bem-estar psicológico e relacional (Martin, 2007; Martin et al., 2003) e não o humor autodesafiante. Uma explicação possível é que, com a tradução, alguns itens tenham perdido a sua definição original e se tenham enquadrado numa outra categoria. Mesmo assim, um maior uso deste tipo de humor por parte dos mais satisfeitos com a sua relação não deixa de ser um dos resultados mais inesperados deste estudo, mostrando assim que os estilos de humor negativo, não têm apenas consequências negativas para a relação (Q6).

Uma vez que os indivíduos mais satisfeitos com a relação utilizam mais o humor desafiante, o próximo passo é analisar as estratégias que estes utilizam (Q8). Contrariamente ao que aconteceu no humor, começamos com o que era expectável e esperado: os mais satisfeitos com a resolução dos conflitos na sua relação utilizam significativamente menos estratégias de escalada, de insistência, de frieza e de evitamento do que os neutros e ainda menos do que os insatisfeitos e utilizam mais estratégias de colaboração do que os outros dois grupos. Além destes, é de destacar as diferenças estatisticamente significativas entre os insatisfeitos e os satisfeitos nas estratégias de violência física, em que os satisfeitos utilizavam estas estratégias menos vezes que os insatisfeitos. A literatura mostra que os casais que reconhecem as diferenças na relação e entre si e que resolvem os conflitos existentes de forma mútua, tendem a estar mais satisfeitos com a sua relação do que casais que não o fazem (Christensen & Shenk, 1991; Epstein et al., 1978; Gottman & Levenson, 1992; Markman et al., 1988; O’Leary & Smith, 1991 citados por Metz et al., 1994) e, consequentemente, com a forma como os conflitos são resolvidos. Por isso, é natural que o grupo dos mais satisfeitos utilize mais estratégias de colaboração e menos de escalada, evitamento, insistência, frieza e violência física, sendo um fator de satisfação que este estudo tenha resultados consistentes com a literatura.

Por último, é importante olharmos para a forma como o humor atua na resolução dos conflitos (Q9), como o humor se relaciona com as estratégias de resolução de conflito (Q8) e quais os estilos de humor que favorecem uma resolução dos conflitos mais satisfatória (Q10). O humor autorreforçador, um dos estilos de humor positivos, é tido como o único que apresenta diferenças estatisticamente significativas entre os indivíduos mais satisfeitos e os insatisfeitos com a forma como resolvem os conflitos. Este resultado é consentâneo com o encontrado na literatura, que mostra que um dos melhores preditores de uma relação estável e satisfatória prende-se com o uso de humor positivo durante situações de conflito (Gottman et

al., 1998 citados por Weisfeld et al., 2011). Contudo, também a utilização individual do humor apresenta diferenças entre os indivíduos satisfeitos e os neutros com a forma como resolvem os conflitos na sua relação. A utilização individual do humor pressupõe o uso do humor de forma individual e não enquanto casal. Mesmo assim, confirma-se o que a literatura mostra, ou seja, que o uso de humor positivo (seja na relação ou de forma individual) em situações de conflito tem um efeito benéfico na resolução deste (Gottman et al., 1998 citados por Weisfeld et al., 2011) e na satisfação com a forma como se resolvem os conflitos, visto que verificamos, neste estudo, como estilos de humor mais positivos como o autorreforçador e o afiliativo, além de estarem correlacionados positivamente com estratégias mais positivas de resolução dos conflitos (colaboração) também se relacionam negativamente com uma das estratégias mais negativas (violência não física). Eventualmente, investigações futuras poderão alargar esta correlação negativa à violência física, algo que não conseguimos neste estudo. Além disto, as novidades deste estudo centram-se nas correlações positivas entre a produção de humor e a utilização individual com as estratégias de colaboração, sendo que também tinham uma correlação negativa com as estratégias de violência não física (Q8).

Por outro lado, os estilos de humor mais negativos (autodesafiante e agressivo) têm uma correlação positiva com as estratégias de resolução de conflitos mais negativas (escalada, evitamento, frieza e insistência), não beneficiando uma resolução dos conflitos mais satisfatória (Q10). Tendo em conta o facto de esta amostra ser de conveniência e de, no geral, os participantes estarem satisfeitos com a sua relação, os fatores negativos mais extremos de ambos os construtos (humor ofensivo e estratégias de violência física) não se correlacionaram nem entre si, nem com qualquer dos outros fatores em análise. Assim, estes resultados mostram que, no geral, o humor ajuda a resolver os conflitos de forma positiva (Q9), sendo que os estilos de humor mais negativos têm tendência a dificultar uma resolução satisfatória dos conflitos. Assim, a produção e utilização do humor positivo em situações de conflito tem um potencial positivo a ser explorado. Contudo, a utilização de formas de humor mais negativas têm um potencial negativo para a forma como os conflitos são resolvidos (Q6).

V. Considerações Finais

O presente estudo salienta e reforça a ideia que o humor tem realmente um papel importante, não só na manutenção da intimidade mas também na resolução dos conflitos. Um dos aspetos essenciais retirados do nosso trabalho prende-se com o facto de o humor ser tão recorrente nas relações como é o conflito, ainda que se estude muito mais o último que o primeiro. Além disso, é importante verificar que, apesar de não se terem mantido os quatro estilos originais encontrados por Martin e colaboradores (2003), a dicotomia humor positivo-humor negativo manteve-se e evidenciou o impacto diferenciado que têm os estilos de humor positivos quando comparados com os estilos de humor negativos. Daí ser importante continuar e aprofundar a investigação neste domínio.

Uma das grandes limitações deste estudo é a juventude da amostra. De facto, os resultados seriam muito mais variados e mais interessantes com uma maior dispersão etária da amostra. Desse modo, a comparação de indivíduos de variadas faixas etárias poderia fornecer resultados mais ricos, mais precisos e estatisticamente mais significativos. Outra das limitações teve a ver com a tradução dos itens. Fica a sensação que se perdeu muito com a tradução do instrumento original, pelo facto de se adaptar à língua portuguesa e de se inverterem as frases na negativa e que contivessem advérbios de frequência, de modo a não confundir os respondentes tendo em conta a escala utilizada. Para futuras investigações, fica a sugestão de uma nova testagem do instrumento com a tradução utilizada neste estudo para testar se os resultados são semelhantes ou diferentes.

Seria também interessante verificar que resultados seriam obtidos, na dimensão do humor, com o mesmo instrumento, caso se fizesse um estudo com casais em detrimento de indivíduos. Ainda que o HSQ esteja desenhado para a resposta individual, caso se trabalhasse com casais, poder-se-ia verificar qual o tipo de humor predominante em cada casal e como é que os diferentes estilos de humor se relacionavam entre si. Além disso, sendo este um dos primeiros estudos a relacionar os estilos de humor e as estratégias de resolução de conflito, era importante que se continuasse a aprofundar o conhecimento neste campo. Sendo o humor uma das estratégias de resolução de conflito, é importante perceber qual o real papel do humor, não só em geral, mas em cada estilo. Um aprofundar dos estudos neste campo poderia ajudar a perceber de forma mais precisa qual a relação do humor com o conflito e como pode ajudar a solucionar-los ou, por outro lado, a intensificá-los. Uma última sugestão seria a de estudar o papel do humor não só nas relações amorosas, mas nas relações do dia-a-dia. Alguns estudos já estudaram o papel do humor em contextos laborais, mas nenhum estudou a fundo o papel do humor em relações de amizade ou familiares. Sendo relações onde o conflito também surge, ainda que sob uma forma diferente da que surge nas relações amorosas, seria interessante alargar a investigação do papel do humor no conflito também a essas relações.

Concluindo, consideramos que existem alguns contributos deste estudo que se podem traduzir para a prática clínica. García (2008) já tinha alertado que a utilização de humor, no espaço terapêutico, era uma das características mais essenciais para o sucesso da construção da relação. Além disso, são cada vez mais os casais que procuram apoio para fazer face às diferenças relacionais e de personalidade que sentem que existem entre si. Ao considerar-se o humor como uma especificidade a trabalhar no apoio psicoterapêutico, dois mitos cairiam: que os conflitos são negativos para a relação e que o humor é um aspeto residual, quer nas relações, quer no conflito.

Referências bibliográficas

- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor, 15*, 365–381. doi:10.1515/humr.15.4.365
- Alberts, J. K. (1990). The use of humor in managing couples' conflict interactions. In D. D. Cahn (Ed.), *Intimates in conflict: A communication perspective* (pp. 105–120). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Alberts, J. K., Yoshimura, C. G., Rabby, M., & Loschiavo, R. (2005). Mapping the topography of couples' daily conversation. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*, 299–322.
- Anderson, N. H. (1968). Likeableness ratings of 555 personality-trait terms. *Journal of Personality and Social Psychology, 9*, 272–279.
- Baredls, D., & Barelds-Dijkstra (2010). Humor in intimate relationships: Ties among sense of humor, similarity in humor and relationship quality. *International Journal of Humor Research, 23*(4), 447–465. doi:10.1515/HUMR.2010.021
- Beins, B., & O'Toole, S. (2010). Searching for the sense of humor: stereotypes of ourselves and others. *Europe's Journal of Psychology, 3*, 267–287.
- Bell, N. J., McGhee, P. E. & Duffey, N. S. (1986). Interpersonal competence, social assertiveness, and the development of humor. *British Journal of Developmental Psychology, 4*, 51–55.
- Bellert, J. L. (1989). Humor, a therapeutic approach in oncology nursing. *Cancer Nursing, 12*, 65–70.
- Berg, R., Parr, G., Bradley, L., & Berry, J. (2009). Humor: A therapeutic intervention for child counseling. *Journal of creativity in Mental Health, 4*, 225–236. doi:10.1080/15401380903192705
- Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some explorations in initial interaction and beyond: Toward a developmental theory of interpersonal communication. *Human Communication Research, 1*, 99–112.
- Bergson, H. (1912). *Laughter: An essay on the meaning of the comic*. New York: Macmillan.
- Bermúdez, J., Reyes, N. & Wampler, K. (2006). Conflict resolution styles among latino couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 5*(4), 2–21. doi:10.1300/J398v05n04_01
- Bippus, A. M. (2000). Making sense of humor in young romantic relationships: Understanding partners' perceptions. *Humor: International Journal of Humor Research, 13*(4), 395–417.
- Bippus, A. M. (2003). Humor motives, qualities, and reactions in recalled conflict episodes. *Western Journal of Communication, 67*, 413–426.

- Blumenfeld, E. & Alpern, A. (1986). *The smile connection*. New York: Prentice-Hall.
- Bokarius, A., Poland, R., Bokarius, V., Rapaport, M., & Ishak, W. (2011). Attitude toward humor in patients experiencing depressive symptoms. *Innoations in clinical neuroscience*, 8(9), 20-23.
- Booth-Butterfield, M., Booth-Butterfield, S., & Wanzer, M. (2007). Funny students cope better: Patterns of humor enactment and coping effectiveness. *Communication Quarterly*, 55, 299–315.
- Bradbury, T. N., Beach, S. R. H., Fincham, F. D., & Nelson, G. (1996). Attributions and behavior in functional and dysfunctional marriages. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 569–576. doi:10.1037/0022-006X.64.3.569
- Braiker, H. & Kelley, H. (1979). *Conflict in the development of close relationships*. *Social exchange in developing relationships* (pp. 135-168). New York: Academic Press
- Bressler, E. R., & Balshine, S. (2006). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27, 29–39.
- Bressler, E. R., Martin, R. A., & Balshine, S. (2006). Production and appreciation of humor as sexually selected traits. *Evolution and Human Behavior*, 27, 121–130.
- Bowman, M. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Mariage and the family*, 52, 463-474.
- Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: 80 Greengross, Martin, and Miller Tactics of mate attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 616–628. doi:10.1037/0022-3514.54.4.616
- Butzer, B., & Kuiper, N. (2008). Humor Use in Romantic Relationships: The effects of relationship satisfaction and pleasant versus conflict situations. *The Journal of Psychology*, 142(3), 245-260.
- Campbell, L., Martin, R., & Ward, J. (2008). An observational study of humor use while resolving conflict in dating couples. *Personal Relationships*, 15, 41-55.
- Cann, A., & Calhoun, L. G. (2001). Perceived personality associations with differences in sense of humor: Stereotypes of hypothetical others with high or low senses of humor. *Humor*, 14, 117–130.
- Cann, A., Calhoun, L. G., & Banks, J. S. (1997). On the role of humor appreciation in interpersonal attraction: It's no joking matter. *Humor: International Journal of Humor Research*, 10, 77–89.
- Cann, A., Norman, M., Welbourne, J., & Calhoun, L. (2008). Attachment styles, conflict styles and humor styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22, 131-146. doi:10.1002/per.666

- Cann, A., Zapata, C., & Davis, H. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus selfreported humor styles as predictors of satisfaction. *International Journal of Humor Research*, 24(1), 1-20. doi:10.1515/HUMR.2011.001
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10, 140-149.
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2009). Validación de la escala del sentido de humor en estudiantes universitários, *Revista de Psicología*, 27(2), 287-309.
- Chen, G., & Martin, R. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students, *Humor*, 20(3), 215-234. doi:10.1515/HUMOR.2007.011
- Chethik, N. (2006). *Voicemale: What husbands really think about their marriages, their wives, sex, housework, and commitment*. New York: Simon & Schuster.
- Christensen, A., & Shenk, J. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorced couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 458-463.
- Clymer, S., Ray, R., Trepper, T., & Pierce, K. (2006). The relationship among romantic attachment style, conflict resolution style and sexual satisfaction. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 5(1), 71-89. doi:10.1300/J398v05n01_04
- Collison, D. L. (1988). Engineering humor: masculinity, joking and conflict in shopfloor relations. *Journal of Organization Studies*, 9, 181-99.
- Consalvo, C. (1989). Humor in management: No laughing matter. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2, 285–297.
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto: Edições ASA.
- Craik, K. H., Lampert, M. D., & Nelson, A. J. (1996). Sense of humor and styles of everyday humorous conduct. *Humor*, 9, 273–302.
- Critchley, S. (2002). *On Humour*. London and New York: Routledge.
- Cupach, W. R., & Metts, S. (1994). *Facework*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- De Koning, E., & Weiss, R. (2002). The Relational Humor Inventory: Functions of humor in close relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 30, 1-18.
- Dean R. A. K., & Major J. E. (2008). From critical care to comfort care: the sustaining value of humour. *Journal of Clinical Nursing*, 17(8), 1088–1095.
- Dixon, N. F. (1980). Humor: A cognitive alternative to stress? In I. G. Sarason & C. D. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 7, pp. 281–289). Washington, DC: Hemisphere.

- Duarte, C. (2005). *Percepções de conflito e violência conjugal* (Tese de doutoramento), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação Universidade do Porto, Porto.
- Duarte, C. (2011). Conflito e violência nas relações conjugais: uma perspetiva sistémica. In P. Matos, C. Duarte, M. E. Costa (Eds.), *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção*. (103-123). Porto: LivPsic.
- Dunbar, N., Banas, J., Rodriguez, D., Liu, S., & Abra, G. (2012). Humor use in power-differentiated interactions. *International Journal of Humor Research*, 25(4), 469-489. doi:10.1515/humor-2012-0025
- Duncan W. J., & Fiesal, J. P. (1989). No laughing matter: Patterns of humor in the workplace. *Organization Dynamics*, 17(4), 18–30.
- Dwyer, T. (1991). Humor, power, and change in organizations. *Human Relations*, 44, 1-19.
- Eckstein, D., Junkins, E., & McBrien, R. (2003). Ha, Ha, Ha: Improving Couple and Family Healthy Humor (Healthy Humor Quotient). *The Family Journal*, 11(3), 301-305. doi:10.1177/1066480703252869
- Edwards, K., & Martin, R. (2010). Humor creation ability and mental health: are funny people more psychologically health?. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 196-212.
- El Refaie, E. (2011). The pragmatics of humor reception: Young people's responses to a newspaper cartoon. *International Journal of Humor Research*, 24(1), 87-108. doi:10.1515/HUMR.2011.005
- Epstein, N., & Baucom, D. H. (1989). *Cognitive-behavioral marital therapy. Comprehensive handbook of cognitive therapy*. New York: Plenum.
- Epstein, N., Baucom, D. H., & Rankin, L.A. (1993). Treatment of marital conflict: A cognitive-behavioral approach. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 45-57.
- Epstein, N., De Giovanni, I., & Jayne-Lazarus, C. (1978). Assertion training for couples. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 9, 149-155.
- Esere, O. (2003). Resolving conflicts in marriages: A counselor's viewpoint. *Ilorin Journal of Education*, 22(1), 26-41.
- Eysenck, H. (1942). The appreciation of humour: An experimental and theoretical study. *British Journal of Psychology*, 32, 295-309.
- Fabian, E. (2002). On the differentiated use of humor and joke in psychotherapy. *Psychoanalytic Review*, 89, 399-412.
- Feingold, Alan. (1992). Gender differences in mate selection preferences: A test of the parental investment model. *Psychological Bulletin*, 112, 125–139.
- Fenell, D. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446–460.

- Fernandes, G. (2010). *A conflitualidade nas relações conjugais: um estudo exploratório no percurso casamento: recasamento* (Tese de mestrado), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação Universidade do Porto, Porto.
- Fincham, F., Beach, S., & Davila, J. (2004). Forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 72-81. doi:10.1037/0893-3200.18.1.72
- Fincham, F., Beach, S., & Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(3), 542-545. doi:10.1037/0893-3200.21.3.542
- Fletcher, G., Simpson, J., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72-89
- Forester, J. (2004). Responding to critical moments with humor, recognition and hope. *Negotiation Journal*, 221-237. doi:10.1111/j.0748-4526.2004.00000.x
- Fraley, B., & Aron, A. (2004). The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters. *Personal Relationships*, 11, 61-78. IARR. 1350-4126/02
- Freud, S. (1905). *The joke and its relation to the unconscious*. Leipzig, Germany: Deuticke.
- Gambrill, E. (1977). *Behavioral modification. Handbook of assessment, intervention, and evaluation*. San Francisco: Jossey-Bass.
- García, L. M. (2008). La contribución del humor, de la comedia de situación a la identidad cultural catalana. *Comunicación y Sociedad*, 22(1), 223-241.
- Geisler, F., & Weber, H. (2010). Harm that does not hurt: Humor in coping with self-threat. *Motivation & Emotion*, 34, 446-456. doi:10.1007/s11031-010-9185-6
- Goodwin, R., & Tang, D. (1991). Preferences for friends and close relationships partners: A cross-cultural comparison. *Journal of Social Psychology*, 131, 579-581.
- Gottman, J. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17(1), 3-7.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. R., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 6, 5-22.
- Gottman, J., & Driver, J. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce & Remarriage*, 43(3/4), 63-77. doi:10.1300/J087v43n03_04
- Gottman, J., & Krokoff, L. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.

- Gottman, J., & Levenson, R. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, Psychology and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.
- Greengross, G., Martin, R., & Miller, G. (2012). Personality traits, Intelligence, Humor styles, and humor production ability of professional stand-up comedians compared to college students. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(1), 74-82. doi:10.1037/a0025774
- Greengross, G., & Miller, G. F. (2008). Dissing oneself versus dissing rivals: Effects of status, personality, and sex on the short-term and long-term attractiveness of self-deprecating and other-deprecating humor. *Evolutionary Psychology*, 6, 393–408.
- Haas, S. M., & Stafford, L. (2005). Maintenance behaviors in same-sex and marital relationships: A matched sample comparison. *The Journal of Family Communication*, 5, 43–60.
- Hall, J. (2010). Is it something I said? Sense of humor and partner embarrassment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(3), 383-405. doi:10.1177/0265407510384422
- Hall, J., & Sereno, K. (2010). Offensive jokes: How do they impact long-term relationships?. *International Journal of Humor Research*, 23(3), 351-373. doi:10.1515/HUMR.2010.016
- Hall, S., Keeter, L., & Williamson, J. (1993). Toward an understanding of humor as popular culture in American society', *Journal of American Culture*, 16(2), 1-7.
- Hampes, W. P. (1992). Relation between intimacy and humor. *Psychological Reports*, 71, 127–130.
- Hampes, W. P. (1993). Relation between humor and generativity. *Psychological Reports*, 73, 131– 136.
- Hampes, W. P. (1994). Relation between intimacy and the Multidimensional Sense of Humor Scale. *Psychological Reports*, 74, 1360–1362.
- Hampes, W. P. (2001). Relation between humor and empathic concern. *Psychological Reports*, 88, 241–244.
- Hampes, W. P. (2006). Humor and shyness: The relation between humor styles and shyness. *Humor*, 19(2), 179-187. doi: 10.1515/HUMOR.2006.009
- Hansen, S. L. (1977). Dating choices of high school students. *Family Coordinator*, 26, 133–138.
- Hansen, S. L., & Hicks, M. W. (1980). Sex role attitudes and perceived dating-mating choices of youth. *Adolescence*, 15, 83–90.

- Hartup, W. W. (1992). Conflict and friendship relations. In C. U. Shantz & W. W. Hartup (Eds.), *Conflict in child and adolescent development* (pp. 186–215). New York: Cambridge University Press.
- Hay, J. (1994). Jocular abuse patterns in mixed group interaction. *Wellington working Papers in Linguistics*, 6, 26–55.
- Hay, J. (2000). Functions of humor in the conversation of men and women. *Journal of Pragmatics*, 32, 709–742.
- Heavey, C. L., Christensen, A., & Malamuth, N. M. (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal during marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(5), 797-801.
- Hodson, G, Rush, J. & MacInnis, C. (2010). A Joke Is Just a Joke (Except When It Isn't): Cavalier Humor Beliefs Facilitate the Expression of Group Dominance Motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(4), 660-682. doi:10.1037/a0019627
- Jacobs, E. C. (1985). The functions of humor in marital adjustment. *Dissertation Abstracts International*, 46 (5-B), 1688. (AAT No. 8514188).
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (1996). *Integrative couple therapy: Promoting acceptance and change*. New York: W.W. Norton & Co, Inc.
- Kaufman, S. B., Kozbelt, A., Bromley, M. L., Geher, G., & Miller, G. (2008). The role of creativity and humor in human mate selection. In G. Geher & G. Miller (Eds.), *Mating intelligence: Sex, relationships, and the mind's reproductive system*. (pp. 227–262). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kenrick, D. T., Sadalla, E. K., Groth, G., & Trost, M. (1990). Evolution, traits, and the stages of human courtship: Qualifying the parental investment model. *Journal of Personality*, 58, 97–116.
- Kerig, P. K. (1996). Assessing the links between interparental conflict and child adjustment: the conflicts and problem-solving scales. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 454-473.
- Kozbelt, A., & Nishioka, K. (2010). Humor comprehension, humor production and insight: An exploratory study. *International Journal of Humor Research*, 23(3), 375-401. doi:10.1515/HUMR.2010.017
- Kuiper, N., Grimshaw, M., Leite, C., & Kirsh, G. (2004). Humor is not always the best medicine: Specific components of sense of humor and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17, 135–168. doi:10.1515/humr.2004.002

- Kuiper, N., & Leite, C. (2010). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 115-122. doi:10.1111/j.1467-9450.2009.00734.x
- Kuiper, N., & Martin, R. A. (1998). Is sense of humor a positive personality characteristic? In Ruch, Willibald (ed.), *The Sense of Humor: Explorations of a Personality Characteristic* (pp. 231-270). Berlin/New York: Mouton de Gruyter.
- Kuiper, N., McKenzie, S. D., & Belanger, K. A. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humour. Motivational and affective implications. *Personality and Individual Differences*, 19, 359-372.
- Kurdek, L. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of marriage and the family*, 56, 705-722.
- Lauer, R. H., & Lauer, J. C. (1990). The long-term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.
- Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The longterm marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging & Human Development*, 31, 189-195.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York: Kluwer Academic.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Prkachin, K. M., & Mills, D. E. (1997). Humor as a stress moderator in the prediction of blood pressure obtained during five stressful tasks. *Journal of Research in Personality*, 31, 523-542.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer/Verlag.
- Levine, J., & Zigler, E. (1976). Humor responses of high and low premorbid competence alcoholic and nonalcoholic patients. *Addictive Behaviors*, 1, 139-149.
- Lippa, R. A. (2007). The preferred traits of mates in a cross-national study of heterosexual and homosexual men and women: An examination of biological and cultural influences. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 193-208.
- Lothane, Z. (2008). The uses of humor in life, neurosis and in psychotherapy: Part 2. *International Forum of Psychoanalysis*, 17, 232-239. doi:10.1080/08037060701549861
- Lundy, D. E., Tan, J., & Cunningham, M. R. (1998). Heterosexual romantic preferences: The importance of humor and physical attractiveness for different types of relationships. *Personal Relationships*, 5, 311-325. doi:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00174.x

- Lynch, O. (2010). Cooking with humor: In-group humor as social organization. *Humor*, 23(2), 127-159. doi:10.1515/HUMR.2010.007
- Madden, M. E., & Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control, and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 43, 663-674.
- Maiese, M. (2006). Engaging the emotions in conflict intervention. *Conflict Resolution Quarterly*, 24(2), 187-195. doi:10.1002/crq.167
- María, C. (2008). Tragedia, comedia y humor en el psicoanálisis. *EIDOS*, 8, 136-158.
- Markman, H., Floyd, F., Stanley, S., & Storaasli, R. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of consulting and Clinical Psychology*, 2, 478-482.
- Marshall, J. P., & Skogrand, L. (2004, March). Newlywed debt: The anti-dowry. *The Forum for Family & Consumer Issues*, 9. Retrieved August 3, 2007, from http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pub/9_1/marshall.html
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J., & Dance, K. A. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *Humor: International Journal of Humor Research*, 6, 71-88.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Morawski, J. G. (1990). Toward the unimagined: feminism and epistemology in psychology. In R. Hare-Mustin & J. Marecek (Eds.), *Making Difference: psychology and the construction of gender* (pp. 150 - 183). New Haven, CT: Yale University Press.
- Neto, F. (1998). *Psicologia Social- volume I*. 507-512. Lisboa: Universidade Aberta
- Laursen, B. (1993). The perceived impact of conflict on adolescent relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 39, 535-550.
- Lorenzi-Cioldi, F. (1988). *Individus dominants et groupes dominés*. Grenoble: Presses Universitaires.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1313-1324. doi:10.1037/0022-3514.45.6.1313
- Matthews, L. S., Wickrama, K. A. S., & Conger, R. D. (1996). Predicting marital instability from spouse and observer reports of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 641-655.

- McBrien, R. (1993). Laughing Together: Humor as encouragement in couples counseling. *Individual Psychology*, 49(3), 419-427.
- McCreaddie, M. (2010). Harsh humour: a therapeutic discourse. *Health and Social care in the community*, 18(6), 633-642. doi:10.1111/j.1365-2524.2010.00936.x
- McGee, E., & Shevlin, M. (2009). Effect of humor on interpersonal attraction and mate selection. *The Journal of Psychology*, 143(1), 67-77.
- Metz, M., Rosser, B., & Strapko, N. (1994). Differences in conflict-resolution styles among heterosexual, gay, and lesbian couples. *The Journal of Sex Research*, 31(4), 293-308.
- Miczo, N. (2004). Humor ability, unwillingness to communicate, loneliness, and perceived stress: Testing a security theory. *Communication Studies*, 55, 209–227.
- Morreall, J. (1983). *Taking laughter seriously*. Albany: State University of New York Press.
- Mosak, H. (1987). *Ha and aha: The role of humor in psychotherapy*. Muncie, IN: Accelerated Development.
- Murstein, B., & Brust, R. (1985). Humor and Interpersonal attraction. *Journal of Personality Assessment*, 49(6), 637-640.
- Murstein, B. I., & Spitz, L. T. (1974). Aristotle and friendship: A factor-analytic study. *Interpersonal Development*, 4, 21-34.
- Mutthaya, B. C. (1987) Relationship between humor and interpersonal orientations. *Journal of Psychological Research*, 31, 48–54.
- Nelek, J. B., & Derks, P. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor: International Journal of Humor Research*, 14(4), 395–413.
- Neves, A. (no prelo). Sintomas depressivos, estratégias de resolução de conflitos e satisfação conjugal: como se associam em indivíduos num relacionamento íntimo.
- Nevo, O., & Nevo, B. (1983). What do you do when asked to answer humorously?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 188-194.
- Newirth, J. (2006). Jokes and their relation to the unconscious: Humor as a fundamental emotional experience. *Psychoanalytic Dialogues*, 16(5), 557-571.
- Norrick, N., & Spitz, A. (2008). Humor as a resource for mitigating conflict in interaction. *Journal of Pragmatics*, 40, 1661-1686. doi:10.1016/j.pragma.2007.12.001
- O'Connell, W. (1969). Creativity in Humor. *The Journal of Social Psychology*, 78, 237-241.
- O'Connell, W. (1976). Freudian humor: The eupsychia of everyday life. In A. J. Chapman & H. C. Foot (Eds.), *Humor and laughter: Theory, research, and applications* (pp. 313–329). London, England: Wiley.

- O'Leary, K., & Smith, D. (1991). Marital Interaction. *Annual Review of Psychology*, 42, 191-212.
- O'Quin, K., & Derks, P. (1997). Humor and Creativity: A Review of the Empirical Literature. In M. Runco (Ed.), *Creativity research handbook*, (Vol. 1, pp. 223–252). Cresskill, NJ: Hampton Press.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. Sidney: National Library of Australia, Sidney.
- Papp, L., Cummings, E., & Goeke-Morey, M. (2009). For richer, for poorer: money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58, 91-103.
- Pierce, R. (1985). Use and abuse of laughter in psychotherapy. *Psychotherapy in Private Practice*, 3, 67–73. doi:10.1300/J294v03n04_12
- Pollio, D. E. (1995). Use of humor in crisis intervention. *Families in Society*, 76(6), 376-384.
- Priest, R., & Thein, M. (2003). Humor appreciation in marriage: Spousal similarity, assortative mating and disaffection. *International Journal of Humor Research*, 16(1), 63-78. 0933–1719/03/0016–0063
- Raniseski, J. M. A. (1998). Exploring the relationships between humor and marital well-being. *Dissertation Abstracts International*, 59, 3124.
- Reese-Weber, M., & Bartle-Haring, S. (1998). Conflict resolution styles in family subsystems and adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 735-752.
- Regan, P. C., & Joshi, A. (2003). Ideal partner preferences among adolescents. *Social Behavior and Personality*, 31, 13–20.
- Rust, J., & Goldstein, J. (1989). Humor in marital adjustment. *Humor: International Journal of Humor Research*, 2, 217–223.
- Saroglou, V., Lacour, C., & Demeure, M. (2010). Bad Humor, Bad Marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 3, 94-121.
- Saroglou, V., & Scariot, C. (2002). Humor Styles Questionnaire: Personality and Educational Correlates in belgian high school and college students, *European Journal of Personality*, 16, 43-54. doi:10.1002/per.430
- Schudlich, T., Papp, L., & Cummings, E. (2011). Relations between spouse's depressive symptoms and marital conflict: A longitudinal investigation of the role of conflict resolution styles. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 531-540. doi:10.1037/a0024216

- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 127–155). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Simpson, J. A., & Gangestad, S. W. (1992). Sociosexuality and romantic partner choice. *Journal of Personality*, 60, 31-51.
- Smith, T. W., Berg, C. A., Florsheim, P., Unicho, B. N., Pearce, G., Hawkins, M., ... Olsen-Cerny, C. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: I. Age differences in agency and communion during marital interaction. *Psychology and Aging*, 24(2), 259-273.
- Smith, W., Harrington, K., & Neck, C. (2000). Resolving conflict with humor in a diversity context. *Journal of Managerial Psychology*, 15(6), 606-625.
- Sprecher, S., & Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social & Personal Relationships*, 19, 463–481.
- Thorson, J., Powell, F., Sarmany-Schuller, I., & Hampes, W. (1997). Psychological health and sense of humor, *Journal of Clinical Psychology*, 53, 605–619. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199710)53:6::AID-JCLP93.0.CO;2-I
- Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality*, 48, 163–172.
- Tuval, R., & Shulman, S. (2006). Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction disclosures. *Journal of research on adolescence*, 16(4), 561-588.
- Valliant, G. E. (1977). *Adaptation to life*. Boston, MA: Little Brown.
- Vogel, D. L., & Karney, B. R. (2002). Demands and withdrawal in newlyweds: Elaborating on the social structure hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 685–701. doi:0.1177/0265407502195008
- Wanzer, M. B., Booth-Butterfield, M., & Booth-Butterfield, S. (2005). “If we didn’t use humor we’d cry”: Use of humor as coping in healthcare. *Journal of Health Communication*, 10, 105–125.
- Weber, H., & Wiedig-Allison, M. (2007). Sex differences in anger-related behaviour: Comparing expectancies to actual behaviour. *Cognition and Emotion*, 21, 1669–1698.
- Weinstein, N., Hodgins, H., & Ostvik-White (2011). Humor as aggression: effects of motivation on hostility expressed in humor appreciation. *Journal of Personality and Social psychology*, 100(6), 1043-1055. doi:10.1037/a0022495

- Weisfeld, G., Nowak, N., Lucas, T., Weisfeld, C., Imamoglu, E., Butovskaya, M., ... Parkhill, M. (2011). Do women seek humorousness in men because it signals intelligence? A cross-cultural test. *International Journal of Humor Research*, 24(4), 435-462. doi:10.1515/HUMR.2011.025
- Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical research overview of couple interactions. In W.K. Halford, & H.J. Markman (Eds.), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention* (pp. 13-41). England: Wiley.
- Westen, D., & Blagov, P. (2007). A clinical-empirical model of emotion regulation: From defense and motivated reasoning to emotional constraint satisfaction. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 373–392). New York: Guilford Press.
- Wilson, C. (1979). *Jokes: Form, Content, Use and Function*. Academic Press, New York, NY.
- Winterheld, H., Simpson, J., & Oriña, M. (2013). It's in the way that you use it: Attachment and the dyadic nature of humor during conflict negotiation in romantic couples. *Personal and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 496-508. doi:10.1177/0146167213479133
- Youniss, J., & Smollar, J. (1985). *Adolescents' relations with mothers, fathers, and friends*. Chicago: University of Chicago.
- Ziv, A. (1988). Humor's role in married life. *Humor: International Journal of Humor Research*, 1, 223–229.
- Ziv, A. (2010). The Social function of humor in interpersonal relationships. *Society*, 47, 11-18. doi:10.1007/s12115-009-9283-9
- Ziv, A., & Gadish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *Journal of Social Psychology*, 129, 759–768.
- Ziv, A., & Gadish, O. (2001). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129(6), 759-768.

Apêndice A

Tradução dos itens do HSQ – versão final

Tradução dos itens do HSQ – versão final

- 1- Habitualmente rio-me e mando muitas piadas quando estou com outras pessoas.
- 2- Se me sinto deprimido, normalmente consigo animar-me através do meu sentido de humor.
- 3- Se alguém comete um erro, eu faço pouco dessa pessoa por causa disso.
- 4- Eu deixo que as pessoas façam pouco de mim e se riam à minha custa mais do que deveria.
- 5- Não preciso de me esforçar muito para fazer as outras pessoas rir. Sou uma pessoa naturalmente engraçada.
- 6- Mesmo quando estou sozinho, consigo divertir-me com as coisas absurdas da vida.
- 7- Já ofendi ou magoei alguém através do meu sentido de humor.
- 8- Não me importarei de me rebaixar a mim mesmo se isso fizer a minha família ou os meus amigos rir.
- 9- Consigo fazer as outras pessoas rir ao contar histórias engraçadas sobre mim.
- 10- Quando me sinto infeliz ou chateado tento pensar em algo engraçado para me sentir melhor.
- 11- Quando conto piadas ou digo coisas engraçadas, preocupo-me com a forma como as outras pessoas reagem ao que eu digo.
- 12- Procuro muitas vezes que as pessoas gostem de mim ou me aceitem mais por dizer coisas engraçadas sobre as minhas próprias fraquezas, falhas e erros.
- 13- Eu rio e mando muitas piadas quando estou com os meus amigos mais chegados.
- 14- A minha visão humorística sobre a vida faz com que não fique demasiado triste ou deprimido com as coisas que me acontecem.
- 15- Aprecio quando as pessoas utilizam o humor para criticar ou para rebaixar alguém.
- 16- Por norma digo coisas engraçadas para me rebaixar.
- 17- Não gosto de contar piadas ou de divertir as pessoas.
- 18- Quando estou sozinho e me sinto infeliz, faço um esforço para pensar em algo engraçado para me animar.
- 19- Às vezes, quando penso em alguma coisa demasiado engraçada não me consigo privar de a dizer, mesmo que não seja a ocasião apropriada para isso.
- 20- Normalmente rebaixo-me demais quando estou a mandar piadas ou a tentar ser engraçado.
- 21- Eu gosto de fazer as outras pessoas rir.
- 22- Quando me sinto triste ou chateado perco o meu sentido de humor
- 23- Quando todos os meus amigos se encontram numa situação em que se estão a rir à custa de alguém, eu também participo.

- 24- Quando estou com a minha família ou com os meus amigos, normalmente sou aquela pessoa que os outros gozam e sobre quem mandam piadas.
- 25- Partilho muitos momentos engraçados com os meus amigos.
- 26- Pela minha experiência posso afirmar que pensar num aspeto divertido sobre uma situação é uma estratégia eficaz para lidar com os problemas.
- 27- Se não gosto de uma pessoa, normalmente uso o humor para a arreliar e para a rebaixar.
- 28- Quando estou com problemas ou quando me sinto infeliz, normalmente disfarço mandando piadas para que nem os meus amigos mais próximos não percebam como eu realmente me sinto.
- 29- Facilmente consigo pensar em coisas engraçadas para dizer quando estou com os meus amigos.
- 30- Não preciso de estar com outras pessoas para me divertir. Normalmente consigo encontrar motivos para me rir mesmo quando estou sozinho.
- 31- Mesmo que uma coisa seja extremamente engraçada para mim, se alguém se sentir ofendido com isso não me rio nem mando piadas sobre o assunto.
- 32- O meu método para manter os meus amigos e a minha família bem-dispostos é deixá-los rirem-se de mim.

Apêndice B

Protocolo final entregue aos participantes

Questionário sociodemográfico

Idade: _____ anos

Sexo: Masculino

Feminino

Habilitações Literárias / Escolaridade: ☐ 4º ano

☐ 6º ano

☐ 9º ano

☐ 11º ano

☐ Licenciatura

☐ Mestrado / Mestrado

☐ Doutoramento

Agregado Familiar: _____

Situação Profissional: ☐ Empregado: _____ (profissão)

☐ Desempregado: _____ (há quanto tempo)

Número de filhos: _____

Em que medida se sente feliz com a sua relação amorosa?

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

Muito Insatisfeito/a

Muito Satisfeito/a

Em que medida se sente satisfeito/a com o modo como resolve os conflitos na sua relação?

☐

1

☐

2

3

☐

4

☐

5

Muito Insatisfeito/a

Muito Satisfeito/a

Assinale quais os temas mais comuns que levam ao conflito na sua relação:

☐

Questões relacionadas com filhos

☐

Questões relativas à carreira profissional

☐

Tarefas domésticas

☐

Dinheiro e gestão das finanças

☐

Relacionamento com os familiares

☐

Relacionamento com os amigos

☐

A comunicação entre nós

☐

Personalidade ou diferenças entre nós

A presente investigação decorre insere-se numa dissertação de mestrado que tem como principal objetivo aprofundar o conhecimento sobre as vivências de cada indivíduo na sua relação amorosa.

Os seguintes questionários fazem parte do estudo. Nestes, toda a informação é confidencial e o seu anonimato é assegurado. Em nenhum lado lhe é será pedido para colocar a sua identificação ou fatores pessoais que o pudessem identificar no futuro. A participação neste estudo é voluntária e fundamental para a conclusão do estudo. Não há respostas erradas, todas as respostas que assinalar dizem respeito à sua forma de pensar sobre a relação amorosa com o seu companheiro/cônjuge.

Tendo em conta a importância da sua participação, desde já agradeço a sua colaboração e disponibilidade em responder aos questionários constantes desta investigação.

O seguinte questionário procura estudar o uso de diferentes estratégias de resolução de conflitos na relação amorosa com o seu companheiro/cônjuge. Para cada estratégia assinale com um círculo a opção que corresponde à sua opinião pessoal. Não há respostas certas nem erradas. Por favor, verifique se assinalou todas as opções.

1 Nunca	2 Raramente	3 Às vezes	4 Frequentemente	5 Sempre			
1- Falamos um com o outro sobre o assunto.			1	2	3	4	5
2- Expressamos sentimentos e pensamentos abertamente.			1	2	3	4	5
3- Ouvimos o ponto de vista de cada um de nós.			1	2	3	4	5
4- Cada um de nós tenta compreender o que o outro está a sentir.			1	2	3	4	5
5- Tentamos ser razoáveis um com o outro.			1	2	3	4	5
6- Tentamos encontrar uma solução que seja do agrado dos dois.			1	2	3	4	5
7- Procuramos a ajuda de um psicólogo, amigo ou familiar.			1	2	3	4	5
8- Procuramos um compromisso, tentamos chegar a um meio-termo			1	2	3	4	5
9- Tentamos dar pouca importância ao assunto.			1	2	3	4	5
10- Cedemos à opinião do outro para evitar discussões.			1	2	3	4	5
11- Aceitamos a culpa e as desculpas um do outro.			1	2	3	4	5
12- Tentamos apaziguar o problema, usamos o humor.			1	2	3	4	5
13- Ignoramos o problema, evitamos falar sobre o assunto.			1	2	3	4	5
14- Mudamos de assunto.			1	2	3	4	5
15- Quando o assunto vem à conversa, algum de nós deixa de falar.			1	2	3	4	5
16- Quando falamos sobre o assunto, algum de nós abandona a sala.			1	2	3	4	5
17- Algum de nós sai de casa zangado.			1	2	3	4	5
18- Algum de nós começa a chorar.			1	2	3	4	5
19- Amuamos, recusamos falar um com o outro.			1	2	3	4	5
20- Queixamo-nos, discutimos sem chegar a lado nenhum.			1	2	3	4	5
21- «Recrutamos» amigos ou familiares com o objetivo de mostrarem qual de nós tem razão sobre o assunto.			1	2	3	4	5

22- Cada um de nós insiste no seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
23- Tentamos convencer o outro a pensar como nós.	1	2	3	4	5
24- Falamos alto, gritamos.	1	2	3	4	5
25- Interrompemo-nos, não ouvimos o que um tem para dizer ao outro.	1	2	3	4	5
26- Tornamo-nos sarcásticos.	1	2	3	4	5
27- Fazemos acusações um ao outro.	1	2	3	4	5
28- Chamamos nomes, insultamo-nos.	1	2	3	4	5
29- Dizemos ou fazemos alguma coisa que pode magoar os sentimentos do outro.	1	2	3	4	5
30- Ameaçamos terminar com a relação.	1	2	3	4	5
31- Privamo-nos de amor e afeto.	1	2	3	4	5
32- Atiramos ou partimos objetos, batemos com a porta.	1	2	3	4	5
33- Atiramos qualquer coisa um ao outro.	1	2	3	4	5
34- Existem ameaças de violência física.	1	2	3	4	5
35- Existem empurrões, puxões, agarrões.	1	2	3	4	5
36- Utilizamos a bofetada.	1	2	3	4	5
37- Damos pontapés, murros, dentadas.	1	2	3	4	5
38- Batemo-nos.	1	2	3	4	5
39- Fazemos mal (fisicamente) a nós próprios.	1	2	3	4	5
40- Sou frio e distante ou ignoro a situação.	1	2	3	4	5
41- Leio um livro, vejo televisão ou jogo um videojogo.	1	2	3	4	5
42- Procuramos, de algum modo, vingar-nos um do outro.	1	2	3	4	5

O seguinte questionário procura estudar a forma como utiliza o humor no seu dia-a-dia. Para cada item assinale com um círculo a opção que corresponde à sua opinião pessoal. Não há respostas certas nem erradas. Por favor, verifique se assinalou todas as opções.

1	2	3	4			5	
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente			Sempre	
1- Habitualmente rio-me e mando muitas piadas quando estou com outras pessoas.			1	2	3	4	5

2- Se me sinto deprimido, normalmente consigo animar-me através do meu sentido de humor.	1	2	3	4	5
3- Se alguém comete um erro, eu faço pouco dessa pessoa por causa disso.	1	2	3	4	5
4- Eu deixo que as pessoas façam pouco de mim e se riam à minha custa mais do que deveria.	1	2	3	4	5
5- Não preciso de me esforçar muito para fazer as outras pessoas rir. Sou uma pessoa naturalmente engraçada.	1	2	3	4	5
6- Mesmo quando estou sozinho, consigo divertir-me com as coisas absurdas da vida.	1	2	3	4	5
7- Já ofendi ou magoei alguém através do meu sentido de humor.	1	2	3	4	5
8- Não me importarei de me rebaixar a mim mesmo se isso fizer a minha família ou os meus amigos rir.	1	2	3	4	5
9- Consigo fazer as outras pessoas rir ao contar histórias engraçadas sobre mim.	1	2	3	4	5
10- Quando me sinto infeliz ou chateado tento pensar em algo engraçado para me sentir melhor.	1	2	3	4	5
11- Quando conto piadas ou digo coisas engraçadas, preocupo-me com a forma como as outras pessoas reagem ao que eu digo.	1	2	3	4	5
12- Procuro muitas vezes que as pessoas gostem de mim ou me aceitem melhor por dizer coisas engraçadas sobre as minhas próprias fraquezas, falhas e erros.	1	2	3	4	5
13- Eu rio e mando muitas piadas quando estou com os meus amigos mais chegados.	1	2	3	4	5
14- A minha visão humorística sobre a vida faz com que não fique demasiado triste ou deprimido com as coisas que me acontecem.	1	2	3	4	5
15- Aprecio quando as pessoas utilizam o humor para criticar ou para rebaixar alguém.	1	2	3	4	5
16- Por norma digo coisas engraçadas para me rebaixar.	1	2	3	4	5
17- Não gosto de contar piadas ou de divertir as pessoas.	1	2	3	4	5
18- Quando estou sozinho e me sinto infeliz, faço um esforço para pensar em algo engraçado para me animar.	1	2	3	4	5

19- Às vezes, quando penso em alguma coisa demasiado engraçada não me consigo privar de a dizer, mesmo que não seja a ocasião apropriada para isso.	1	2	3	4	5
20- Normalmente rebaixo-me demais quando estou a mandar piadas ou a tentar ser engraçado.	1	2	3	4	5
21- Eu gosto de fazer as outras pessoas rir.	1	2	3	4	5
22- Quando me sinto triste ou chateado perco o meu sentido de humor.	1	2	3	4	5
23- Quando todos os meus amigos se encontram numa situação em que se estão a rir à custa de alguém, eu também participo.	1	2	3	4	5
24- Quando estou com a minha família ou com os meus amigos, normalmente sou aquela pessoa que os outros gozam e sobre quem mandam piadas.	1	2	3	4	5
25- Partilho muitos momentos engraçados com os meus amigos.	1	2	3	4	5
26- Pela minha experiência posso afirmar que pensar num aspeto divertido sobre uma situação é uma estratégia eficaz para lidar com os problemas.	1	2	3	4	5
27- Se não gosto de uma pessoa, normalmente uso o humor para a arreliar e rebaixar.	1	2	3	4	5
28- Quando estou com problemas ou quando me sinto infeliz, disfarço mandando piadas para que nem os meus amigos mais próximos percebam como eu realmente me sinto.	1	2	3	4	5
29- Facilmente consigo pensar em coisas engraçadas para dizer quando estou com os meus amigos.	1	2	3	4	5
30- Não preciso de estar com outras pessoas para me divertir. Normalmente consigo encontrar motivos para me rir mesmo quando estou sozinho/a.	1	2	3	4	5
31- Mesmo que uma coisa seja extremamente engraçada para mim, se alguém se sentir ofendido com isso não me rio nem mando piadas sobre o assunto.	1	2	3	4	5
32- O meu método para manter os meus amigos e a minha família bem-dispostos é deixá-los rirem-se de mim.	1	2	3	4	5

Apêndice C

**Estrutura fatorial da escala de estratégias de resolução de conflitos CPS, após rotação
varimax**

Estrutura fatorial da escala de estratégias de resolução de conflitos do CPS, após rotação varimax

(Índices de saturação obtidos para cada fator, na sua versão final, após a recolocação de alguns itens em fatores em que faziam mais sentido conceitualmente)

ITENS CPS	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
24. Falamos alto, gritamos.	,715						
27. Fazemos acusações um ao outro.	,706						
28. Chamamos nomes, insultamo-nos.	,682						
30. Ameaçamos terminar com a relação.	,662						
29. Dizemos ou fazemos alguma coisa que pode magoar os sentimentos do outro.	,636						
19. Amuamos, recusamos falar um com o outro.	,622						
25. Interrompemo-nos, não ouvimos o que um tem para dizer ao outro.	,602						
20. Queixamo-nos, discutimos sem chegar a lado nenhum.	,596						
16. Quando falamos sobre o assunto, algum de nós abandona a sala.	,567						
17. Algum de nós sai de casa zangado.	,526						
18. Algum de nós começa a chorar.	,487						
34. Existem ameaças de violência física.		,903					
37. Damos pontapés, murros, dentadas.		,874					
38. Batemo-nos.		,789					

35. Existem empurrões, puxões, agarrões.	,762		
36. Utilizamos a bofetada.	,620		
6. Tentamos encontrar uma solução que seja do agrado dos dois.		,684	
11. Aceitamos a culpa e as desculpas um do outro.		,651	
8. Procuramos um compromisso, tentamos chegar a um meio-termo		,644	
4. Cada um de nós tenta compreender o que o outro está a sentir.		,597	
3. Ouvimos o ponto de vista de cada um de nós.		,507	
2. Expressamos sentimentos e pensamentos abertamente.		,504	
5. Tentamos ser razoáveis um com o outro.		,444	
1. Falamos um com o outro sobre o assunto.		,388	
13. Ignoramos o problema, evitamos falar sobre o assunto.		,717	
10. Cedemos à opinião do outro para evitar discussões.		,638	
14. Mudamos de assunto.		,606	
15. Quando o assunto vem à conversa, algum de nós deixa de falar.		,469	
9. Tentamos dar pouca importância ao assunto.		,382	
40. Sou frio e distante ou ignoro a situação.			,647
41. Leio um livro, vejo televisão ou jogo um videojogo.			,580
42. Procuramos, de algum modo, vingar-nos um do outro.			,560
31. Privamo-nos de amor e afeto.			,482
23. Tentamos convencer o outro a pensar como nós.			,813
22. Cada um de nós insiste no seu ponto de vista.			,703

26. Tornamo-nos sarcásticos.	,516
21. «Recrutamos» amigos ou familiares com o objetivo de mostrarem qual de nós tem razão sobre o assunto.	,211
39. Fazemos mal (fisicamente) a nós próprios.	,794
33. Atiramos qualquer coisa um ao outro.	,571
32. Atiramos ou partimos objetos, batemos com a porta.	,546
12. Tentamos apaziguar o problema, usamos o humor.	-,225

Legenda: F1 = Escalada; F2 = Violência Física; F3 = Colaboração; F4 = Evitamento; F5 = Frieza; F6 = Insistência; F7 = Violência não física.

Apêndice D

Estrutura fatorial da escala de estilos de humor do HSQ, após rotação varimax

Estrutura fatorial da escala de estilos de humor do HSQ, após rotação varimax

(Índices de saturação obtidos para cada fator, na sua versão final, após a recolocação de alguns itens em fatores em que faziam mais sentido conceitualmente)

ITENS HSQ	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7
18. Quando estou sozinho e me sinto infeliz, faço um esforço para pensar em algo engraçado para me animar.	,842						
10. Quando me sinto infeliz ou chateado tento pensar em algo engraçado para me sentir melhor.	,799						
14. A minha visão humorística sobre a vida faz com que não fique demasiado triste ou deprimido com as coisas que me acontecem.	,697						
26. Pela minha experiência posso afirmar que pensar num aspeto divertido sobre uma situação é uma estratégia eficaz para lidar com os problemas.	,671						
2. Se me sinto deprimido, normalmente consigo animar-me através do meu sentido de humor.	,621						
22. Quando me sinto triste ou chateado perco o meu sentido de humor.	-,458						
24. Quando estou com a minha família ou com os meus amigos, normalmente sou aquela pessoa que os outros gozam e sobre quem mandam piadas.		,715					

20. Normalmente rebaixo-me demais quando estou a mandar piadas ou a tentar ser engraçado.	,693	
32. O meu método para manter os meus amigos e a minha família bem-dispostos é deixá-los rirem-se de mim.	,693	
4. Eu deixo que as pessoas façam pouco de mim e se riam à minha custa mais do que deveria.	,666	
8. Não me importarei de me rebaixar a mim mesmo se isso fizer a minha família ou os meus amigos rir.	,647	
12. Procuro muitas vezes que as pessoas gostem de mim ou me aceitem melhor por dizer coisas engraçadas sobre as minhas próprias fraquezas, falhas e erros.	,565	
21. Eu gosto de fazer as outras pessoas rir.	,739	
17. Não gosto de contar piadas ou de divertir as pessoas.	-,719	
5. Não preciso de me esforçar muito para fazer as outras pessoas rir. Sou uma pessoa naturalmente engraçada.	,694	
13. Eu rio e mando muitas piadas quando estou com os meus amigos mais chegados.	,655	
29. Facilmente consigo pensar em coisas engraçadas para dizer quando estou com os meus amigos.	,790	
9. Consigo fazer as outras pessoas rir ao contar histórias engraçadas sobre mim.	,762	

25. Partilho muitos momentos engraçados com os meus amigos.	,528		
11. Quando conto piadas ou digo coisas engraçadas, preocupo-me com a forma como as outras pessoas reagem ao que eu digo.	,192		
27. Se não gosto de uma pessoa, normalmente uso o humor para a arreliar e rebaixar.		,714	
19. Às vezes, quando penso em alguma coisa demasiado engraçada não me consigo privar de a dizer, mesmo que não seja a ocasião apropriada para isso.		,579	
3. Se alguém comete um erro, eu faço pouco dessa pessoa por causa disso.		,471	
7. Já ofendi ou magoei alguém através do meu sentido de humor.		,459	
15. Aprecio quando as pessoas utilizam o humor para criticar ou para rebaixar alguém.			,848
16. Por norma digo coisas engraçadas para me rebaixar.		,795	
30. Não preciso de estar com outras pessoas para me divertir. Normalmente consigo encontrar motivos para me rir mesmo quando estou sozinho/a.			,567
6. Mesmo quando estou sozinho, consigo divertir-me com as coisas absurdas da vida.			,537

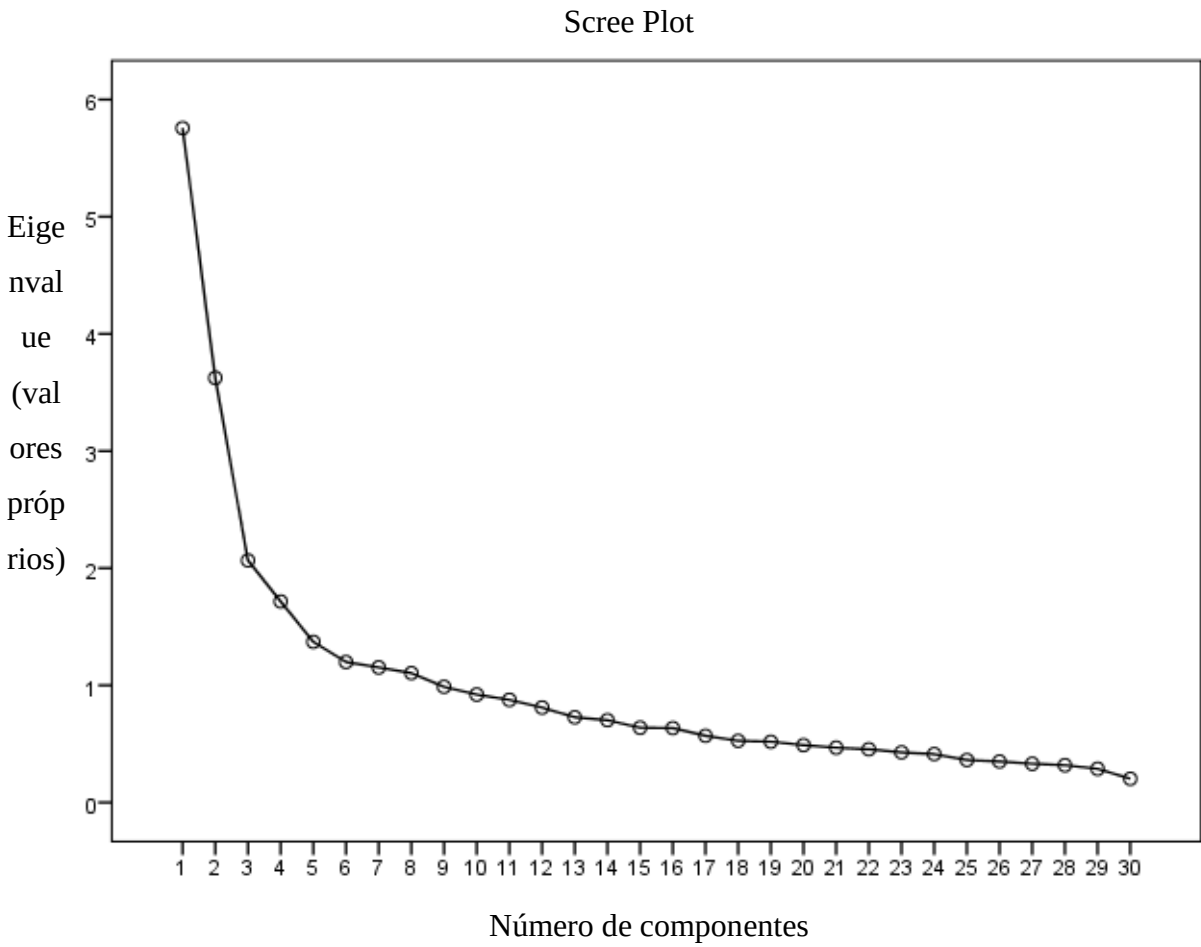
31. Mesmo que uma coisa seja extremamente engraçada para mim, se alguém se sentir ofendido com isso não me rio nem mando piadas sobre o assunto.	,476
23. Quando todos os meus amigos se encontram numa situação em que se estão a rir à custa de alguém, eu também participo.	,429

Legenda: F1 = Autorreforçador; F2 = Autodesafiante; F3 = Afiliativo; F4 = Produção; F5 = Agressivo; F6 = Ofensivo; F7 = Individual.

Apêndice E

Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estilos de humor do HSQ

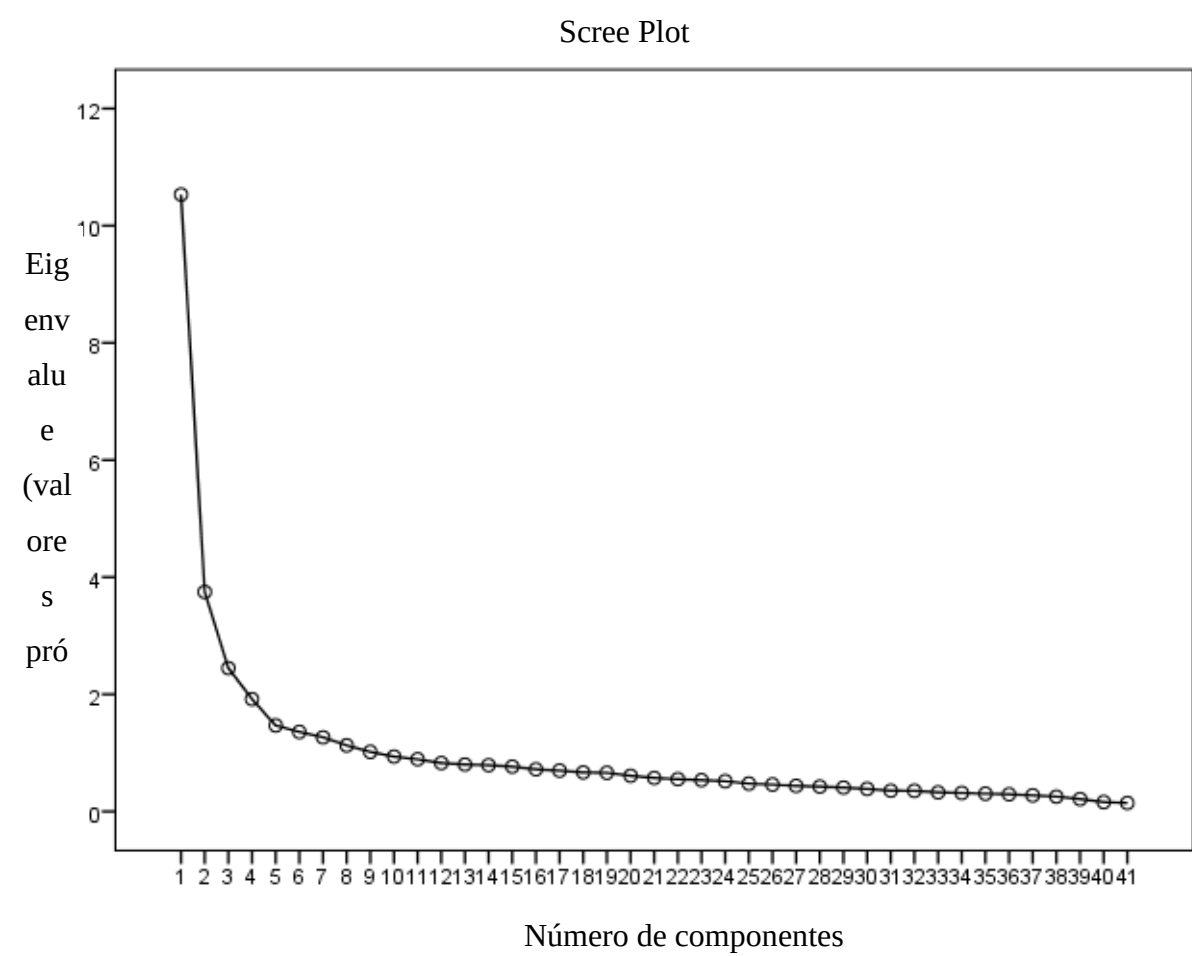
Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estilos de humor do HSQ



Apêndice F

Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estratégias de resolução de conflitos do CPS

Teste do cotovelo (Scree Plot) da escala de estratégias de resolução de conflitos do CPS



Apêndice G

Temas dos conflitos mais selecionados pelos participantes

Temas dos conflitos mais selecionados pelos participantes

Temas de conflito	Número de vezes assinalados (Mínimo = 0; Máximo = 297)
Personalidade e diferenças entre nós	190
A comunicação entre nós	109
Relacionamento com os amigos	87
Questões relativas à carreira profissional	46
Dinheiro e gestão das finanças	43
Relacionamento com os familiares	43
Tarefas domésticas	33
Questões relacionadas com os filhos	20