

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Confinamento, regulação emocional, conflitos e espaços domésticos nos indivíduos em relações românticas

Mariana Sofia Rodrigues Gonçalves

M

2022



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Confinamento, regulação emocional e conflitos nos indivíduos em relações românticas

Mariana Sofia Rodrigues Gonçalves

Outubro de 2022

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Prof.^a Doutora ***Cidália Duarte*** (FPCEUP).

Avisos Legais

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Agradeço à minha família, particularmente à minha mãe, um exemplo de perseverança e integridade, que confiou nas minhas escolhas e no meu potencial, sacrificando tanto para que me pudesse ver florescer e prosperar. Obrigada pelo caminho abençoado para correr e saltar por onde sempre sonhei. Duvido que um dia possa agradecer e retribuir o suficiente.

Agradeço também à Professora Doutora Cidália Duarte por nunca ter deixado de acreditar em mim, por todos os ensinamentos, contributos e aprendizagens que me proporcionou.

Um genuíno e inquestionável agradecimento às minhas amigas Beatriz, Margarida, Constança e Carol, que são o meu exemplo para acreditar na bondade, no sucesso e no companheirismo. Não sei quem será o responsável do destino do universo, mas não me canso de questionar como tive a sorte de ser tão bem prendada com pessoas de uma índole indescritível.

Resumo

O confinamento imposto pela COVID-19, veio trazer implicações a vários níveis, inclusive para as relações românticas. O presente estudo teve como objetivo analisar e compreender a percepção subjetiva dos participantes quanto à gestão do espaço doméstico, à regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos nas relações amorosas durante os períodos de confinamento vividos no contexto pandémico. Através da abordagem quantitativa, o estudo foi realizado com um total de 207 participantes, com idades entre os 21 e os 67 anos, que se encontravam numa relação amorosa e a coabitar com o companheiro romântico. Foi utilizada a versão reduzida da DERS para avaliar as dificuldades de regulação emocional, a versão reduzida e traduzida da CPS, para o estudo em questão foi utilizada para analisar as estratégias de conflitos utilizadas pelos participantes nas suas relações e ainda uma escala criada para a investigação “GED”, para avaliar a gestão do espaço doméstico.

Os resultados obtidos, sugerem diferenças de grupos (sexo, confinamento, tempo de coabitação e nível socioeconómico) na regulação emocional, na resolução de conflito e na gestão do espaço doméstico. Encontrou-se uma relação de predição entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos.

A gestão do espaço doméstico e a idade parecem ter sido preditores das dificuldades na regulação emocional. Da mesma forma, a gestão do espaço doméstico e o número de espaços privados revelaram-se preditores das estratégias de resolução de conflitos. Por último, a gestão do espaço doméstico não se demonstrou mediadora da relação entre as dificuldades de regulação e as estratégias de resolução utilizadas perante conflitos conjugais.

Palavras-chave: Confinamento; Dificuldades na regulação emocional, Estratégias de resolução de conflito; Gestão do espaço doméstico; Pandemia COVID-19; Relações amorosas

Abstract

The lockdown imposed by COVID-19 has brought implications on several levels, including for romantic relationships. The present study aimed to analyze and understand the subjective perception of the participants regarding the management of domestic space, emotional regulation and conflict resolution strategies in romantic relationships during periods of confinement experienced in the context of the COVID-19 pandemic. Through the quantitative approach, the study was carried out with a total of 207 participants, aged between 21 and 67 years old, who were in a romantic relationship and cohabiting with their romantic partner. The reduced version of the DERS was used to assess difficulties of emotional regulation, the reduced and translated version of the CPS, for this study, was used to analyze the conflict strategies used by the participants in their relationships and also a scale created for this investigation “GED”, to evaluate the management of domestic space.

The results obtained suggest differences between groups (sex, lockdown, time of cohabitation and socioeconomic level) in emotional regulation, conflict resolution and domestic space management. A predictive relationship was found between emotional regulation difficulties and conflict resolution strategies.

The management of domestic space and age seem to have been predictors of difficulties in emotional regulation. Likewise, the management of domestic space and the number of private spaces proved to be predictors of conflict resolution strategies. Finally, the management of the domestic space did not prove to be a mediator of the relationship between the difficulties of regulation and the resolution strategies used in the face of marital conflicts.

Keywords: Lockdown; Difficulties in emotion regulation, Conflict resolution strategies; Management of domestic space; COVID-19 pandemic; Love relationships

Índice

I. Introdução	5
II. Enquadramento Teórico	5
2. Impactos da pandemia da COVID-19 na regulação emocional e nas resoluções de conflitos	5
2.1. Impactos da pandemia da COVID-19 na regulação emocional	6
2.3 A resolução dos problemas e conflitos	8
2.4 A gestão do espaço doméstico	11
III. Estudo Empírico	12
1. Objetivos do Estudo e Questões de Investigação	13
IV. Método	16
1.1. Participantes	18
1.2. Instrumentos	19
1.3. Procedimentos	21
1.4. Análise de Dados	22
V. Apresentação e Discussão dos Resultados	24
1. Apresentação dos Resultados	24
2. Discussão dos Resultados	31
VI. Conclusões	39
Referências Bibliográficas	41
APÊNDICES	51

Lista de abreviaturas

CPS-SF: *Conflict and Problem-solving Scales Versão Reduzida*

DERS-SF: *Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form*

GED: *Gestão do Espaço Doméstico*

I. Introdução

Este trabalho visa contribuir para a diminuição da atual lacuna existente na literatura que se debruça sobre os diferentes construtos e processos presentes e adjacentes à relação romântica, tendo em consideração o contexto pandémico e de confinamento vivido devido à doença respiratória da COVID-19, nomeadamente no que diz respeito ao papel da regulação emocional, das estratégias de resolução de conflitos e da gestão do espaço doméstico.

Inicialmente será realizada uma contextualização teórica dos principais construtos do estudo que realizamos. Começaremos com uma breve introdução sobre os desafios impostos pelos confinamentos nos indivíduos e nas relações românticas. De seguida, dedicaremos atenção ao conceito da regulação emocional, ao modo como esta poderá ter sido impactada durante os períodos de confinamento e como a mesma é importante na dinâmica do casal. Posteriormente, abordaremos o conflito como outro construto essencial nas relações românticas e na vivência da conjugalidade, bem como quais as principais estratégias de resolução de conflito mais frequentemente usadas pelos indivíduos perante problemas conjugais. Por fim, destacamos a importância da gestão do espaço doméstico, como este construto tem emergido na literatura e como se revelou um tópico central na vivência das relações românticas ao longo da vivência da COVID-19.

No terceiro capítulo, apresentaremos o estudo empírico, com a descrição dos objetivos do estudo e uma breve fundamentação teórica dos mesmos. A seguir, será apresentado o método, que conta com os instrumentos utilizados, os procedimentos e a análise de dados efetuados. O quinto capítulo será destinado à apresentação e discussão dos resultados, estes organizados conforme os objetivos de estudo delineados. Por fim, o sexto e último capítulo, permitirá refletir as considerações finais, com uma pequena síntese dos principais resultados obtidos no estudo e a exposição das limitações e entraves encontrados. Visa-se perceber de que forma a presente investigação contribui para o corpo científico e como apontar sugestões a futuros estudos realizados tendo em conta os construtos em questão.

II. Contextualização Teórica

1. Desafios impostos pelos confinamentos instaurados devido à COVID-19 nas relações românticas.

Foi em dezembro de 2019, que a Humanidade se viu surpreendida por uma crise de saúde pública provocada pela doença infecciosa do coronavírus da síndrome respiratória aguda grave 2 (SARS-CoV-2), mais conhecido por todos nós como COVID-19 (OMS, 2020). A pandemia do COVID-19 alcançou a Europa em janeiro de 2020 e Portugal em março do mesmo ano. A 18 de março foi declarado o estado de emergência em Portugal (Decreto nº 14-A/2020), com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública. O primeiro estado de emergência, e na altura pensado ser o último, vigorou até 2 de maio de 2020, iniciando-se a partir da data um plano de desconfinamento, que possibilitou uma gradual reabertura de vários setores de atividade (Monteiro & Cebola, 2021). No entanto, a 15 de janeiro de 2021, a população portuguesa voltou a cumprir o dever de recolhimento domiciliário e deparou-se com o início de um segundo confinamento que perdurou por 3 meses. A partir do dia 15 de março foi posto em prática um novo plano de desconfinamento até 3 de maio de 2021 (Resolução nº 59-B/2021), que nos traria de volta a sensação de normalidade e liberdade possíveis, após um cenário semelhante a um filme de ficção científica.

Para tentar reduzir a contaminação e proteger a saúde pública, foram implementadas mudanças drásticas, resultando no confinamento obrigatório e medidas de distanciamento e isolamento social (Pietromonaco & Overall, 2021a; Balzarini et al., 2021). Foram também impostas restrições necessárias à contenção e propagação do vírus, como a suspensão das atividades nos estabelecimentos de ensino, implementando-se estratégias de educação à distância, o encerramento de creches e ateliês de tempos livres (UNICEF, 2020), a obrigatoriedade do teletrabalho, imposição do recolhimento domiciliário, encerramento de alguns estabelecimentos (por exemplo: instalações de atividades recreativas, desportivas, culturais e artísticas, etc), entre outras medidas aos setores do comércio e serviços.

Os meses de confinamento foram o teste à capacidade de resiliência e superação dos portugueses, no entanto, os efeitos da pandemia do COVID-19 e dos confinamentos vívidos fizeram sentir-se em todos os setores da vida pessoal, familiar, social,

económica e política, trazendo consequências psicológicas e comportamentais para a população em geral (Gonçalves et al., 2020; Pietromonaco & Overall, 2021b), assim como para os indivíduos em relações românticas. Neste sentido, as relações românticas apoiantes são uma grande fonte de suporte e alívio do stress (Mikulincer & Shaver, 2007). Devido às circunstâncias pandémicas, os casais e os indivíduos depararam-se com várias dificuldades e mudanças no seu dia a dia, provocando inúmeros desafios específicos para estas relações (Fostik, 2020).

Num período marcado pelo confinamento doméstico obrigatório, num cenário de incerteza, ansiedade e preocupação com a possibilidade de contágio, houve um assumir de responsabilidades acrescidas, com o aumento das tarefas domésticas, de novas preocupações de desinfeção e higiene e adaptação a novas rotinas domésticas (Balzarini et al, 2021; Luetke et al., 2020). Com a obrigatoriedade do teletrabalho, são vários os parceiros românticos que se viram obrigados a partilhar as responsabilidades profissionais num espaço comum, a partilhar dos mesmos recursos (e.g. Internet, aparelhos informáticos, escritório, mesa de trabalho), implicando um ajuste a novas demandas e desafios entre o trabalho e a relação amorosa (Andreassi et al., 2021). Com o encerramento das creches e ateliers de tempos livres, os casais com filhos, viram-se confrontados com o aumento de responsabilidades dos cuidados infantis. Com crianças a permanecerem mais tempo do que o habitual em casa, num espaço fechado, pode ter-se revelado difícil assegurar momentos de lazer e recreação, devido aos impactos nos sistemas de apoio e práticas de cuidado de que dependem as famílias. Também os encargos na promoção de um ambiente de aprendizagem e ensino aumentaram, tendo em conta que os estabelecimentos de ensino estiveram completamente encerrados no primeiro confinamento (Decreto-Lei n.º 14-G/2020) e durante dois meses no segundo confinamento.

Para uma boa adaptação a novas rotinas domésticas, profissionais e de lazer, foi necessário um grande ajustamento familiar, individual, conjugal e profissional. O aumento das responsabilidades domésticas e dos cuidados infantis, pode ter ampliado as desigualdades de género nos casais heterossexuais. (Fostik, 2020). A sobreposição e conflito das funções profissionais e familiares, associadas ao aumento das demandas e à falta de apoio, acresce e intensifica o stress, associado ao aumento da frustração e discussões com o respetivo parceiro (Andrade & Lousã, 2021).

O isolamento social protagonizado nos confinamentos, veio limitar as redes de suporte social (familiares, amigos, colegas de trabalho), encaradas como amortecedores

de acontecimentos de vida adversos, fundamentais para a resiliência psicológica, e consideradas variáveis com influência na relação romântica (Sprecher, 2011; Freitas & Mota, 2015). A partilha incessante do espaço doméstico desencadeada pelos confinamentos e traduzida numa proximidade física constante, desencadeou dificuldades na partilha do espaço, gerou impactos nos processos de interdependência do casal e de regulação física dos mesmos (Feeney & Fitzgerald, 2022), bem como um sentimento de perda de tempo, de espaço e de controlo, resultando em emoções negativas, mudanças na comunicação e prejuízos no funcionamento do casal (Pietromonaco & Overall, 2020; Pietromonaco & Overall, 2021b). A Covid-19 veio aumentar as dificuldades externas, como o aumento das dificuldades económicas, desemprego e stress advindo do trabalho, associadas a um aumento dos conflitos e a uma maior dificuldade de ser responsivo com o parceiro romântico (Pappas, 2020a). O contexto da pandemia proliferou e intensificou o stress para todos os indivíduos (Feeney & Fitzgerald, 2022) o que também pode ter dificultado a capacidade de empatizar com o companheiro (Pappas, 2020).

No entanto, apesar das dificuldades sentidas, alguns casais parecem ter beneficiado com esta partilha de tempo e espaço ininterruptamente (Vowels et al., 2021). Casais associados a níveis socioeconómicos mais altos, com poucas perdas económicas, isolamento reduzido, maior acesso à tecnologia, uma maior proximidade à rede de suporte social, e que apresentam menor vulnerabilidade pessoais, são propensos a desencadear uma série de respostas de maior resiliência, comunicação mais eficaz e maior apoio (Pietromonaco & Overall, 2021a; Thomeer, 2022).

Ao enfrentar um stressor partilhado conjuntamente, os casais podem revelar mudanças positivas no seu funcionamento e na forma que interpretam a importância da relação (Mikulincer & Shaver, 2007). Será importante ter em consideração que este tipo de *outcome* dependerá dos contextos de vida dos casais (Pietromonaco & Overall, 2020), que incluem stressores e vulnerabilidades que contribuem para a forma como os indivíduos nas relações românticas respondem aos stressores associados à pandemia do COVID-19, como, por exemplo, o nível socioeconómico ou existência de parentalidade (idem).

2. Impactos da pandemia do COVID-19 e do confinamento na regulação emocional dos indivíduos em relações românticas e desafios na resolução de conflitos e problemas.

2.1 Impactos da pandemia do COVID-19 na regulação emocional dos indivíduos em relações românticas

A pandemia, vivida num contexto de ansiedade e incerteza, foi um evento que colocou a existência do indivíduo em causa. Quando o bem-estar da pessoa e a sobrevivência estão em perigo, as emoções, são das primeiras reações que emergem no comportamento e na cognição do indivíduo (Sachi & Dan-Glauser, 2021). As emoções são definidas como episódios rápidos envolvendo várias respostas coordenadas, como expressão ou excitação fisiológica, caracterizadas por mudanças fisiológicas, experienciais e comportamentais (Gross & Barrett, 2011). Emoções complexas, como negação, desespero, desesperança e perturbações associadas a emoções, como depressão e ansiedade, foram identificadas em estudos entre pessoas que testemunham ou sobrevivem a eventos extremamente negativos e possivelmente traumáticos (Bodecka, et al., 2021; Beaglehole et al., 2018). A presença de stress emocional em pessoas que viveram o contexto da COVID-19 não será então surpreendente (Gallager et al., 2020). A capacidade de regular efetivamente as emoções advindas das consequências das medidas pandémicas, como o confinamento, é uma competência essencial para o funcionamento saudável, tendo em consideração que cada indivíduo utilizará estratégias de regulação emocional distintas.

Amplamente definida, a regulação emocional inclui a capacidade de: identificar, compreender e aceitar experiências emocionais, controlar comportamentos impulsivos quando angustiados e modular de forma flexível as respostas emocionais conforme a situação apropriada (Grazt e Roemer 2004). Essas habilidades geralmente aumentam com a idade (Orgeta, 2009), no entanto, dificuldades com a regulação emocional ocorrem ao longo da vida (Kaufman et al., 2016), por vezes influenciadas por eventos externos e internos. Ao examinar as dificuldades na regulação emocional, é importante distinguir entre o que é considerado estratégias de regulação adaptativas e mal-adaptativas. Embora uma série de fatores influencie no final se uma estratégia é adaptativa ou mal-adaptativa, um fator importante diz respeito à modulação e reestruturação cognitiva e à supressão expressiva ou não aceitação das emoções (Tyra et al., 2021). A modulação de uma emoção envolve alterar a intensidade ou duração de uma emoção e a reestruturação requer o uso adaptativo do esforço cognitivo para modificar a avaliação de uma situação e, posteriormente, alterar a resposta emocional antes que ela ocorra completamente. Em contraste, a supressão expressiva é uma

abordagem focada na resposta que envolve uma tentativa comportamental mal-adaptativa de inibir a expressão de uma resposta emocional que já está em andamento (Gross & John, 2003). Em vez de focar no uso de estratégias específicas de regulação emocional, outras conceitualizações enfatizam que a regulação emocional pode ser vista no contexto das dificuldades globais de regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004). As principais dificuldades incluem a falta de consciência, de compreensão e aceitação das emoções, incapacidade de controlar os impulsos comportamentais ou de se envolver em comportamentos relacionados a objetivos e falta de acesso percebido a estratégias eficazes de regulação emocional (Gratz & Tull, 2010). As circunstâncias a que fomos colocados devido à pandemia do COVID-19, como o isolamento social e os confinamentos, vieram aumentar o sofrimento psicológico (Gonçalves et al., 2020; Restubog et al., 2020; Hoffart et al., 2022), assim como as dificuldades nos processos de regulação emocional dos indivíduos (Sachi & Dan-Glauser; Panayiotou et al., 2021; Groarke et al., 2020; Tyra et al., 2021). Neste sentido, um estudo de Sachi & Dan-Glauser (2021), com 635 participantes, concluiu um aumento significativo de dificuldades na regulação emocional quando os participantes eram solicitados a pensar no período do confinamento, em comparação ao período anterior ao confinamento. Outra pesquisa aponta uma associação positiva entre as dificuldades de regulação emocional global e stress agudo, após o início da COVID-19 (Tyra et al., 2021).

Na idade adulta, os relacionamentos românticos tornam-se o contexto predominante, na qual a intimidade psicológica com outra pessoa é alcançada, tornando os relacionamentos românticos e conjugais uma provável fonte de influência na regulação emocional (Lindsey., 2020; English et al., 2013). No âmbito da conjugalidade, Butler (2011, citado por Ferrer & Helm, 2012) propôs um modelo denominado “Sistema Interpessoal e Temporal de Emoção” que caracteriza como os componentes subjetivos, fisiológicos e comportamentais das emoções operam dentro e entre os parceiros românticos, considerando o autor que as respostas emocionais de uma pessoa dependem do estado emocional da outra. Neste sentido, Marroquín e Nolen-Hoeksema (2015) estabelecem uma ligação direta entre relações românticas e regulação emocional, com dados de duas amostras de adultos que incluíram, respetivamente, autorrelatos com estratégias de regulação emocional adaptativas (reavaliação positiva, enfrentamento ativo, aceitação) e com estratégias desadaptativas (ruminação, negação, supressão, retirada comportamental). Em ambas as amostras, os resultados revelam que os indivíduos em relacionamentos românticos (casados ou a coabitar) pontuaram uma

maior utilização de estratégias adaptativas e menor utilização de estratégias de regulação emocional desadaptativas. No entanto, perante os confinamentos, com casais extenuados, sem perspectivas concretas de futuro durante o pico da COVID-19, a partilhar o espaço doméstico incessantemente, muitas vezes a viver com filhos pequenos, ou terceiros (e.g., amigos, familiares), levantam-se questões no campo científico sobre como os indivíduos em relações românticas e a coabitar se viram afetados nos seus processos de regulação emocional e se alterações neste funcionamento surgiram.

Um estudo com uma amostra de 877 adultos casados, ao analisar o papel da regulação emocional interpessoal na relação do stress pandémico com a satisfação do relacionamento e bem-estar geral, relatou não haver um efeito amortecedor das estratégias interpessoais de regulação das emoções no efeito negativo do stress da Covid-19 na saúde conjugal e no bem-estar pessoal (Temiz & Elsharnouby, 2022). Considerando que ambos os membros do casal podem ter passado por um alto nível de stress durante a pandemia, podem ter revelado uma maior dificuldade em dar apoio afetivo e troca de conforto reciprocamente (Temiz & Elsharnouby, 2022).

A discussão de conflitos e problemas nas relações de conjugalidade podem despoletar emoções fortes como a vergonha, a raiva e a tristeza, o que, poderá levar ao aparecimento de pensamentos e comportamentos menos adequados e construtivos (Gross, 2014). As estratégias de regulação emocional nas relações amorosas são, por isso, habitualmente utilizadas para antecipar as emoções negativas, ou diminuir a magnitude, ou duração de uma resposta emocional que já tenha surgido (Tice & Bratslavsky, 2000). Parece, pois, que a regulação emocional desempenha um papel importante na formação de experiências emocionais diárias e nas respostas fisiológicas dos parceiros românticos, sendo um mecanismo importante para a saúde da relação e um componente essencial para interações interpessoais, bem-sucedidas (Tani et al., 2015). Assim, parece que a capacidade de cada um regular as suas emoções negativas, desempenha um papel crítico nas suas interações.

2.2 A resolução dos problemas e conflitos nas relações românticas

A pandemia instaurada pela COVID-19 resultou em vários stressores externos para os indivíduos no geral e consequentemente para os indivíduos em relações românticas. Inclusive, quando indivíduos enfrentam stress externo, como experienciado

durante o contexto pandêmico, têm uma maior tendência a comunicar de forma excessivamente crítica e argumentativa (APS, 2020) o que poderá ter levado a maiores conflitos entre os casais durante os confinamentos da COVID-19.

O conflito é inerente a qualquer relação humana estabelecida, seja essa de amor, amizade ou profissional. Autores apontam que a existência de conflito nas relações interpessoais é necessária e inevitável (Winstok & Eisikovits, 2007; Valor-Segura et al., 2014), conflito este caracterizado por uma incompatibilidade de objetivos ou valores entre duas, ou mais partes de uma relação nas quais é comum tentativas de controlo (Fisher, 2000). Segundo Deutch e Coleman (2000), perante uma variedade de diferenças individuais entre as pessoas, a não existência de conflito pode significar a inexistência de uma interação significativa. O conflito em si não será apenas caracterizado como bom ou mau, mas dependerá da forma como cada elemento lida com ele para determinar o quão construtivo ou destrutivo poderá ser para a relação (Scheeren et. al., 2015). O conflito conjugal é enunciado por Benetti (2006), que se refere a este como os episódios de interação negativa entre o casal, composto por diferentes características, diferente frequência de episódios, de conteúdo e intensidade, envolvendo as estratégias de resolução utilizadas.

No que concerne às estratégias de resolução de conflitos, a literatura agrupa-as como positivas, construtivas e saudáveis ou negativas, destrutivas e menos saudáveis. As estratégias construtivas passam pela empatia, negociação, aceitação, respeito pela individualidade do outro, perdão, utilização do humor, comunicação clara e sincera. Por outro lado, a perda de controlo, evitamento, cedência imediata, defensividade, agressão e retração associam-se a estratégias destrutivas (Bertoni & Bodenmann, 2010; Campos & Poulsen, 2013; Gottman & Gottman, 2018).

Quanto à origem do conflito conjugal, os conflitos que se destacam passam por questões financeiras, tarefas domésticas, filhos, comunicação e intimidade (Balzarini et al., 2020; Sachi & Dan-Glaser, 2021. Balzarini e colaboradores (2021), realizaram um estudo que pretendia investigar as mudanças protagonizadas nas relações ao longo da pandemia, num período de 3 meses. Concluíram um aumento de conflitos associados a maior solidão e menor satisfação no relacionamento no início da pandemia. Considerando os impactos do contexto pandêmico nas resoluções de conflito entre os casais, a vivência de contextos stressantes dificulta respostas construtivas aos problemas conjugais, sendo que a presença de stress torna os parceiros menos preparados para enfrentar o aumento dos problemas relacionais (Neff & Karney, 2017).

A literatura existente indica que eventos que colocam a vida em perigo, como desastres naturais, podem levar à deterioração da qualidade da relação devido ao stress e conflito. Talvez se possa verificar esta tendência em relação ao COVID-19, com o aumento dos divórcios no ano seguinte. (INE, 2021). Alternativamente, pode também melhorar a qualidade da relação e intimidade (aumento dos casamentos e nascimentos no pós-desastre) (Pietromonaco & Overall, 2020).

Um estudo de Luetke et al, (2020), concluiu, numa amostra americana, que cerca de 34% dos indivíduos em relações românticas reportaram algum grau de conflito devido à disseminação do COVID-19 e restrições relacionadas com a situação pandémica. Apuraram ainda um aumento dos conflitos em casais que coabitaram, comparativamente aos casais que não partilhavam casa. O aumento das dificuldades económicas, o desemprego e o stress advindo do teletrabalho podem também ter levado a um aumento de conflitos (Pappas, 2020).

Uma pesquisa do IPSOS (2020), com uma amostra americana de 1005 adultos, concluiu que, durante o primeiro confinamento, 27% das pessoas casadas ou em relações românticas dizem ter-se sentido incomodados com o parceiro romântico mais do que o normal e 22% discutiram mais do que o normal com o seu parceiro, em comparação ao período inicial da pandemia. Num outro estudo de Calarco e colegas (2020), realizado com uma amostra de 136 mães com filhos pequenos, questionaram-se as mães sobre como foram vivenciadas as experiências durante a pandemia e impacto da pandemia no dia a dia, assim como as áreas de conflito que emergiram. Os resultados deste estudo sugerem que as disrupções relacionadas à pandemia podem ter criado conflitos, especificamente relacionados com o emprego, cuidados infantis, relacionamento, rotinas, tomada de decisão e bem-estar. Constatou-se que uma proporção substancial de mães (39%) sentia maior frustração em relação ao seu companheiro romântico durante o confinamento, quando comparado com o início da pandemia. Notaram ainda que durante o confinamento parece ter havido uma exacerbação de fontes de conflito de longa data (apoio insuficiente dos parceiros com a parentalidade) e ainda a criação de novas fontes de conflito (tomada de medidas de precaução perante o vírus, seriedade da infeção). Parece então, que num contexto de pandemia, com casais fatigados e preocupados, existe uma maior dificuldade de uma resolução de problemas eficaz (Pietromonaco & Overall, 2020).

Assim sendo, e perante o aumento das responsabilidades dos cuidados infantis, das tarefas domésticas, das demandas das novas rotinas de trabalho e familiares, com a

obrigatoriedade de permanência no espaço doméstico, onde era suposto conseguir conciliar todas as atividades do nosso dia a dia, parece provável um aumento dos conflitos entre casais, bem como uma maior dificuldades em processos individuais, como a regulação emocional (Pietromonaco & Overall, 2021a; Gross & Thompson, 2007; Groarke, 2020).

Apesar da ligação entre as estratégias de regulação emocional e os processos de resolução de problemas e conflitos interpessoais ser inegável, são poucos os estudos que se debruçam na exploração destas duas variáveis. Mais concretamente, são poucas as pesquisas que se focam exclusivamente na associação entre dificuldades na regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos entre casais. English e colaboradores (2013), sugerem que para perceber a resolução de conflitos, é importante acessar a regulação emocional dos membros do casal. Num estudo longitudinal (Bloch et al., 2014), concluíram que os parceiros casados, em comparação com os solteiros, regulam com maior sucesso as suas emoções negativas, têm melhores habilidades para usar a comunicação construtiva, o que permite que os casais se envolvam mais efetivamente em estratégias adaptativas de resolução de conflitos.

Dificuldades na regulação emocional, têm sido associadas a um aumento da comunicação e de críticas negativas (Klein et al., 2016; Tull & Roemer, 2007). Num estudo com uma amostra de 300 indivíduos, cujo objetivo era analisar como a competência emocional e os fatores situacionais afetam a seleção de uma estratégia de regulação emocional ao lidar com conflito, Chen & Liao (2021) mostraram que os indivíduos ao lidarem com conflitos com o seu parceiro, usaram a reavaliação cognitiva com mais frequência do que a supressão, no entanto, os homens usaram a supressão com mais frequência do que as mulheres (Chen & Liao, 2021)

Parece, pois, haver uma ligação entre dificuldades na regulação emocional e formas ineficazes de interação em casais, com impactos na comunicação e nas respostas ao conflito durante os confinamentos da pandemia do Covid-19.

3. Gestão do espaço doméstico e relações românticas

3.1 A gestão do espaço doméstico durante os períodos de confinamento

Durante o estado de emergência declarado em Portugal, medidas rápidas e severas de confinamento foram adotadas pelo governo português, com o encerramento das escolas, restrição de fronteiras, quarentena de indivíduos infetados ou suspeitos e políticas de “ficar em casa” ou de confinamento para os residentes de uma mesma

habitação. Durante meses de confinamento obrigatório, as casas tornaram-se o único lugar onde as pessoas dormiam, comiam, trabalhavam, praticavam desporto, socializavam e geriam todos os seus processos individuais. As noções de privacidade foram colocadas em xeque, com famílias condicionadas ao isolamento social, e a vivenciar integralmente a residência (Villa et al., 2021). No ambiente doméstico em confinamento, determinadas atividades de trabalho e estudo, que exigem capacidades específicas (concentração para os estudos, interação social para reuniões laborais), ficaram comprometidas em função do formato familiar, do número de habitantes, da organização espacial da casa e de número de espaços para privacidade total (Villa et al., 2021). Tendo em consideração que o espaço doméstico, um *lugar* de extrema importância durante as medidas deste “ficar em casa” forçado, foi o único espaço do dia a dia do indivíduo durante um longo período de tempo, parece-nos importante explorar como o confinamento, a gestão da espacialidade, a habitabilidade e a experiência do espaço doméstico podem ter tido efeitos na saúde psicológica das pessoas.

Efetivamente, o tópico casa tem atraído atenção de várias disciplinas, desde sociologia, antropologia, geografia, história, arquitetura e filosofia. O contributo das pesquisas das várias áreas, apontam conceitos e conexões à casa enraizados a processos psicológicos (interação social, dinâmica cognitiva, processos psicológicos de relaxamento, conforto, sentido de segurança, etc) (Graham, et al., 2015). Um número crescente de estudos têm sido realizados sobre a relação entre o ambiente construído e a saúde humana, tanto em espaços externos como internos. Também as abordagens socioecológicas têm integrado aspetos sociais, físicos, culturais e psicológicos na exploração do comportamento dos indivíduos no ambiente (Amerio, et al., 2020). Estudos vêm demonstrar como a interação com ambientes naturais e espaços externos pode promover a atenção, reduzir o stress, e aumentar os benefícios para a saúde mental e bem-estar individual (Moser & Uzell, 2007; Proshanky, 1976).

Graham (2015, pp. 138–139.) aponta que “contributos da ciência psicológica permitem reconhecer *insights* únicos em como o ambiente da casa pode ter efeitos em processos familiares, processos psicológicos, papéis de género, [...], nos comportamentos dos residentes na habitação e nas relações interpessoais entre as mesmas” por exemplo, como uma certa disposição física do espaço (*layout*) afeta o humor diário e os níveis de cortisol (Saxbe & Repetti, 2010) ou como os stressores

externos que se dão fora do espaço casa (e.g., stress do trabalho) afetam os comportamentos no espaço casa (Graham et al., 2015).

Neste sentido, Amerio e colegas (2021), foram os primeiros, e talvez os únicos, a desenvolverem um estudo que investigou os efeitos do ambiente habitacional na saúde mental dos indivíduos durante o confinamento da COVID-19. Nos seus resultados, os autores apontam para uma forte associação entre habitação precária e sintomas depressivos moderados-severos e severos, com particular referência a apartamentos pequenos, sem varandas habitáveis, com baixa qualidade de habitação, pouca iluminação natural, baixo conforto acústico, baixo conforto higrotérmico, ausência de elementos naturais nos alojamentos (e.g., plantas) e com espaços de convivência que não garantem a privacidade adequada para questões profissionais e pessoais.

A casa durante o confinamento não foi um espaço exclusivo de conforto individual e familiar, mas de aprisionamento e agente de obstrução das nossas emoções e pensamentos. Pesquisadores interessados nos processos de regulação emocional costumam examinar estes estados por meio de pesquisas descontextualizadas, em laboratórios. Segundo Graham e colegas (2015) esse trabalho deveria ser ampliado a como esses processos acontecem no mundo real. A casa e o espaço doméstico servem como contexto para examinar os processos de regulação emocional por se tratar de um domínio estável, maleável e no qual os indivíduos passam muito tempo, ou a maioria do tempo, quando pensamos no contexto pandémico. O mesmo autor (Graham, 2015), aponta ainda que as pessoas moldam o espaço doméstico para facilitar as vias de expressão emocional ou como meio de evitamento (Mikulan et al, 2021; Oca, 2021). Esta parece ser, portanto, uma área promissora da investigação.

Com efeito, é inegável que casa é um lugar de excelência, com associações e significados abstratos e individuais. É um lugar destinado à intimidade de cada membro, preenchida de momentos de encontro e lazer. Mas, durante a pandemia, foi também transformado num lugar de luto, de segurança e refúgio ao vírus advindo do exterior, um lugar de cura, mas também de trabalho e de ensino. Graham (2015, p. 147), afirma que “o espaço pode afetar o que as pessoas pensam e como elas se sentem quando estão naquele espaço, por exemplo, lembranças que evoquem memórias de outros tempos, espaços ou pessoas”. Carregado de tantas exigências e simbolismo, o espaço doméstico tornou-se um ambiente de stress, que pode ter desencadeado ou influenciado impactos emocionais nos indivíduos (Fostik, 2020). Sendo o conceito de *espaço* ligado à praticabilidade do lugar (Graham et al., 2015), o espaço doméstico deve

ser pensado como aquele que mais funções abarca, referente ao modo de habitar particular de cada um. Conforme a idade, o espaço vai assumindo funções diferentes face as necessidades do sujeito. Oca (2021), conduziu um estudo qualitativo, através de entrevistas semi-estruturadas, que tinha como objetivo explorar os componentes do espaço doméstico durante a COVID-19. A autora aponta que a maior diferença na forma de perceber e se adaptar ao espaço doméstico, distinguiu-se no gênero dos entrevistados: o fator mais comum entre todos os informantes foi a tentativa de introduzir no espaço doméstico elementos que o tornassem mais útil e acolhedor para as atividades quotidianas. No entanto, as mulheres, quando questionadas sobre a vivência do espaço doméstico durante o confinamento, relataram que rapidamente perceberam como poderiam utilizar o mesmo a seu favor, através da adaptação do espaço ao seu conforto na casa e com tomadas de decisões nos elementos decorativos, conhecidos na literatura como marcadores territoriais (Proshansky et al., 1976). Estes são símbolos e elementos que permitem a adaptação de um espaço à faculdade humana. Descreveram ainda que ficaram encarregadas de reorganizar os espaços e horários para o desenvolvimento das atividades da família. Os informantes do sexo masculino descreveram uma maior dificuldade em permanecer isolados desde o início da pandemia e 67% dos homens ressaltaram a necessidade de ter um espaço para privacidade. Na verdade, todos os participantes atribuíram uma forte relevância à interação com outras pessoas no espaço doméstico e importância da necessidade de um espaço mais acomodado a facultar privacidade.

Numa outra investigação, Villa e colaboradores (2020), estudaram os impactos da pandemia na arquitetura da habitação. Em geral, os participantes que viviam em apartamentos sentiram mais dificuldades na adaptação e vivência do espaço doméstico, do que as pessoas que viviam em moradias. Quanto ao tamanho dos cômodos em relação ao número de moradores, 18,4% das pessoas que viviam em moradias e 32,4% das pessoas que viviam em apartamentos, declararam-se insatisfeitos/muito insatisfeitos e 1/3 de ambas as amostras (a viver numa moradia e a viver num apartamento) revelaram um aumento de conflitos familiares devido à falta de espaço que sentiram nas suas casas.

A gestão e partilha do espaço doméstico entre a díade, veio impor uma nova visão, adaptação e vivência desse mesmo espaço (Amerio et. al. 2020), resultando por vezes em tensões entre os parceiros, como problemas de intimidade, dificuldade na gestão de fronteiras entre papéis e dificuldades na gestão de responsabilidades

domésticas, familiares, individuais e acima de tudo, conjugais (Fostik, 2020; Restubog, et al., 2020; Aresta & Salingaros, 2021).

Com efeito, a questão regulação da distância entre os indivíduos do casal, que implica um equilíbrio adequado e dinâmico entre proximidade e de separação, tem sido amplamente estudada e manifestada em tensões como colaboração vs evitamento e associação vs privacidade (Vowels et al., 2021; Feeney & Fitzgerald, 2022), sendo expectável que a pandemia do coronavírus tenha tornado todo estes equilíbrios muito mais difíceis de alcançar para os indivíduos e díades. Os casais que coabitam ficaram juntos com mais frequência, às vezes com filhos ou outros parentes, e às vezes isolados. Mesmo com o relaxamento das medidas de distanciamento físico, as regras sobre a convivência entre as famílias deixaram os casais como a principal fonte de companheirismo e apoio um do outro (Pappas, 2020).

Neste contexto, Vowels e colaboradores (2021) desenharam uma pesquisa qualitativa para aferir a percepção dos participantes sobre como os relacionamentos mudaram, considerando a COVID-19 e as medidas de distanciamento social. Um dos temas que emergiu na análise foi a união espacial. Relativamente a este, 5 subtemas foram identificados: impacto emocional do espaço, praticidade do espaço, rotina e planeamento, redes de apoio e crescimento pessoal. Os indivíduos relataram um espaço doméstico stressante, com aumento das frustrações direcionadas ao companheiro e aumento do impacto emocional por estarem em constante proximidade. Apontaram ainda, problemas de comunicação devido à gestão do espaço, dificuldades na conciliação e imposição de limites no espaço perante os papéis desempenhados e as necessidades individuais e carência de recursos (internet, escritório).

As medidas rigorosas, mas necessárias, muitas vezes resultaram em indivíduos e parceiros românticos confinados em casa ou, alternativamente, isolados uns dos outros para reduzir o risco de pessoas particularmente vulneráveis. Interrupções nas rotinas diárias dos indivíduos e famílias, agravadas pela ansiedade da pandemia, falta de atividade física e ausência de saídas sociais externas podem ter contribuído para um aumento dos conflitos entre parceiros românticos e um aumento das dificuldades em processos psicológicos como a regulação emocional (Klein et al., 2016, Pietromonaco & Overall, 2021a, Groarke, 2020, Chen & Liao, 2020). São escassos os estudos, relativamente a este contexto de pandemia e confinamento, que se debruçam nas dificuldades sentidas pelos indivíduos em relações românticas nos seus processos de regulação emocional e de resolução dos conflitos. São ainda mais raros os estudos que

se estendem sobre como a gestão do espaço doméstico pode interferir na forma como os casais interagem, interpretam e resolvem as suas adversidades (Neff & Karney, 2017; Neff & Karney, 2004), bem como pode influenciar processos psicológicos, como a regulação emocional (Graham et al., 2015). Parece-nos então importante investigar os espaços em que os casais coabitaram durante a pandemia, bem como perceber como gestão do espaço doméstico refletiu na dinâmica dos indivíduos que vivem em casal e nos processos interpessoais dos membros numa relação romântica, nomeadamente, na sua regulação emocional e no modo de resolução dos seus conflitos.

III. Estudo Empírico

1. Objetivos do estudo

Este estudo tem como principal propósito compreender de que modo se relacionam as dificuldades de regulação emocional, as estratégias de resolução de conflitos e a gestão do espaço doméstico em indivíduos em relações românticas e a coabitar, durante os períodos de confinamento. Assim, procurou-se essencialmente perceber de que forma as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos percecionadas individualmente se relacionam não só entre si, mas também com a gestão do espaço doméstico durante o período dos confinamentos devido ao, COVID-19.

Assim, pretendemos analisar:

1. Se existem diferenças de grupos quanto às dificuldades na regulação emocional, nas estratégias de resolução de conflitos e na gestão do espaço doméstico em relação ao sexo, ao tempo de coabitação, ao nível socioeconómico e à realização efetiva de confinamento;
2. Se as Dificuldades de Regulação Emocional e a Resolução de Conflitos nas relações românticas durante o período de confinamento;
3. Se a Gestão do Espaço Doméstico no período de confinamento foi um preditor nas Dificuldades de Regulação Emocional;
4. Se a Gestão do Espaço Doméstico no período de confinamento foi um preditor na Resolução de Conflitos nas relações românticas;

5. Em que medida é que a Gestão do Espaço Doméstico exerce um efeito mediador sobre as Dificuldades de Regulação Emocional e a Resolução de Conflitos nas relações românticas.

Com efeito, e sabido que confrontados com o aumento das exigências, responsabilidades, inseguranças, com a obrigatoriedade de permanência em casa devido às circunstâncias provocadas pela COVID-19, os indivíduos em relações românticas foram desafiados com novos problemas sociais, pessoais, familiares e conjugais, que exigem dele a capacidade de regular e modular os seus estados emocionais de forma a que o mesmo se envolva em estratégias positivas e construtivas na resposta ao conflito. Neste seguimento, espera-se, primeiramente, encontrar diferenças relativamente à gestão do espaço doméstico, às estratégias de resolução de conflitos e às dificuldades de regulação emocional entre sexos (Gouveia et al., 2022) (Q1a), entre períodos de coabitação curtos e longos (Duarte, 2011) (Q1b), nos diferentes níveis socioeconómicos (Q1c) e entre as pessoas que fizeram e não fizeram confinamento (Q1d). Segundo, podemos ainda apontar (Q2): as dificuldades na regulação emocional são um preditor das estratégias de resolução de conflitos nos indivíduos em relações românticas.

A literatura reconhece que os espaços podem ter influência nos processos psicológicos, nos comportamentos dos residentes na habitação e nas relações interpessoais entre os mesmos (Moser & Uzell, 2007; Saxbe & Repetti, 2010). Aponta-se ainda, que os indivíduos poderão gerir o seu espaço doméstico de forma a facilitar a expressão ou evitamento emocional (Graham, et al., 2015). Assim foi formulada a primeira hipótese de investigação (Q3): uma melhor gestão do espaço doméstico (maior satisfação de partilha e de espaço pessoal no espaço doméstico) associa-se a menores dificuldades na regulação emocional. Tendo em consideração que o confinamento veio ditar uma nova gestão e partilha do espaço doméstico entre as pessoas em relações românticas, o surgimento de novas tensões ou reforço das existentes devido a essa gestão podem ter sobressaído (Fostik, 2020). Poderá então colocar-se a hipótese (Q4): uma melhor gestão do espaço doméstico associa-se a estratégias mais eficazes de resolução dos conflitos e problemas na relação romântica.

Por último, ao considerar que a gestão espaço doméstico poderá ser utilizada como um facilitador na expressão ou evitamento emocional (Amerio et al., 2021) quer perceber-se em que medida a gestão do espaço doméstico irá atuar como um mediador da relação entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos (Q5).

IV. Método

1.1 Participantes

A amostra é constituída por 205 participantes, 131 do sexo feminino e 74 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 21 e os 67 ($M = 37.71$, $DP = 11.77$). Todos os participantes estão numa relação romântica e coabitam com o parceiro romântico em território português. No que concerne ao tipo de relação, 106 participantes são casados, 70 namoram e 30 estão em união de facto. A duração da relação romântica varia entre curta duração (menos de 10 anos) ($N = 108$) e longa duração (mais de 10 anos) ($N = 99$). Os mesmos critérios aplicam-se à duração da coabitação, onde 81 participantes coabitam há mais de 10 anos e 124 há menos de 10 anos. Cerca de 110 dos participantes não têm filhos e cerca de 95 dos participantes tem filhos até um máximo de 3 ($M = 0.73$, $DP = 0.90$), com idades compreendidas entre os 3 meses e os 40 anos.

Quanto à situação profissional durante o período de confinamento, 68 estiveram empregados em regime teletrabalho, 42 participantes estavam empregados com exercício ativo no local de trabalho, 32 estavam em regime lay-off, 30 eram estudantes, 18 estavam desempregados, 7 eram trabalhadores estudantes, entre outros (e.g., acompanhamento dos filhos, aposentado). Quanto ao número de horas na habitação por dia durante os períodos de confinamento, variou entre 4 horas a 24 horas ($M = 20.00$, $DP = 4.86$).

Quanto à descrição da habitação, 118 participantes viviam num apartamento e 89 numa moradia. 145 participantes classificaram o local de residência como urbano e 63 como rural. O rácio de coabitantes é constituído, no máximo, por 6 coabitantes e no mínimo por 2 ($M = 2.84$, $DP = 1.12$). Sobre a existência de espaço exterior na habitação, 134 dos participantes afirmam ter espaço exterior na sua habitação e 74 participantes, afirmam não ter espaço exterior. Relativamente ao número de espaços destinados à privacidade pessoal, variam entre 0 a 10 espaços ($M = 1.46$, $DP = 1.28$).

1.2 Instrumentos

1.2.1. Questionário sociodemográfico

Foi construído um questionário constituído por perguntas que incidiam sobre os seguintes tópicos: dados sociodemográficos (e.g., sexo, idade, nacionalidade, escolaridade máxima, profissão e concelho de residência); dados relativos à esfera profissional (e.g., horas diárias dedicadas à atividade profissional, situação profissional durante os períodos de confinamento, situação profissional atual e alterações na situação financeira); dados relativos à esfera relacional e familiar (e.g., tipo de relação, sexo do companheiro, idade do companheiro, tempo de duração da relação romântica na altura do período de confinamento, tempo de coabitação em conjunto aquando o início do período de confinamento, número de filhos, idade dos filhos, número de pessoas a coabitar na mesma habitação e relação de parentesco/afinidade com as pessoas a coabitar); e dados relativos à habitação (e.g., tipo de habitação, localização da habitação; existência de espaço exterior na habitação e tipo de espaço exterior, número de divisões comuns na habitação, número de divisões para privacidade pessoal na habitação, tempo diário que permaneceu na habitação, satisfação em relação à habitação, escolha da habitação entre o casal). Com o intuito de avaliar os impactos que o confinamento poderá ter surtido na convivência dos casais, os participantes foram inquiridos sobre as dificuldades sentidas durante a partilha do espaço doméstico com o parceiro, bem como as mudanças sentidas após o período de confinamento. Para integrar os vários tipos de situações experienciadas relativamente à coabitação durante os períodos de confinamento, por exemplo, um membro do casal que tenha ficado retido num país estrangeiro aquando do encerramento das fronteiras ou um profissional de saúde que tenha optado por habitar num outro domicílio, adicionamos uma pergunta adicional onde o participante poderia descrever a devida situação vivida.

1.2.2. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional- Versão Reduzida (EDRE-VR)

A Escala de Dificuldades na Regulação Emocional- Versão Reduzida (EDRE-VR; Kaufman et. al. 2015; versão portuguesa de Moreira et al., 2020) é um instrumento de autorrelato que avalia dificuldades na regulação emocional. A versão Portuguesa do instrumento é constituída por 18 itens, distribuídos por seis dimensões: (1) Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional (e.g., “Quando estava chateado/a, demorava muito tempo até me sentir melhor.”), (2) Não Aceitação das Respostas Emocionais (e.g., “Quando estava chateado/a, sentia-me culpado/a por me sentir assim”), (3) Falta de Consciência Emocional (e.g., “Costumava prestar atenção aquilo

que estava a sentir.”), (4) Dificuldade no Controlo dos Impulsos (e.g., “Quando estava chateado/a, ficava fora de controlo.”), (5) Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos (e.g., “Quando estava chateado/a tinha dificuldades em concentrar-me”) e (6) Falta de Clareza Emocional (e.g., “Sentia-me confuso/a em relação àquilo que sentia.”). Cada subescala possui três itens, respondidos numa escala de Likert, que varia de 1 (quase nunca) a 5 (quase sempre). De notar que no instrumento utilizado no presente estudo, os itens foram formulados de modo a poderem ser respondidos pelos indivíduos, relativamente aos períodos do confinamento. Na versão portuguesa, a escala apresenta uma validade interna robusta, apresentando um Alpha de Cronbach de .90 (Gouveia et al., 2022). No presente estudo, a escala reportou, igualmente, consistência interna elevada pelo que o seu Alpha de Cronbach é de .91.

1.2.3. Conflict and Problem-Solving Scales Short-Form (CPS-VR)

A Escala de Resolução de Conflitos e Problemas- Versão Reduzida (CPS; Kerig, 1996; CPS-SF; Helland et al., 2021) foi traduzida para a língua portuguesa, por não ter sido encontrada uma adaptação deste instrumento de medida para a população portuguesa. O CPS-SF é constituído por seis fatores, apresentando um total de 18 itens, distribuídos pelos seguintes: (1) Agressão Verbal, (2) Agressão Física, (3) Colaboração, (4) Impasse, (5) Evitamento/Cedência, (6) Envolvimento dos Filhos. Os fatores “Agressão Física” e “Envolvimento dos filhos” não foram incluídos na versão utilizada, contando com um total de 12 itens na versão do estudo. O instrumento está organizado numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 significa “Nunca” e 5 “Sempre”. Os itens da versão reduzida em português do CPS foram extraídos da versão portuguesa traduzida por Fernandes e Duarte (2010), composta por 44 itens. A versão utilizada pedia que cada participante respondesse apenas relativamente à percepção individual que tem da sua relação, ao contrário da escala original que pede a percepção de si e do seu companheiro. Ainda, a instrução original deste instrumento foi alterada para os participantes pensarem no comportamento habitual, de modo a adequar-se aos objetivos do presente estudo. A versão reduzida do CPS utilizada neste estudo, revelou uma boa consistência interna ($\alpha = .90$).

1.2.4. Escala de Gestão do Espaço Doméstico (GED)

Dado que não foram encontrados instrumentos que avaliassem o construto da gestão do espaço doméstico, procedeu-se à construção de uma escala da gestão do

espaço doméstico, na qual os itens traduzem a satisfação e as dificuldades vividas na partida do espaço doméstico com o companheiro, durante os confinamentos. Este racional vai de encontro às pesquisas que sugerem que durante o tempo do confinamento, a gestão e partilha do espaço doméstico entre a díade, veio impor uma nova visão, adaptação e vivência desse construto (Amerio et al., 2020), associados a possíveis tensões, como a divisão das tarefas domésticas, aumento das responsabilidades familiares, individuais e conjugais, gestão dos papéis dentro do espaço doméstico e a divisão e gestão do espaço para a intimidade do casal e para a privacidade pessoal (Fostik, 2020; Restubog, et al., 2020; Aresta & Salinas, 2021). Assim, a escala de gestão do espaço doméstico é constituída por 10 itens, respondidos numa escala de Likert que varia de 1 (Nunca) e 5 (Sempre). O valor do alfa de Cronbach da mesma revela uma elevada consistência interna ($\alpha = .90$)

1.3 Procedimentos

Este estudo obteve o consentimento dos autores dos instrumentos de medida utilizados. O processo de recolha dos dados ocorreu através de um questionário online, elaborado na plataforma Inquéritos UP. A sua divulgação realizou-se, essencialmente, através das redes sociais (i.e., Facebook, Instagram, Whatsapp, Outlook) e da partilha com familiares, amigos e conhecidos, que, por sua vez, enviaram o mesmo a outros indivíduos, o que denota um processo de amostragem não probabilístico por conveniência e pelo método bola de neve.

Inicialmente, o presente estudo, foi desenhado a pensar na exploração do espaço doméstico com processos individuais e duais, através da recolha da informação do casal. Previamente ao preenchimento do questionário, os participantes acediam a uma breve introdução sobre os objetivos do estudo, eram informados acerca dos critérios de inclusão, do carácter anónimo, confidencial e voluntário do mesmo, sendo apresentado o consentimento informado. Para emparelhar os membros dos casais foi dada uma instrução, no início do questionário, no sentido de cada participante digitar um código para o próprio e para o parceiro, que incluía as iniciais dos primeiros 3 nomes e os últimos dígitos do ano de nascimento de ambos. Contudo, devido à pouca adesão, mais precisamente, por parte do sexo masculino, tivemos de enveredar por uma análise das perceções individuais dos indivíduos em relações românticas, tendo abandonado o nosso objetivo inicial de estudar as díades.

1.4 Análise dos Dados

Procedeu-se à realização de alguns procedimentos preliminares de análise dos dados. A distribuição normal foi verificada em todas as variáveis, através da análise dos valores absolutos da assimetria e da curtose (Kline, 2005). Alguns erros de digitação verificados através das tabelas de frequências foram corrigidos. Encontraram-se 64 participantes com dados omissos que foram removidos por não responderem aos principais instrumentos utilizados neste estudo.

De forma a aferir as qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados, foram realizadas inicialmente análises fatoriais em componentes principais, com rotação Varimax (Pallant, 2005; Pestana & Gageiro, 2008), no programa *IBM SPSS Statistics 27*. O teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de esfericidade de Bartlett foram utilizados de forma a garantir a suscetibilidade dos dados. Seguidamente, tendo em conta alguns critérios como a não saturação em nenhum dos fatores, ou a saturação em múltiplos fatores, alguns dos itens foram eliminados do estudo. Desta forma, os itens com saturação inferior a 0.30 nos vários fatores, ou nos quais as diferenças de saturação fossem em valor absoluto inferiores a 0.1 foram eliminados. Numa segunda fase, a consistência interna (Alpha de Cronbach) de cada fator foi igualmente verificada. Com base nas análises realizadas foram codificadas as variáveis para cada uma das dimensões fatoriais extraídas, correspondendo à média dos itens de cada dimensão.

1.4.1 Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

Os valores de KMO (.90) e da esfericidade de Bartlett ($p < .001$) revelaram-se adequados para a realização de análise fatorial. Optou-se por forçar a análise a um número fixo de 5 fatores devido a um melhor ajustamento da escala. O conjunto dos 5 fatores explicam 73% da variância total. O primeiro fator, “Não aceitação das respostas emocionais”, é constituído pelos itens 4, 5 e 6. O segundo fator corresponde ao “Falta de Consciência Emocional” e contempla os itens 7, 8 e 9. A terceira dimensão fatorial é a “Falta de Clareza Emocional” com os itens 16, 17 e 18. O quarto fator diz respeito às “Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos” e é constituído pelos itens 13, 14 e 15. Por último, o quinto fator é constituído por itens pertencentes à “Dificuldade no Controlo de Impulsos” e à “Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional” pelo que o fator foi denominado de “Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional e de Controlo de Impulsos” e é constituído pelos itens 1, 2, 3, 10, 11 e 12 (Apêndice 2).

No que diz respeito à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator “Não aceitação das respostas emocionais” foi de .83, no fator “Falta de Consciência Emocional” .73, no fator “Falta de Clareza Emocional” .87, no fator “Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos” foi de .87 e no fator “Controlo de impulsos/acesso limitado estratégias” .89, revelando assim, mais uma vez, uma boa consistência interna.

1.4.2 Escala da Resolução de Conflitos e Problemas

A escala responsável pelo estudo das dimensões das estratégias de resolução de conflito foi também submetida a uma análise fatorial, tendo-se os valores do KMO (.89) e da esfericidade de Bartlett ($p < .001$) revelado satisfatórios. Optou-se por não forçar a análise a um número fixo de fatores, mas sim realizar uma análise fatorial exploratória. Com a amostra deste estudo emergiram três fatores que explicam em conjunto 71% da variância total (Apêndice 3). O primeiro fator está relacionado com o “Evitamento-Cedência” e é constituído pelos itens: 4, 5 e 6. A segunda dimensão a emergir foi a dimensão “Cooperação” constituída pelos itens: 1, 2 e 3. Finalmente, o terceiro fator, que englobava os itens dos fatores de “Impasse” e “Agressão Verbal”, designámos “Impasse/Agressão”, é constituído pelos itens: 7, 8, 9, 10, 11 e 12. No que diz respeito à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator “Evitamento-Cedência” foi de .66, no fator “Cooperação” .88, e no fator “Impasse/Agressão Verbal” .91.

1.4.3 Escala Gestão do Espaço Doméstico

Para validar o instrumento da gestão do espaço físico e psicológico e a aceder à sua estrutura fatorial, realizou-se a Análise em Componentes Principais (ACP), com rotação ortogonal (varimax). O teste de esfericidade de Bartlett ($p < .001$), o teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) (.90), demonstram uma excelente adequação da matriz dos dados a procedimentos de análise fatorial (Hutcheson & Sofroniou, 1999). Surgiu uma solução fatorial com 2 fatores, que explicam 68.48% da variância total. As saturações fatoriais dos itens na respetiva componente podem ser observadas no Apêndice 4. O primeiro fator, designado “Satisfação”, é composto pelos itens 1, 3, 8 e 9. O segundo fator, denominado “Dificuldades”, é constituído pelos itens 2, 4, 5, 6 e 10. No que diz respeito à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator

“Satisfação” (.78) e no fator “Dificuldade” (.91), demonstram uma boa consistência interna.

V. Resultados

1. Apresentação e Análise dos Resultados

O Quadro 1 apresenta as médias, os desvio-padrão e as correlações de Pearson entre as principais variáveis de estudo. Constata-se que existe relação positiva entre todas as variáveis principais, ou seja, quanto maiores as dificuldades na gestão do espaço doméstico maiores serão as dificuldades na regulação emocional e vice-versa. O mesmo se verifica nas estratégias de resolução do conflito: conforme a dificuldade de gerir o espaço doméstico aumenta, também as estratégias de resolução de conflitos desadequadas aumentam e ao revés. Por último, quanto maior o nível de dificuldade no acesso a estratégias de resolução adequadas, maiores as dificuldades na regulação emocional e vice-versa. Em seguida, visando analisar as relações entre as subescalas das principais variáveis do estudo, foram efetuadas análises de correlação de Pearson. Devido ao elevado número de correlações, os resultados poderão ser consultados no Apêndice 4.

Quadro 1.

Estatísticas descritivas e correlações de Pearson

	M	DP	1	2	3
1.DERS	2.11	.57	-		
2.GED	2.57	.83	.64**	-	
3.CPS	2.05	.53	.61**	.79**	-

**p<.01

1.1 Diferenças entre grupos nas Dificuldades de Regulação Emocional, nas Estratégias de Resolução de Conflito e na Gestão do Espaço Doméstico.

Com o objetivo de perceber se existiam diferenças significativas entre os diferentes de grupos da amostra, realizaram-se análises de diferenças de médias para as principais variáveis independentes do estudo: sexo (feminino, masculino), tempo de

coabitação (curto, longo), nível socioeconómico (baixo; médio/alto: inferido a partir da profissão referida pelos participantes) e confinamento (sim; não). Os resultados dos testes *T-Student* podem ser consultados nos apêndices: Apêndice 7 (Sexo), Apêndice 8 (Tempo Coabitação), Apêndice 9 (NSE) e Apêndice 10 (Confinamento).

1.1.1 Sexo

Quanto às diferenças nas dificuldades de regulação emocional, o efeito foi significativo para as subescalas referentes à Falta de Clareza $t(202) = 2.60, p = .01, d = .79$, Controlo de Impulsos e Estratégias $t(203) = 2.59, p = .01, d = .72$, e Objetivos $t(203) = 3.40, p < .001, d = .87$, nomeadamente nas mulheres. O valor de consciência emocional é mais elevado nos homens, porém a diferença não é estatisticamente significativa). No geral, os valores médios são mais elevados em todas as subescalas para o sexo feminino, à exceção da subescala referente à “Falta de Consciência”.

Relativamente às diferenças de sexo quanto às estratégias de resolução de conflito, a análise estatística dos dados recolhidos com esta amostra revela que não houve diferenças significativas para nenhuma das estratégias (todos os $p > .05$). Contudo ressalta-se que os valores médios das subescalas de colaboração e de impasse/agressão foram maiores no sexo feminino, e para a subescala de Evitamento no sexo masculino.

Por último, quanto à gestão do espaço doméstico, as análises revelam não haver diferenças significativas tanto na satisfação da gestão como na dificuldade da gestão em relação ao sexo. Contudo, observa-se uma média ligeiramente mais elevada para o sexo feminino ($M = 3.00; DP = 0.8$) comparativamente ao masculino ($M = 2.9; DP = 1$) em relação à satisfação da gestão do espaço.

1.1.2 Confinamento

Relativamente às diferenças entre as pessoas que confinaram e as que não confinaram quanto às dificuldades de regulação emocional, encontraram-se diferenças nos objetivos $t(205) = 1.99, p = .05, d = .87$, onde as pessoas que confinaram sentiram mais dificuldades em desempenhar comportamentos relacionados a objetivos ($M = 2.5, DP = 0.9$) em comparação com as pessoas que não fizeram confinamento ($M = 2.2, DP = 0.9$). Ressalta-se que os valores médios das subescalas na Clareza, Impulsos e

Estratégias e Objetivos foram mais elevados nas pessoas que realizaram o confinamento.

Já nas estratégias de resolução de conflitos, não existem diferenças na Cooperação nem no Impasse/Agressão. Contudo, no Evitamento foram encontradas diferenças significativas $t(204) = 2.5, p = .01, d = .69$, com médias mais elevadas nas pessoas que confinaram ($M = 2.8; DP = 0.7$), comparativamente às pessoas que não confinaram ($M = 22.5; DP = 0.6$).

Por último, quando analisadas as diferenças na gestão do espaço doméstico, as variâncias das médias nas dificuldades de gestão do espaço foram significativas $t(204) = 3.89, p < .000, d = .97$, sendo que, as pessoas que efetuaram confinamento apresentam maiores dificuldades ($M = 2.3, DP = 1$), comparativamente às pessoas que não confinaram ($M = 1.7, DP = 0.8$).

1.1.3 Nível Socioeconómico

Quanto ao nível socioeconómico e às dificuldades na regulação emocional, apenas se revela significativa a subescala Impulsos e Estratégias $t(204) = 2.39, p = .02, d = .72$, quem confinou sentiu mais dificuldades ($M = 1.89, DP = 0.8$) do que as pessoas que não confinaram ($M = 1.6, DP = 0.6$). Contudo, resultados parecem indicar médias mais elevadas em todas as subescalas da DERS no NSE Baixo.

Abordando as diferenças entre os grupos socioeconómicos nas estratégias de resolução de conflito, apenas a cooperação mostrou diferenças significativas $t(203) = -2.00, p = .05, d = .59$, onde as pessoas de níveis socioeconómicos mais elevados utilizam mais estratégias de cooperação ($M = 3.66, DP = 0.7$) do que as pessoas de NSE baixo ($M = 3.5, DP = 0.7$).

Por fim, na gestão do espaço doméstico, as dificuldades na gestão do espaço apresentam diferenças significativas $t(202) = 2.40, p = .02, d = .96$, onde as pessoas de NSE mais baixos apresentam mais dificuldades na gestão do espaço ($M = 2.3, DP = 1$) do que as pessoas de NSE elevados ($M = 1.93, DP = 0.90$).

1.1.4 Tempo de Coabitação

Relativamente ao tempo de coabitação, nas dificuldades na regulação emocional revelaram-se significativos a falta de consciência $t(204) = -4.06, p < .001, d = .76$, e os objetivos $t(205) = 3.13, p = .002, d = .87$. Na falta de consciência, os indivíduos que coabitam há mais tempo apresentam médias mais elevadas ($M = 3.2, DP = 0.9$) comparativamente ao período de coabitação curto ($M = 2.7, DP = .69$). Por outro lado, os indivíduos a coabitarem há menos tempo, sentiram maiores dificuldades em agir de acordo com os objetivos ($M = 2.56, DP = 0.9$) do que o período de coabitação longo ($M = 2.2, DP = .0.9$).

Quanto às estratégias de resolução de conflitos, os resultados dos testes *T-Student* revelam diferenças na cooperação $t(204) = 2.74, p = .007, d = .58$, mais utilizadas por indivíduos a viver conjuntamente há um longo período ($M = 2.6, DP = 0.1$), do que nos indivíduos de períodos de coabitação curtos ($M = 2.2, DP = 0.5$). As médias sugerem valores mais elevados na Impasse/Agressão e no evitamento nos períodos de coabitação mais longos, mas não significativamente.

Finalmente, quanto à gestão do espaço doméstico, as análises apontam diferenças apenas nas dificuldades de gestão do espaço $t(203) = .756, p < .001, d = .96$, mais elevadas nos períodos de coabitação mais curtos ($M = 2.2, DP = 0.9$) do que nos períodos de coabitação longos ($M = 2, DP = 1.0$).

1.2 As Dificuldades de Regulação Emocional e a Resolução de Conflitos nas relações românticas

De modo a observar se as subescalas que compõem as Dificuldades na Regulação Emocional são preditores significativos das estratégias de resolução de conflito, recorreremos a três análises de regressão linear múltipla. Explorou-se então se as variáveis Aceitação, Consciência, Impulsos e Estratégias, Clareza, e Objetivos predizem significativamente as Estratégias de Resolução de Conflitos (Cooperação, Impasse/Agressão, Evitamento). Os pressupostos de normalidade, multicolinearidade e homocedasticidade foram assegurados. As análises podem ser consultadas nos apêndices (Apêndice 6).

O primeiro modelo (Aceitação, Consciência, Impulsos e Estratégias, Clareza, e Objetivos) relativo à Cooperação, prediz significativamente a variável dependente $R^2 = .25, F(5,198) = 14.31, p < .001$, e explica 25% da sua variância. Na análise dos

coeficientes individuais verificou-se que das 5 variáveis independentes que compunham o modelo de regressão, a Consciência ($\beta = -.25, p < .001$), Clareza ($\beta = -.20, p = .01$) e Impulsos e Estratégias ($\beta = -.32, p = .001$), são preditores significativos da subescala Cooperação. Vale ressaltar que Impulsos e Estratégias é o preditor mais impactante na Cooperação, sendo esta uma relação negativa. A Aceitação Emocional e os Objetivos não são preditores da variável dependente ($p > .05$).

Na segunda análise relativa a como as subescalas da DERS explicam a subescala Impasse/Agressão, o modelo prediz significativamente a variável dependente, $R^2 = .42, F(5,197) = 29.7, p < .001$, e explica 42% da variância. Na análise individual, os preditores significativos do Impasse/Agressão são: Aceitação ($\beta = .17, p = .02$), Consciência ($\beta = .14, p = .01$) e Impulso e Estratégias ($\beta = .33, p < .001$), sendo novamente o Impulsos e Estratégias o preditor com maior poder explicativo, sendo que neste modelo ele manifesta-se de forma positiva.

Por fim, na última análise relativa à subescala Evitamento, o modelo foi significativo $R^2 = .12, F(5,198) = 6.38, p < .001$, e explica 12% da variância da VD. Individualmente, apenas a Consciência se mostrou um preditor significativo ($\beta = .15, p = .03$), explicando em 15% as variações da VD, sendo esta relação positiva. Já a Aceitação Emocional, a Clareza Emocional, os Impulsos e Estratégias e os Objetivos não predizem significativamente o Evitamento.

Assim, quanto maiores as dificuldades na regulação emocional, como a ausência de consciência emocional e as dificuldades no controlo de impulsos, menos eficazes serão as estratégias utilizadas pelos indivíduos em relações românticas, como o impasse, agressão verbal e evitamento. Por outro lado, quanto menores as dificuldades na regulação emocional, ou seja, maior controlo dos impulsos, maior consciência e aceitação emocional, melhores as estratégias de resolução utilizadas por pessoas em relações românticas (e.g., cooperação).

1.3. Análise de regressão: preditores das Dificuldades de Regulação Emocional

Para melhor perceber a relação entre a Gestão do Espaço Doméstico e as Dificuldades na Regulação Emocional, utilizou-se uma análise de regressão linear múltipla. Explorou-se então se as variáveis-Dificuldades na Gestão do Espaço

Doméstico e Satisfação na Partilha do Espaço, Número de Espaços Privados, Número de Pessoas a Coabitar-predizem significativamente as Dificuldades de Regulação Emocional, recorrendo ao método simultâneo (cf. Quadro 2). Os pressupostos de normalidade, multicolinearidade e homocedasticidade foram assegurados.

Quadro 2.

Regressão Linear Múltipla

Variáveis	Beta	T	Sig.
Dificuldades Na GED	.533	6.86	<.001
Satisfação na partilha	-.176	-2.38	.018
Nº espaços privados	.062	1.08	.281
Idade	-.171	-2,82	.005
Nº Pessoas a Coabitar	.124	-2.38	.901

a. Dependente: DERS-VR

Verificou-se que o modelo prediz significativamente a variável dependente, $R^2 = .46$, $F(6,192) = 29.83$, $p < .001$, explicando sua variação em 46%. Na análise dos coeficientes individuais, observou-se que as Dificuldade na Gestão do Espaço Doméstico ($\beta = .533$, $p < .001$), a Satisfação na Partilha do Espaço Doméstico ($\beta = -.176$, $p < .018$) a idade ($\beta = -2.82$, $p < .005$), são preditores significativos da variável Dificuldades da Regulação Emocional. Assim, quanto maior for a dificuldade de gerir o espaço doméstico maior será a dificuldade de regulação emocional, enquanto quanto mais novas as pessoas maiores também as suas dificuldades. Por outro lado, quanto maior a satisfação na gestão do espaço doméstico, menores são as dificuldades na regulação emocional.

1.4. Análise de regressão: preditores da resolução de conflitos nas relações românticas

Para analisar a relação do Espaço Doméstico durante os períodos de confinamento na Resolução de Conflitos e Problemas, recorreremos novamente à Regressão Linear Múltipla. Assim, exploramos quais variáveis- Dificuldades na Gestão do Espaço Doméstico, Satisfação na Partilha do Espaço, Número de Espaços Privados, Número de Pessoas a Coabitar, Idade- predizem significativamente a Resolução de

Conflitos em indivíduos em relações românticas (cf. Quadro 3). Os pressupostos de normalidade, multicolinearidade e homocedasticidade foram assegurados.

Quadro 3.

Regressão Linear Múltipla

Variáveis	Beta	T	Sig.
Dificuldades Na GED	.647	10.38	<.001
Satisfação na partilha	-.257	-4.34	<.001
Nº espaços privados	-.109	-2.37	.019
Idade	.002	1.66	.097
Nº Pessoas a Coabitar	0.22	.971	.333

a. Dependente: CPS-VR

O modelo é significativo e explica 65% da variância da Resolução de Conflitos em relações românticas $R^2 = .65$, $F(5,194) = 75$, $p < .001$). Na análise individual dos preditores, verifica-se que Das 5 variáveis independentes que compunham o modelo de regressão, as Dificuldades na Gestão do Espaço Doméstico ($\beta = .65$, $p < .001$), Satisfação na Gestão do Espaço Doméstico ($\beta = -.26$, $p < .001$) e Número de Espaços Privados ($\beta = -.11$, $p < .019$) são preditores das Estratégias de Resolução de Conflito. Enquanto que a idade e o número de pessoas a coabitar não são preditores. Pode-se observar que o preditor de maior impacto é a dificuldade na gestão do espaço doméstico. Ou seja, quanto maiores essas dificuldades, maiores as dificuldades na prática adequada de estratégias de resolução de conflitos. Ainda, quanto maior a satisfação na gestão do espaço doméstico, mais eficazes serão as estratégias de resolução de problemas, enquanto quanto menos espaços privados houver na habitação, menos estratégias eficazes serão utilizadas pelos indivíduos em relações românticas.

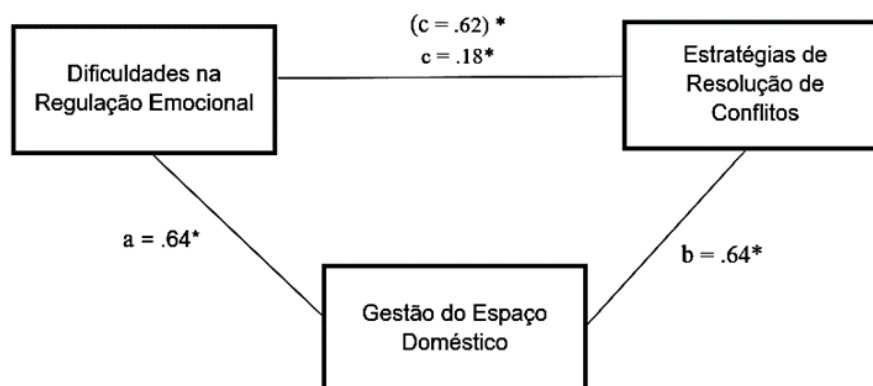
1.5. Efeito mediador da Gestão do Espaço Doméstico sobre as Dificuldades de Regulação Emocional e a Resolução de Conflitos nas relações românticas

De maneira a analisar se existia um efeito de mediação da Gestão do Espaço Doméstico na relação entre as Dificuldades de Regulação Emocional e das Estratégias de Resolução de Conflitos, recorreu-se a uma Análise de Medição. Este método estatístico representa um mecanismo através do qual o efeito de um preditor (DERS)

sobre uma variável dependente (CPS) é afetado pela relação de ambas as variáveis com um mediador (GED).

Quadro 4.

Modelo da Análise de Mediação



O primeiro passo mostra que a DERS é um preditor da CPS $R^2 = .38$, $F(1, 197) = 120$, $p < .001$, sendo que quanto mais dificuldades na regulação emocional um indivíduo apresenta, mais ele utiliza estratégias de resolução de conflitos menos eficazes ($\beta = .62$, $p < .001$). O passo 2 indica que a DERS é também preditor significativo da GED, $R^2 = .41$, $F(1, 197) = .139$, $p < .001$, em que quanto maiores as dificuldades na regulação emocional, mais dificuldades serão encontradas na gestão do espaço doméstico ($\beta = .64$, $p < .001$). No passo 3 a Gestão do Espaço Doméstico é um preditor significativo da CPS, $R^2 = .66$, $F(1, 197) = .139$, $p < .001$, sendo que quanto pior a gestão do espaço mais os indivíduos utilizam estratégias não eficazes ($\beta = .67$, $p < .001$). Contudo, como o DERS se mantém um preditor significativo, apesar da magnitude ter diminuído, ($\beta = .18$, $p < .001$), pode-se afirmar que a GED não é uma variável mediadora da relação entre as Dificuldades na Regulação Emocional e as Estratégias de Resolução.

2. Discussão dos Resultados

O presente estudo pretendeu compreender de que modo se relacionam as dificuldades de regulação emocional, as estratégias de resolução de conflitos e a gestão do espaço doméstico no contexto das relações românticas, durante os períodos de confinamento. Assim, procurou-se essencialmente perceber de que forma as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos

percecionadas individualmente se relacionam não só entre si, mas também com a gestão do espaço doméstico durante o período dos confinamentos devido à COVID-19.

2.1. Diferenças entre grupos nas Dificuldades de Regulação Emocional, nas Estratégias de Resolução de Conflito e na Gestão do Espaço Doméstico.

No que diz à (Q1a), nas dificuldades na regulação emocional, as mulheres destacam-se como o grupo que apresenta valores médios mais elevados, e significativamente na falta de clareza emocional, de controlo de impulso, de estratégias eficazes e nas dificuldades em agir de acordo com os objetivos. Assim, é possível dizermos que, nesta amostra, o sexo feminino revelou, em geral, mais dificuldades de regulação emocional do que o sexo masculino. Apesar de um estudo de 2014 (Zimmermann & Iwanski), encontrar diferenças significativas entre homens e mulheres, apontando maiores dificuldades de regulação nas mulheres, de modo geral não parece existir ainda total consenso no que concerne a esta questão, com estas diferenças a variarem significativamente em diferentes estudos realizados (Gouveia et al., 2022). No entanto, os resultados da nossa amostra do estudo podem ser explicados pelo aumento das exigências e das responsabilidades dos cuidados infantis e das lides domésticas, sentidas de forma mais abrupta pelo sexo feminino (Fostik, 2020; Aresta& Salingaros, 2021). Também o papel cultural atribuído às mulheres, como mais cuidadoras e atentas aos estados emocionais dos outros (Chen et al., 2018), pode ter-se relevado um peso extra nos ombros das mulheres da nossa amostra. Ora, esta exacerbação de tarefas no sexo feminino, bem como o exercer de um papel de cuidador, podem justificar as suas maiores dificuldades na regulação emocional, durante os períodos de confinamento.

Relativamente às estratégias de resolução de conflitos, apesar de não serem significativos, os resultados indicam que as mulheres têm valores mais elevados na cooperação e no impasse/agressão, enquanto os homens apresentam mais estratégias de evitamento, o que se revela concordante com os resultados encontrados por Hojjat (2000; Cheng, 2010; Zimmermann e Iwanski, 2014), com os homens a utilizar mais estratégias de evitamento em situações de conflito conjugal. A presença de maior evitamento nos homens pode talvez ser justificado pelas experiências de socialização, e pelo facto de que em culturas patriarcais, os homens são impelidos a não se envolver em conflitos (Cheng, 2010). Outra explicação possível, prende-se ao facto de os homens utilizarem mais estratégias de evitamento para manter o status quo da relação, sendo

que a literatura aponta que as mulheres são mais prováveis de agirem para produzir mudanças no relacionamento do que os homens (Gottman & Gottman, 2018).

Embora as diferenças não sejam significativas, a utilização da cooperação por parte das mulheres parece estar de acordo com as outras investigações (Holt & DeVore, 2005; Cheng, 2010), assim como a utilização de estratégias de Impasse/Agressão, na medida que devido ao seu papel género socialmente atribuído, as mulheres parecem mais envolvidas na manutenção conflito no relacionamento, seja pela positiva (cooperação) como pela negativa (impasse, agressão verbal) (Bear et al., 2014).

Na gestão do espaço doméstico não houve diferenças entre homens e mulheres quanto à satisfação e às dificuldades sentidas. Estes resultados, ao contrário do que se poderia prever (Fostik, 2020; Restubog, et al., 2020; Aresta & Salingaros, 2021), podem demonstrar um possível esbatimento das diferenças entre sexos na sociedade perante os períodos de confinamento, onde a gestão do espaço doméstico que antes recaía nas mulheres, poderá ser agora uma responsabilidade assumida conjuntamente por ambos os membros do casal. Outra explicação possível para estes resultados, são as diferenças de género no que toca à compreensão da gestão do espaço doméstico. Ora nos homens, tendo em consideração estudos anteriores, os resultados apontavam para uma perspectiva mais individual do espaço doméstico (importância de espaço privado próprio, afastado dos restantes residentes) (Oca, 2021). Já as mulheres, no mesmo estudo de Oca (2021), ao abordarem o espaço doméstico, descreveram uma utilização mais coletiva do espaço doméstico, isto é, elas ficavam responsáveis pela organização dos espaços, dos horários e das atividades de grupo na casa. Assim sendo, a ausência de diferenças no que toca à gestão do espaço doméstico, talvez possa ser explicada pela diferente utilização e disfruto do espaço casa entre sexos, reforçada pela cultura e pelo papel atribuído à mulher, mais uma vez, de cuidadora.

Relativamente às diferenças entre as pessoas que realizaram ou não confinamento durante a pandemia do COVID-19 (Q1b), as pessoas que fizeram confinamento revelaram significativamente valores mais elevados nas dificuldades em agir de acordo com os objetivos do que as pessoas que não confinaram, o que talvez possa ser explicado, devido aos entraves sentidos no confinamento em elaborar e seguir uma rotina, horários e tarefas do dia a dia em casa (Giuntella et al, 2020). Também os múltiplos papéis desempenhados no espaço casa, com exigências e responsabilidades diversas, agregando ainda o stress sentido no contexto pandémico, possam ter contribuído para maiores dificuldades em agir de acordo com os objetivos.

Nas estratégias de resolução, não foram encontradas diferenças na utilização da cooperação e do impasse/agressão. No entanto, o evitamento revelou diferenças significativas, sendo que aqueles que confinaram revelaram utilizar mais estratégias de resolução de evitamento do que as pessoas que não confinaram. Estes resultados vão de encontro, ao estudo de Li e colegas (2021) realizado com indivíduos envolvidos em relações românticas, onde encontraram também mais comportamentos de evitamento durante o período da pandemia. O evitamento durante o conflito revela-se um comportamento passivo, de retirada, sem o indivíduo demonstrar envolvimento ou preocupação com as necessidades tanto pessoais, como com as do outro (Benneti 2006), evitando assim discussões e confrontações. Tendo em consideração que o contexto pandémico e as evoluções da COVID-19 foram a prioridade das preocupações e da atenção da maioria das pessoas, dando destaque para os que fizeram confinamento, a discussão dos conflitos conjugais poderá ter passado para um segundo plano num tempo em que a humanidade foi assolada por uma pandemia e em que as outras situações foram consideradas de menor importância levando à relativização dos conflitos.

Ainda, as pessoas que ficaram confinadas, revelaram mais dificuldades na gestão do espaço doméstico, o que poderá ser explicado pela escassez de privacidade e de espaços que permitissem e assegurassem a vivência plena das várias dimensões da vida de um indivíduo. Também o aumento das tarefas domésticas, a emergência de adaptação a novas rotinas, no pico da COVID-19, e a convivência incessante e permanente com os outros residentes podem ter levado a maiores dificuldades nessa gestão (Oca, 2021, Villa et al, 2020).

Em relação ao período de coabitação (Q1c) e às dificuldades na regulação emocional, os indivíduos cujo período de coabitação era mais curto, apresentam mais dificuldades em agir de acordo com os objetivos do que as pessoas a coabitar há mais tempo. No entanto, contrariamente ao esperado, os indivíduos em períodos de coabitação mais longos têm, significativamente, menor consciência emocional. Pesquisas mostram que as dificuldades na regulação emocional tendem a diminuir com a idade (Orgeta, 2009), contudo, os resultados parecem sugerir que tanto as pessoas a coabitar há um curto período como as que coabitam há um longo período de tempo, se viram afetadas pelo stress das circunstâncias pandémicas, ainda que em dimensões diferentes.

Os indivíduos a coabitar há mais tempo parecem utilizar estratégias mais colaborativas e cooperantes em conflitos conjugais, o que vai de encontro às

descobertas de outras investigações (Duarte, 2011; Moore et al, 2001), provavelmente por estes indivíduos se conhecerem há mais tempo e melhor um ao outro, já tendo apreendido quais as estratégias de resolução que melhor se aplicam à relação. Não se registaram diferenças quanto ao impasse/agressão e evitamento. Finalmente, quanto à gestão do espaço doméstico, os indivíduos que coabitavam há menos tempo percecionaram maiores dificuldades na gestão do espaço doméstico do que aqueles a coabitarem há um longo período. Assim, as pessoas a coabitar há menos tempo, fizeram menos uso de estratégias positivas na resolução de conflitos e simultaneamente sentiram mais dificuldades na gestão do espaço doméstico. Estes resultados poderão ser interpretados em conjunto, na medida que, e indo novamente de encontro ao fenómeno do tempo, indivíduos que se conhecem há menos tempo podem ainda não conhecer todas as necessidades e especificidades um do outro, a forma como cada um vive o seu espaço na casa, bem como as estratégias de resolução de conflito que melhor funcionem na sua relação.

Por último, relativamente ao nível socioeconómico (Q1d), e às dificuldades na regulação emocional, foram encontradas diferenças apenas nas dificuldades no controlo de impulsos e estratégias, estas sentidas de forma mais elevada nas pessoas de NSE baixo. Esta dificuldade é esperada, na medida que as dificuldades económicas contribuem para maiores níveis de stress, e maiores níveis de stress estão associados a maior dificuldade em determinar controláveis os eventos emocionalmente evocativos (De France & Evans, 2021). No entanto, os resultados sugerem que não existem diferenças significativas entre os grupos, apesar de indicar médias mais elevadas em todas as subescalas da DERS no NSE Baixo.

Na resolução de conflitos, as pessoas da nossa amostra de níveis socioeconómicos mais altos parecem fazer maior uso de estratégias adequadas como a cooperação. Apesar de não existirem até ao momento estudos que relacionem as estratégias de resolução de conflitos com o nível socioeconómico, são vários os indícios que apontam que acontecimentos e condições de vida stressantes podem prejudicar a dinâmica entre os indivíduos relacionados romanticamente (Pietromonaco & Overall, 2021b). Do mesmo modo, e tendo em consideração que no nosso estudo a existência de espaços privados se mostrou um preditor de estratégias de resolução de conflitos mais eficazes, como discutiremos mais à frente, sugere-se que as pessoas de níveis socioeconómicos mais elevados detenham melhores condições de habitação, assim

como mais espaços privados, que permitam retirar-se positivamente, de forma a possibilitar a formulação de uma resposta mais eficaz ao problema.

Não existem diferenças na utilização de impasse/agressão e de evitamento, que sugira que as pessoas de níveis socioeconómicos mais altos e as pessoas de níveis socioeconómicos mais baixos, utilizaram da mesma forma estratégias de impasse, agressão verbal e evitamento. Mais uma vez, a vivência do stress pandémico pode ter atenuado estas diferenças nos grupos socioeconómicos, na medida que foram vários os impactos que os indivíduos poderão ter sofrido além de dificuldades financeiras, como o aumento de cuidados infantis perante a impossibilidade de recorrer à rede de suporte, a obrigatoriedade de teletrabalho e de recolher doméstico e o isolamento social. Estes e outros fatores externos (e.g., desemprego, morte de familiar) podem ter justificado o aliviar das diferenças na utilização destas estratégias.

Por fim, as pessoas de NSE mais baixos revelaram mais dificuldades no que toca à gestão do espaço doméstico. Este resultado era esperado, na medida em que um indivíduo pertencente a um NSE baixo terá menos recursos, menos redes de suporte, uma habitação mais humilde e sem numerosos espaços para as várias exigências impostas pela COVID-19 (Amerio et al., 2021; Jaspal et al., 2020).

2.2 As dificuldades de regulação emocional e a resolução de conflitos nas relações românticas

Explorou-se em que medidas as dificuldades na regulação emocional predizem as estratégias de resolução de conflitos (Q2). Os resultados apontaram que dificuldades na regulação emocional, como a falta de consciência emocional, a falta de clareza emocional e as dificuldades no controlo dos impulsos e estratégias levam os indivíduos a utilizar menos estratégias construtivas como a cooperação. Como já referido ao longo deste trabalho, são escassos os estudos que analisam a relação das variáveis em questão, pelo que é sempre difícil realizar qualquer tipo de comparação entre estes resultados com outros obtidos anteriormente noutras investigações. Parece-nos natural que os indivíduos que apresentem menos dificuldades de regular as suas emoções, sejam, simultaneamente, aqueles que resolvem os conflitos conjugais de forma mais adequada, dada a importância dos processos de regulação emocional, da consciência e clareza das emoções nas interações sociais positivas (John & Gross, 2013).

Relativamente ao impasse/agressão, dificuldades na regulação emocional como a falta de aceitação emocional, falta de consciência emocional e dificuldade no controlo de impulsos e de escolha de estratégias, predizem comportamentos de hostilidade não resolvida, angústia e exclusão na resolução de conflitos com o parceiro. Relembrando os poucos estudos que se debruçam sobre a relação destas variáveis, parece também provável que, o acesso limitado às estratégias de regulação emocional durante o confinamento promova resoluções de conflitos menos adequadas e saudáveis, dada a importância da consciência, da distinção das emoções e do controlo de impulsos durante situações de conflito (Low et al., 2019).

Por último, relativamente a como o acesso limitado às estratégias de regulação emocional predizem comportamentos de evitamento na resolução de conflitos, os resultados mostram que a carência de consciência das emoções impele a um comportamento de tentativa de fuga e de evitamento dos conflitos conjugais.

Analisando os resultados, podemos concluir que as dificuldades na regulação emocional têm um efeito preditor das estratégias de resolução de conflitos utilizadas pelas pessoas em relacionamentos românticos, sendo que, quanto maiores as dificuldades na regulação emocional, como a ausência de consciência emocional e as dificuldades no controlo de impulsos, menos eficazes serão as estratégias utilizadas pelos indivíduos em relações românticas, como o impasse, agressão verbal e evitamento. Por outro lado, quanto menores as dificuldades na regulação emocional, ou seja, maior controlo dos impulsos, maior consciência e aceitação emocional, melhores as estratégias de resolução utilizadas por pessoas em relações românticas (e.g., cooperação).

2.3 Análise de regressão: preditores das dificuldades de regulação emocional

Para perceber de que forma a gestão do espaço doméstico influenciou as dificuldades na regulação emocional, tentou perceber-se a predição entre a gestão do espaço doméstico e as dificuldades. Procurou-se explorar se o número de espaços privados na habitação, a idade do indivíduo e o número de pessoas a coabitar predizem o acesso limitado a estratégias de regulação emocional em indivíduos a coabitar com o parceiro romântico durante os confinamentos. Os resultados apontaram para que a

gestão do espaço doméstico e a idade sejam variáveis com algum valor preditivo das dificuldades de regulação emocional no confinamento. Assim, quanto maior for a dificuldade de gerir o espaço doméstico, maior será a dificuldade de regulação emocional, também, quanto maior a satisfação na gestão do espaço doméstico, menores são as dificuldades na regulação emocional. Os nossos resultados apontam ainda que quanto mais novos os participantes, maiores também as suas dificuldades. Apesar de não termos encontrado estudos a relacionar a gestão do espaço doméstico e as dificuldades na regulação emocional, Graham (2015), afirma que o espaço pode afetar as pessoas na forma como pensam e sentem. Sugere, ainda, que os indivíduos poderiam utilizar o espaço doméstico para facilitar as vias de expressão ou de supressão das emoções. Amerio e colegas (2021), com foco noutras variáveis, associaram a habitação precária (pequena, más qualidades, qualidade do interior escassa, e falta de cómodos para privacidade) a sintomas moderados-severos de depressão. Estando a depressão associada a uma forte componente emocional, estes resultados parecem sugerir, entre a influência de outros componentes, dificuldades na regulação emocional (Gonçalves, 2020). Parece, pois, perceptível a associação entre a gestão do espaço e a regulação emocional. Por último, o facto de a idade se ter revelado um preditor das dificuldades na regulação vai também ao encontro do apurado em outros estudos, que apontam para uma diminuição das dificuldades na regulação emocional com a idade, associado à maturidade e às adaptações específicas que a idade impõe (Orgeta, 2009). Estes resultados poderão também ser em parte explicado pelo facto que com a idade as relações se tornarem mais intimas, os indivíduos se conheceram cada vez mais e melhor um ao outro, tendo já a longo do tempo aprendido a relativizar certas situações.

Concluindo, sabemos que maior satisfação na gestão do espaço doméstico e ter mais idade, promoveram menores dificuldades na regulação emocional nas pessoas em relações amorosas e a coabitar no confinamento.

2.4 Análise de regressão: preditores da resolução de conflitos nas relações românticas

Para perceber de que forma a gestão do espaço doméstico influenciou as estratégias de resolução de conflitos, tentou perceber-se a predição entre a gestão do espaço doméstico e as estratégias de resolução de conflitos. Mais uma vez, também se procurou explorar se o número de espaços privados na habitação, a idade do indivíduo

e o número de pessoas a coabitar predizem as estratégias de resolução de problemas conjugais. Os resultados apontaram para que a gestão do espaço doméstico e o número de espaços privados sejam variáveis com algum valor preditivo das estratégias de resolução de conflitos. Ou seja, menor satisfação na gestão do espaço doméstico e menos espaços destinados à privacidade pessoal na habitação surgem associados a estratégias menos adequadas em interações de conflito conjugais durante os períodos de confinamento. Os resultados do estudo vão de encontro às conclusões de outras investigações referentes ao contexto pandémico, com outros instrumentos. No estudo de Vowels e colaboradores (2021) os indivíduos em relações românticas associaram um espaço doméstico stressante a um aumento das frustrações direcionadas ao parceiro, devido a tensões relacionadas com a gestão do espaço, dificuldades na conciliação e imposição de limites no espaço perante os vários papéis desempenhados e necessidade individuais e carência de recursos. O mesmo parece ter-se verificado na nossa amostra. Relativamente ao carácter preditivo do número de espaços destinados à privacidade na resolução de conflitos, o mesmo também parece alinhar-se com as descobertas de outros estudos. Os resultados do estudo de Villa (2020), demonstram maior insatisfação nos indivíduos que confinaram em relação ao tamanho dos espaços, e um aumento dos conflitos familiares devido à escassez de espaço na casa. Também o trabalho de Oca (2021), revelou a necessidade, em $\frac{3}{4}$ da amostra, de uma melhor organização do espaço para maior privacidade. Podemos então afirmar que a existência de mais espaços destinados à privacidade individual promove comportamentos cooperativos perante as interações de conflito.

Considerando a literatura, os resultados foram de encontro ao esperado, isto é, menos dificuldades na gestão do espaço doméstico e mais espaços privados na casa promoveram estratégias mais eficazes na resolução de conflitos nas pessoas em relações amorosas e a coabitar no confinamento, por outro lado, maiores dificuldades na regulação emocional e menos espaços na casa destinados à privacidade individual, promoveram comportamentos menos eficazes e colaborativos na resolução de conflitos conjugais em indivíduos a confinar com o seu parceiro romântico.

2.5 Efeito mediador da gestão do espaço doméstico sobre as dificuldades de regulação emocional e a resolução de conflitos nas relações românticas

Finalmente, a título de carácter exploratório, tentou compreender-se, se a gestão do espaço doméstico mediou a relação entre as dificuldades na regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos, isto é, sabendo que a regulação emocional prediz as estratégias de resolução de conflitos, será que quando inserida as componente dificuldade ou satisfação na gestão do espaço doméstico, essa predição deixa de existir, passando a gestão do espaço a explicar o fenómeno de causa-efeito entre as dificuldades na regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos. Os resultados apontam que a gestão do espaço doméstico não se revelou um mediador entre as dificuldades de regulação e as estratégias utilizadas na resolução de conflitos, isto é, não tem uma forte componente explicativa da relação destas últimas.

Sendo assim, faz parecer que, independentemente de ter havido dificuldades ou satisfação na gestão do espaço doméstico, os indivíduos revelaram dificuldades na regulação emocional que consequentemente conduziram a estratégias de resolução de conflitos menos eficazes. Esta ausência de mediação pode ser explicada pelo facto que com ou sem gestão do espaço doméstico adequada, os participantes sentiram maiores dificuldades na regulação emocional devido às circunstâncias pandémicas instauradas por causa das circunstâncias COVID. Fato esse que parece ter desencadeado estratégias de resolução de conflitos menos saudáveis, colaborativas e construtivas, assim, a relação entre as dificuldades na regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos explica-se autonomamente da gestão do espaço doméstico.

VI. Conclusões

A COVID-19 foi um marco para a humanidade, surpreendendo tudo e todos, retirou as rotinas, a liberdade de circulação e impôs confinamentos obrigatórios durante um longo período de tempo. Com indivíduos em relações românticas forçados a conviver durante sete dias por semana, por vários meses, o espaço doméstico tornou-se um tópico importante de discussão e análise, destinado a suprir as exigências que os processos psicológicos individuais requerem, como a regulação emocional e a resolução de conflitos. Sendo poucos os estudos que se estendem sobre como a gestão do espaço doméstico pode interferir na forma como os casais resolvem as suas adversidades, bem como pode influenciar processos psicológicos, como a regulação emocional, decidimos desenvolver a presente investigação, com o intuito de melhor compreender estes processos. Verificamos a existência de associações entre as

dificuldades de regulação emocional, as estratégias de resolução de conflitos em indivíduos em relações românticas e a gestão do espaço doméstico. Recolhemos também conclusões interessantes em relação a estes construtos e as suas diferenças no sexo, no confinamento efetivo, no período de coabitação e no nível socioeconómico. E ainda que a gestão do espaço doméstico prevê as dificuldades na regulação emocional e as estratégias utilizadas na resolução dos conflitos.

Surpreendeu-nos a ausência de diferenças quanto ao sexo na gestão do espaço doméstico, o que sugere uma melhor descrição do construto espaço doméstico em estudos futuros que trabalhem este construto aliado ao contexto das relações. Da mesma forma, não esperávamos verificar que tanto as pessoas a viverem há muito tempo como as que viviam há pouco, revelassem dificuldades na regulação emocional, que vem demonstrar os impactos da COVID-19. Por último, a gestão do espaço doméstico não se revelou mediadora da relação entre a DERS e a CPS. Este resultado pode não ter sido surpreendente, na medida que entendemos a relação direta entre estes dois últimos, mas deixa as portas abertas para a exploração de como a gestão do espaço doméstico pode ser trabalhada com variáveis psicológicas.

Apesar dos seus contributos, a presente investigação possui algumas limitações que devem ser consideradas. Embora se tenha recolhido uma amostra coesa em relação à realização de confinamento, não foi possível realizar comparações utilizando outros dados demográficos como o tipo de relação, as habilitações literárias, a situação profissional e a tipologia da casa, devido ao destaque e análise de outras variáveis que pareciam pertinentes no nosso estudo (NSE, sexo, tempo de coabitação, idade, número de espaços privados e realização efetiva do confinamento) e, consequentemente, à escassez de tempo e espaço para análise posteriores. Seria, pois, relevante recolher informações mais profundas em futuras investigações.

Inicialmente, a nossa investigação foi desenhada a pensar na análise das perceções de ambos os membros das díades. No entanto, devido há pouco adesão dos dois elementos do casal na resposta ao questionário, encontramos um entrave em seguir com esse objetivo. Perante esta limitação, tivemos que repensar o estudo, alterando o seu foco de análise para os indivíduos em relações românticas.

Não obstante, de se mostrar pertinente aumentar as pesquisas que relacionem a regulação emocional e a resolução de conflitos no contexto das relações românticas, a lacuna observada na literatura revela-se um constrangimento para o estudo em questão, na medida que não nos é possível comparar com outras amostras relativamente às

variáveis utilizadas. Também a exploração da associação da gestão do espaço doméstico com processos psicológicos individuais num contexto de relações significativas, fora muito pouco investigado até à data, o que vem acrescentar mais uma limitação na interpretação dos nossos resultados. Por fim, é importante referir que a escala da gestão do espaço doméstico é um instrumento original, utilizado e interpretado numa análise exploratória, pelo que se demonstra necessária a sua validação.

O estudo da gestão do espaço doméstico e a interação desta com variáveis psicológicas (e.g., regulação emocional, resolução de conflitos, entre outros) e com amostras específicas (e.g., relações amorosas) parece-nos um caso de extremo interesse para a investigação pois, ainda há muitos trilhos por explorar, com muitos questionamentos a indagar. Tendo em consideração que as relações amorosas tomam um lugar importante na vida adulta, o estudo da interação entre a regulação emocional e a resolução de conflitos também se revela um tópico importante de investigação. Finalmente, esperamos que, apesar das suas limitações, o presente estudo tenha contribuído para fazer emergir questões relevantes neste domínio.

Referências Bibliográficas

- Amerio, A., Brambilla, A., Morganti, A., Aguglia, A., Bianchi, D., Santi, F., Costantini, L., Odone, A., Costanza, A., Signorelli, C., Serafini, G., Amore, M., & Capolongo, S. (2020). COVID-19 Lockdown: Housing Built Environment's Effects on Mental Health. *International journal of environmental research and public health*, 17(16), 5973. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165973>
- Andrade, C., & Lousã, P. E. (2021). Telework and Work–Family Conflict during COVID-19 Lockdown in Portugal: The Influence of Job-Related Factors. *Administrative Sciences*, 11(3), 103. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/admsci11030103>
- Association For Psychological Science (APS) (2020). Psychological Science and COVID-19: Pandemic Effects on Marriage and Relationships, *APS Backgrounders*, Series. <https://www.psychologicalscience.org/news/backgrounders/backgrounder-marriage-and-relationships.html>

- Aresta, M., & Salingaros, N. (Outubro de 2021). The Importance of Domestic Space in the Times of COVID-19. pp. 1-9.
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., Alonso-Ferres, M., Slatcher, R. B. (24th, February de 2021). Love in the Time of COVID. Perceived Partner Responsiveness Buffers People from Lower Relationships Quality Associated With COVID-Related Stressors. [doi.org:10.31234/osf.io/e3fh4](https://doi.org/10.31234/osf.io/e3fh4)
- Beaglehole, B., Mulder, R. T., Frampton, C. M., Boden, J. M., Newton-Howes, G., & Bell, C. J. (2018). Psychological distress and psychiatric disorder after natural disasters: systematic review and meta-analysis. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 213(6), 716–722. <https://doi.org/10.1192/bjp.2018.210>
- Bear, J.B., Weingart, L.R. and Todorova, G. (2014), Gender and the Emotional Experience of Relationship Conflict: The Differential Effectiveness of Avoidant Conflict Management. *Negotiation Confl Manage Res*, 7: 213-231. <https://doi.org/10.1111/ncmr.12039>
- Benetti, S. P. C. (2006). Conflito Conjugal: Impacto no Desenvolvimento Psicológico da Criança e do Adolescente. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19(2): 261-268.
- Bertoni, A. & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and Dissatisfied Couples. Positive and Negative Dimensions, Conflict Styles, and Relationships With Family of Origin. *European Psychologist*; 15(3):175–184. Hogrefe Publishing.
- Bodecka, M., Nowakowska, I., Zajenkowska, A., Rajchert, J., Kaźmierczak, I., & Jelonekiewicz, I. (2021). Gender as a moderator between Present-Hedonistic time perspective and depressive symptoms or stress during COVID-19 lockdown. *Personality and individual differences*, 168, 110395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110395>
- Bloch, L., Haase, C. M., Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14, 130–144. doi:10.1037/a0034272

- Calarco, Jessica M., Emily V. Meanwell, Elizabeth Anderson, and Amelia Knopf. 2020. "My Husband Thinks I'm Crazy": Covid-19-related Conflict in Couples with Young Children" SocArXiv. October 9. doi:10.31235/osf.io/cpkj6.
- Campos, S. & Poulsen, G. (2013). Conflict resolution strategies in couples married for up to seven years, with children and high marital adjustment. A relational descriptive research. *De Familias y Terapias*, 22:34
- Chen, W. L., & Liao, W. T. (2021). Emotion Regulation in Close Relationships: The Role of Individual Differences and Situational Context. *Frontiers in psychology*, 12, 697901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.697901>
- Damasio, A. R. (2004) Emotions and feelings: A neurobiological perspective. In Manstead, A. S. E., Frijda, N. % Ficher, A. (Eds.) *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium*: 49-57, Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Decreto-Lei n.º 14-A/2020 de 18 de março. Diário da República n.º 55/2020 – I Série. Presidência da República. <https://data.dre.pt/eli/decpresrep/14-A/2020/03/18/p/dre>
- De France, K., & Evans, G. W. (2021). Expanding context in the role of emotion regulation in mental health: How socioeconomic status (SES) and developmental stage matter. *Emotion (Washington, D.C.)*, 21(4), 772–782. <https://doi.org/10.1037/emo0000743>
- J.A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford Handbook of Close Relationship*. Oxford: Oxford University Press.
- Feeney, J. A., & Fitzgerald, J. (2022). Autonomy-connection tensions, stress, and attachment: The case of COVID-19. *Current opinion in psychology*, 43, 18–23. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.05.004>
- 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.

- Ferrer, E. & Helm, J. H. (2012) Dynamical systems modeling of physiological coregulation in dyadic interactions. *International Journal of Psychophysiology*. Elsevier
- Fisher, R. J. (1990) The social psychology of intergroup and international conflict resolution. New York: Springer.
- Freitas, V., & Mota, C. P. (setembro de 2015). Implicações da Vinculação Amorosa e Suporte Social na Autoestima em Jovens Universitários, pp. 303-315.
- Gallagher, M. W., Zvolensky, M. J., Long, L. J., Rogers, A. H., & Garey, L. (2020). The Impact of Covid-19 Experiences and Associated Stress on Anxiety, Depression, and Functional Impairment in American Adults. *Cognitive therapy and research*, 44(6), 1043–1051. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10143-y>.
- Giuntella O. Hyde K. Saccardo S. Sadoff S. (2021). Lifestyle and mental health disruptions during COVID-19. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 118(9), doi.org/10.1073/pnas.2016632118
- Gouveia, P., Ramos, C., Brito, J. *et al.* The Difficulties in Emotion Regulation Scale – Short Form (DERS-SF): psychometric properties and invariance between genders. *Psicol. Refl. Crít.* 35, 11 (2022). <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00214-2>
- Gonçalves, M., Oliveira, M. A., & Pinheiro, A. P. (2020). From Social Isolation to Personal Growth: Reflections About the Psychosocial Impact of the Pandemic. *Gazeta Médica- Revista Científica da CUF* N°2 Vol.7, 151-155.
- Graham, L., Gosling, S., & Travis, C. (2015). The Psychology of Home Environments: A Call for Research on Residential Space. *Association For Psychological Science*, 346-346.
- Gratz, K. L., & Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. In R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change* (pp. 107–133). Context Press/New Harbinger Publications.

- Gratz, K.L. and Roemer, L. (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
<http://dx.doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Groarke, J. M., McGlinchey, E., McKenna-Plumley, P. E., Berry, E., Graham-Wisener, L., & Armour, C. (2021). Examining temporal interactions between loneliness and depressive symptoms and the mediating role of emotion regulation difficulties among UK residents during the COVID-19 lockdown: Longitudinal results from the COVID-19 psychological wellbeing study. *Journal of affective disorders*, 285, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.033>
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion review : journal of the International Society for Research on Emotion*, 3(1), 8–16.
<https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, *Psychological Inquiry*, 26:1, 1-26, DOI: 10.1080/1047840X.2014.940781
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2018) *The Science of Couples and Family Therapy*. W.W. Norton Company
- Hoffart, A., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2022). Loneliness during the COVID-19 pandemic: change and predictors of change from strict to discontinued social

- distancing protocols. *Anxiety, stress, and coping*, 35(1), 44–57.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1958790>
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946–955.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.5.946>
- Holt, J. & DeVore, C. (2005). Culture, gender, organizational role, and styles of conflict resolution: A meta-analysis. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(2): 165-196.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (4-5), 598-617
- IPSOS, (2020) As pandemic drags on, relationships are getting more serious
- Jaspal, R., Breakwell, G.M. (2022) Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1):155-165. doi:10.1177/0020764020976694
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443-455.
<https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2005). Contextual Influence on Marriage: Implications for Policy and Intervention. *American Psychological Society*, 14(4), 171-174
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0893-3200.10.4.454> <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.4.454>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships. *Behavior Therapy*, 47, 143-154.

- Luetcke, M., Hensel, D., Herbenick, D., & Rosenberg, M. (2020). Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic in a Nationally Representative Sample of American Adults. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 747-762. [doi.org:10.1080/0092623X.2020.1810185](https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1810185)
- Li, Y., & Samp, J. A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on same-sex couples' conflict avoidance, relational quality, and mental health. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(6), 1819–1843. <https://doi.org/10.1177/02654075211006199>
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Cross, E. J., & Henderson, A. M. E. (2019). Emotion regulation, conflict resolution, and spillover on subsequent family functioning. *Emotion*, 19(7), 1162–1182. <https://doi.org/10.1037/emo0000519>
- Lindsey E. W. (2020). Relationship context and emotion regulation across the life span. *Emotion* (Washington, D.C.), 20(1), 59–62. <https://doi.org/10.1037/emo0000666>
- Mikulan, P. A. (8 de Junho de 2021). El impacto del confinamiento en la arquitectura Marroquín, B., & Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of personality and social psychology*, 109(5), 836–855. <https://doi.org/10.1037/pspi0000034>
- Moore, K. A., McCabe, M. P. & Brink, R. B. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(1), 35-46
- Moser, G., & Uzzell, D. (2003). Environmental Psychology. Em T. Millon, & M. J. Lerner, *Handbook of Psychology* (pp. 419-445). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Monteiro, S. S., & Cebola, C. M. (2021). A Pandemia Internacional Ocasionada Pela Doenças COVID-19 e o Estado de Emergência em Portugal: Incursão nos Efeitos do Confinamento. *Revista Prâxis*, 2, 06–35. <https://doi.org/10.25112/rpr.v2i0.2478>

- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2017). Acknowledging the elephant in the room: how stressful. environmental contexts shape relationship dynamics. *Current Opinion In Psychology* 107-110. [doi.org:10.1016/j.copsyc.2016.05.013](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.013)
- Oca, P. M. (março de 2021). *El impacto del confinamiento en la arquitectura doméstica*. (Tese de mestrado em arquitetura e urbanismo) Escola Superior Gallaecia, Vila Nova de Cerveira,
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Low, R. S., & Henderson, A. M. (2020). Partners' Attachment Insecurity and Stress Predict Poorer Relationship Functioning During COVID-19 Quarantines. *Social Psychological and Personality Science*, Vol 13 (1), pp.285-298. [doi.org:10.1177/1948550621992973](https://doi.org/10.1177/1948550621992973)
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6): 818 -826
- Pappas, S. (2020, Abril 6a). How will people react to the new financial crisis? American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/apa/2020/04/financial-crisis-COVID-19>
- Pappas, S. (2020, June 12b). *Four ways to strengthen couples' relationships now*. <https://www.apa.org/topics/covid-19/strengthen-couples-relationships>
- Panayiotou, G., Panteli, M., & Leonidou, C. (2020). Coping with the invisible enemy: The role of emotion regulation and awareness in quality of life during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science* 19(10), 17-27 DOI: 10.1016/j.jcbs.2020.11.002
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (24 de July de 2021a). Implications of social isolation, separation and loss during the COVID-19 pandemic for couples relationship. *Current Opinion in Psychology*, 189-194. [doi.org: 10.1016/j.copsyc.2021.07.014](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.07.014)
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021b). Applying Relationship Science to Evaluate How the COVID-19 Pandemic May Impact Couples' Relationships. *American Psychological Association*, 438-450. [doi.org:10.1037/amp0000714](https://doi.org/10.1037/amp0000714)

- Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G., (1976). Environmental psychology: People and their physical settings, *2nd ed.*
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 59-B/2021 14 de maio. Diário da República nº 94/2021- Série I. Presidente do Conselho de Ministros
<https://data.dre.pt/eli/resolconsmin/59-b/2021/05/14/p/dre/pt/html>
- Restubog, S. L., Ocampo, A. C., & Wang, L. (2020). Taking control amidst the chaos: Emotion regulation during the COVID-19 pandemic. *Journal of Vocational Behavior*, 1-6. [doi.org:10.1016/j.jvb.2020.103440](https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103440)
- Saxbe, D. E., & Repetti, R. (2010). No place like home: home tours correlate with daily patterns of mood and cortisol. *Personality & social psychology bulletin*, 36(1), 71–81. <https://doi.org/10.1177/0146167209352864>
- Sprecher, S. (2011). The influence of social networks on romantic relationships: Through the lens of the social network. *Personal Relationships*, 18, 630-644.
- Scheeren, P., Delatorre, M. Z., Neuman, A. P., & Wagner, A. (2015). O papel preditor dos estilos de apego na resolução de conflito conjugal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia Vol.15*, n. 3, pp. 835-852
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emoticons dysregulation processes on couple intimacy. *BPA - Applied Psychology Bulletin (Bollettino Di Psicologia Applicata)*, 63(272), 3–15.
- Temiz, T. Z., & Elsharnouby, E. (2022). Relationship Satisfaction and Well-being During the COVID-19 Pandemic: Examining the Associations with Interpersonal Emotion Regulation Strategies. *Cognitive therapy and research*, 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10608-022-10317-w>
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11,149–159
- Thomeer, M. B. (2022). Relationship Status-Based Health Disparities during the COVID-19 Pandemic. *Sage Journals*, 1-24.

- Tull, M. T., & Roemer, L. (2007). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior therapy*, 38(4), 378–391. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- Tyra, A. T., Griffin, S. M., Fergus, T. A., & Ginty, A. T. (2021). Individual differences in emotion regulation prospectively predict early COVID-19 related acute stress. *Journal of anxiety disorders*, 81, 102411. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2021.102411>
- Valor-Segura, I., Expósito, F. & Moya, M. (2014) Gender, Dependency and Guilt in Intimate Relationship Conflict Among Spanish Couples. *Sex Roles*, 70, 496-505. Springer Science+Business Media, New York.
- Villa, S. B.; Carneiro, G. P.; Moraes, R. A.; Carvalho, N. L. M. (2021) Reflexões sobre o impacto da pandemia de COVID-19. *Gestão & Tecnologia de Projetos*. São Carlos, nº 4 vol.14, 67-83. doi.org/10.11606/gtp.v14i4.176851
- Vowels, L. M., Francois-Walcott, R. R., Perks, R. E., & Carnelley, K. B. (2021). "Be free together rather than confined together": A qualitative exploration of how relationships changed in the early COVID-19 pandemic. *Journal of Social and Personal Relationship*, pp. 2921-2943. [doi.org:10.1177/02654075211041412](https://doi.org/10.1177/02654075211041412)
- Winstok, Z. & Eisikovits, Z. (2007) Motives and control in escalatory conflicts in intimate relationships. *Children and Youth Services Review*, 30. Elsevier.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A., & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of affective disorders*, 277, 55–64. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194. <https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

Apêndices

Apêndice 1.

Caracterização demográfica da amostra (N = 207)

Sexo		
Feminino	63,3 %	N = 131
Masculino	35,7 %	N = 74
Idade		
Idade Adulta Jovem (21-30)	31,4 %	N = 65
Idade Adulta Média (31-50)	47,8 %	N = 99
Fase Adulta Tardia (> 50)	20,3 %	N = 42
Escolaridade		
Ensino Básico	2,9 %	N = 6
Ensino Secundário	18,4 %	N = 38
Licenciatura/Bacharelado	52,2 %	N = 108
Mestrado	22,2 %	N = 46
Doutoramento	4,3 %	N = 9
Nacionalidade		
Portuguesa	95,2 %	N = 197
Brasileira	2,4 %	N = 5
Luso-Angolana	0,5 %	N = 1
Luso-Brasileira	0,5 %	N = 1
Inglesa	0,5 %	N = 1
Americana	0,5 %	N = 1
Tipo de Relação		
Casamento	48,8 %	N = 101
Noivado	6,3 %	N = 13
União de Fato	16,4 %	N = 34
Namoro	28,5 %	N = 59
Tempo de Duração da Relação		
Curta Duração (< 10 anos)	52,2 %	N = 108
Longa Duração (> 10 anos)	47,8 %	N = 99
Período de Coabitação		
Longo (> 10)	38,6 %	N = 80
Curto (<10)	61,3 %	N = 124
Situação Profissional Durante o Confinamento		
Exercício ativo no local de trabalho	20 %	N = 42
Empregado em regime de teletrabalho	33 %	N = 68
Empregado regime lay-off	14,5 %	N = 30
Estudante	14,5 %	N = 30
Trabalhador-estudante	3,4 %	N = 7
Desempregado	8,7 %	N = 18
Outro	5,8 %	N = 12

Apêndice 1. (Continuação)

Caracterização demográfica da amostra (N = 207)

Situação Profissional Atual		
Exercício ativo no local de trabalho	59,9 %	N = 124
Em regime de teletrabalho	5,8 %	N = 12
Em regime híbrido	12,1 %	N = 25
Estudante	6,3 %	N = 19
Desempregado	2,4 %	N = 5
Outro	4,3 %	N = 9
Confinamento na Habitação		
Sim (> 20h/dia)	73,4 %	N = 152
Não (< 20h/dia)	26,6 %	N = 55
Filhos		
Sim	54,10 %	N = 112
Não	45,9 %	N = 95
Rácio de Coabitantes		
Só o casal	45,6 %	N = 94
O casal a viver com mais residentes (e.g família, filhos, amigos)	54,6 %	N = 113
Tipo de Habitação		
Morada	43 %	N = 89
Apartamento	57 %	N = 118
Local da residência		
Rural	30,4 %	N = 63
Urbano	69,6 %	N = 144
Escolha da habitação em conjunto		
Sim	30,4 %	N = 63
Não	69,6 %	N = 144
Número de Espaços Privados na Habitação		
Baixo (< 1)	63,3 %	N = 131
Médio/Elevado (> 2)	36,7 %	N = 76
Existência de espaço externo na habitação		
Sim	64,3 %	N = 133
Não	35,7 %	N = 74

Apêndice 2.

Saturações fatoriais da ACP para DERS-VR (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varímax, forçado a 5 fatores)

Items	1	2	3	4	5
DERS16	,828				
DERS13	,782				
DERS9	,722				
DERS18	,684				
DERS17	,614				
DERS14	,579				
DERS3		,820			
DERS5		,803			
DERS2		,789			
DERS8			,824		
DERS12			,803		
DERS10			,643		
DERS7				,719	
DERS15				,717	
DERS11				,644	
DERS4					,898
DERS1					,887
DERS6					,559

Apêndice 3.

Saturações fatoriais da ACP para CPS-VR (índices de saturação obtidos para cada fator após rotação varimax, forçado a 3 fatores)

Items	1	2	3
CPS9	,860		
CPS11	,852		
CPS8	,792		
CPS12	,756		
CPS7	,756		
CPS10	,685		
CPS1		,837	
CPS2		,830	
CPS3		,830	
CPS5			.830
CPS6			.684
CPS4			.593

Apêndice 4.

Saturações fatoriais da ACP da Gestão do Espaço Doméstico

Gestão do Espaço Doméstico	Saturações Fatoriais	
	1	2
Componente 1: Satisfação na Gestão do Espaço Doméstico		
2. A partilha do espaço doméstico levou a um aumento dos conflitos/discussões.	.842	.333
4. Senti que a partilha do espaço doméstico durante o confinamento dificultou a forma como resolvíamos os nossos conflitos.	.828	.224
5. Senti que a partilha do espaço doméstico com o meu parceiro, nos períodos de confinamento, dificultou a concentração na resolução de trabalhos e tarefas.	.779	.147
6. Estarmos mais tempo em casa em conjunto, dificultou o entendimento dos meus sentimentos.	.778	.368
10. A partilha do espaço doméstico dificultou a gestão entre as responsabilidades profissionais e as responsabilidades conjugais.	.759	.398
Componente 2: Dificuldades na Gestão do Espaço Doméstico		
1. Senti-me satisfeito em relação à partilha do espaço doméstico com o meu parceiro.	.144	.835
3. Passarmos mais tempo juntos permitiu uma melhor resolução das nossas discussões.	.220	.727
8. Senti-me satisfeito em relação ao tamanho e quantidade de espaços para as rotinas domésticas, profissionais e de lazer.	.391	.659
9. A partilha do espaço doméstico permitiu uma melhor divisão das tarefas domésticas.	.495	.616

Apêndice 5.

Correlações de Pearson entre as subescalas das variáveis DERS-VR da CPS-VR e GED e respectivos graus de significância

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	M	DP
1. Satisfação	-													2.96	.858
2. Dificuldades	-.67**	-												2.11	.963
3. Aceitação	-.35**	.48**	-											1.85	.813
4. Consciência	-.25**	.08	.55**	-										2.90	.790
5. Clareza	-.40**	.55**	.67**	.15**	-									2.02	.816
6. Impulso e estratégias	-.47**	.65**	.56**	.05	.60**	-								1.77	.723
7. Objetivos	-.31**	.54**	.53**	-.13	.53**	.65**	-							2.40	.885
8. Cooperação	-.61**	-.72**	-.27**	-.31**	-.38**	-.39**	-.18**	-						3.56	.590
9. Comunicação	-.59**	.53**	.53**	.16**	.50*	.60**	.47**	.58**						2.74	.699
10. Evitamento	-.47**	.28**	.28**	.18**	.30**	.28**	.18**	.37**	.47**	-				1.85	.764
DERS	-.51**	.80**	.80**	.23**	.78**	.89**	.76**	.43**	.65**	.33**	-			2.11	.574
CPS	-.68**	.76**	.48**	.23**	.49**	.56**	.39**	.75**	.92**	.71**	.62**	-		2.05	.526
GED	-.90**	.45**	.45**	.18**	.53**	.62**	.47**	.63**	.72**	.56**	.64**	.79**	-	2.57	.831

*p<.05; **p<.01; ***<.001

Apêndice 6.

Análises de Regressão Linear Múltipla entre as subescalas das variáveis DERS-VR e CPS-VR

Variáveis	Beta	T	Sig.
Aceitação	-.01	-.078	.939
Consciência	-.25	-3.96	<.001
Clareza	-.20	-2.57	.01
Impulsos_Estratégias	-.32	-3.34	.001
Objetivos	.12	1.51	.133
a. Dependente: Cooperação			
Variáveis	Beta	T	Sig.
Aceitação	.17	2.31	.02
Consciência	.14	2.50	.01
Clareza	.12	1.66	.1
Impulsos_Estratégias	.33	3.94	<.001
Objetivos	.12	1.51	.133
a. Dependente: Comunicação Hostil			
Variáveis	Beta	T	Sig.
Aceitação	.14	1.47	.143
Consciência	.15	2.14	.03
Clareza	.17	1.90	.06
Impulsos_Estratégias	.11	1.08	.28
Objetivos	-.05	-.54	.59
a. Dependente: Evitamento			

Apêndice 7.

Médias e respectivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “masculino” e “feminino” (Género), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Satisfação GED	73	Masculino	2.87	0.81	.976	201	.33
	129	Feminino	3.00	0.88			
Dificuldades GED	130	Masculino	2.00	0.95	1.27	201	.21
	73	Feminino	2.18	0.97			
Aceitação	129	Masculino	1.73	0.78	1.44	201	.15
	74	Feminino	1.90	0.83			
Consciência	74	Masculino	3.05	0.78	-2.10	202	.07
	130	Feminino	2.82	0.78			
Clareza	74	Masculino	1.82	0.76	2.60	202	.01
	130	Feminino	2.13	0.82			
Impulsos e estratégias	74	Masculino	1.60	0.59	2.59	202	.01
	130	Feminino	1.87	0.78			
Objetivos	74	Masculino	2.13	0.83	3.40	203	<.001
	130	Feminino	2.55	0.89			
Cooperação	74	Masculino	3.55	0.56	0.17	202	.87
	130	Feminino	3.56	0.61			
Comunicação	74	Masculino	1.73	0.73	1.70	201	.09
	129	Feminino	1.92	0.78			
Evitamento	130	Masculino	2.85	0.77	-1.60	202	.11
	74	Feminino	2.68	0.66			

Apêndice 8.

Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “mais curtas” e “mais longas” (Período de Coabitação), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Satisfação GED	125	Mais Curtas	3.02	0.84	1.32	202	.09
	79	Mais Longas	2.86	0.82			
Dificuldades GED	126	Mais Curtas	2.15	0.93	.756	203	<.001
	79	Mais Longas	2.04	1.02			
Aceitação	125	Mais Curtas	1.93	0.85	1.73	203	.09
	80	Mais Longas	1.73	0.75			
Consciência	126	Mais Curtas	2.73	.683	-4.06	204	<.001
	80	Mais Longas	3.17	.871			
Clareza	126	Mais Curtas	2.10	0.81	1.69	204	.09
	80	Mais Longas	1.90	0.81			
Impulsos e estratégias	127	Mais Curtas	1.83	0.74	1.46	204	.15
	79	Mais Longas	1.68	0.70			
Objetivos	127	Mais Curtas	2.55	0.88	3.13	205	.002
	80	Mais Longas	2.16	0.90			
Cooperação	127	Mais Curtas	2.35	0.51	2.74	204	.007
	79	Mais Longas	2.58	0.69			
Comunicação	125	Mais Curtas	1.82	0.75	.561	203	.584
	80	Mais Longas	1.89	0.81			
Evitamento	126	Mais Curtas	2.71	0.70	-.911	204	.362
	80	Mais longas	2.80	0.69			

Apêndice 9.

Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “Baixo” e “Médio/Alto” (NSE), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Satisfação GED	109	Baixo	2.92	0.90	-.58	202	.56
	94	Médio/Alto	2.99	0.81			
Dificuldades GED	110	Baixo	2.25	1.02	2.40	202	.02
	94	Médio/Alto	1.93	0.90			
Aceitação	110	Baixo	1.90	0.82	1.04	203	.3
	94	Médio/Alto	1.78	0.82			
Consciência	112	Baixo	2.86	0.82	-.77	203	.44
	93	Médio/Alto	2.95	0.80			
Clareza	112	Baixo	2.11	0.83	1.51	203	.13
	93	Médio/Alto	1.94	0.74			
Impulsos e estratégias	112	Baixo	1.88	0.81	2.39	203	.02
	93	Médio/Alto	1.64	0.60			
Objetivos	112	Baixo	2.45	0.89	.772	204	.44
	94	Médio/Alto	2.35	0.87			
Cooperação	112	Baixo	3.49	0.65	-2	203	.05
	93	Médio/Alto	3.65	0.50			
Comunicação	112	Baixo	1.94	0.83	1.82	202	.07
	92	Médio/Alto	1.74	0.66			
Evitamento	111	Baixo	2.72	0.75	-.43	203	.67
	94	Médio/Alto	2.76	0.64			

Apêndice 10.

Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “Sim” “Não” quanto ao confinamento, valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Satisfação GED	152	Sim	2.90	0.88	-1.7	203	.09
	52	Não	3.13	0.77			
Dificuldades GED	153	Sim	2.25	0.99	3.89	204	<.000
	52	Não	1.67	0.77			
Aceitação	151	Sim	1.83	0.82	-	203	.66
	54	Não	1.89	0.81	.438		
Consciência	152	Sim	2.85	0.73	-	204	.12
	54	Não	3.05	0.94	1.58		
Clareza	152	Sim	2.07	0.80	1.23	204	.22
	54	Não	1.91	0.85			
Impulsos e estratégias	152	Sim	1.82	0.73	1.83	204	.07
	54	Não	1.61	0.67			
Objetivos	153	Sim	2.47	0.87	1.99	205	.05
	54	Não	2.19	0.91			
Cooperação	152	Sim	3.56	0.56		204	.83
	54	Não	3.54	0.66	.218		
Comunicação	151	Sim	1.85	0.78	-.01	203	.99
	54	Não	1.85	0.73			
Evitamento	152	Sim	2.82	0.71	2.49	204	.01
	54	Não	2.54	0.62			