

MESTRADO INTEGRADO
MEDICINA

Relação da personalidade do adulto, segundo o modelo do “Big Five” com a vinculação

Maria Gabriela Miranda Fernandes

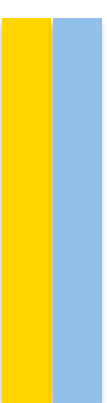
M

2023



Página intencionalmente deixada em branco

INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR



Relação da personalidade do adulto, segundo o modelo do “Big Five” com a vinculação

Dissertação de candidatura ao grau de Mestre em Medicina, submetida ao Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto

Maria Gabriela Miranda Fernandes

Estudante do 6º ano profissionalizante do Mestrado Integrado em Medicina do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto.

Endereço eletrónico: maria_gabriela31@outlook.com / up201704506@up.pt



Orientador: Prof. Doutor. Ivandro Soares Monteiro

Professor Auxiliar, Mestrado Integrado de Medicina do ICBAS | Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto

Endereço: Largo Prof. Abel Salazar, 4099-001 Porto

Endereço eletrónico: ismonteiro@gmail.com



Porto, Maio de 2023.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço especialmente ao Professor Doutor Ivandro Monteiro por ter aceitado o meu pedido de orientação e pelo apoio fundamental para a realização deste trabalho, com o esclarecimento das minhas imensas dúvidas e com total disponibilidade; mas acima de tudo pela inspiração que transmitia em todas as nossas reuniões, e todas as suas palavras de incentivo que foram mais que necessárias neste processo que, apesar de longo, tornou-se prazeroso e enriquecedor.

Agradeço à minha mãe, Daniela Fernandes, e ao meu pai, Maximino Fernandes, por todos os dias, desde sempre. Sem o seu apoio, em todos os sentidos possíveis, nada teria iniciado e nada teria terminado.

Agradeço aos meus irmãos Dr. Max Fernandes e João Gabriel Fernandes que são a minha vida e o meu suporte em todas as alturas. Agradeço aos meus familiares, tios, primos e avós, que me apoiaram nesta caminhada, especialmente às minhas primas Dr^a. Eduarda Leitão e Dr^a. Joana Moreira pelo incentivo imprescindível durante este percurso.

Agradeço ainda aos amigos, próximos e distantes, sem os quais nenhuma conquista teria o mesmo significado.

RESUMO

Introdução: No ramo do desenvolvimento da psicopatologia, os modelos diátese-stress foram descritos como essenciais para o entendimento da complexidade multifatorial do desenvolvimento da psicopatologia; à luz deste modelo, tanto os estilos de vinculação dos adultos como os traços de personalidade dos indivíduos têm sido descritos como fatores promotores de vulnerabilidade e resiliência para o desenvolvimento da doença mental, e para a qualidade do relacionamento com os outros indivíduos. Neste sentido, diversos estudos têm vindo a reportar, ao longo dos anos, associações significativas entre os traços de personalidade *Big Five* e os estilos de vinculação do adulto.

Objetivos: Avaliar e perceber as relações e forças associativas entre os traços de personalidade *Big Five* (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência) e os estilos de vinculação do adulto (seguro, inseguro ansioso e inseguro evitante) em indivíduos pertencentes à população portuguesa.

Metodologia: As variáveis em estudo foram medidas através de dois instrumentos: o *Big Five Inventory* e a Escala de Vinculação do Adulto, além de um questionário sociodemográfico, cujos resultados foram analisados com recurso a métodos quantitativos e estatística através do programa SPSS. Foram recolhidos dados de 305 participantes pertencentes à população adulta portuguesa, através de formulário online.

Resultados: Os resultados indicaram que a vinculação segura estava diretamente relacionada com a extroversão ($r=.578$, $n=305$, $p<.01$), amabilidade ($r=.354$, $n=305$, $p<.01$) e conscienciosidade ($r=.238$, $n=305$, $p<.01$), inversamente relacionada com o neuroticismo ($r= -.321$, $n=305$, $p<.01$) e não relacionada com a abertura à experiência ($n.s$). A vinculação insegura ansiosa estava diretamente relacionada com o neuroticismo ($r= .546$, $n=305$, $p<.01$), inversamente relacionada com a extroversão ($r= -.270$, $n=305$, $p<.01$), amabilidade ($r= -.195$, $n=305$, $p<.01$) e conscienciosidade ($r= -.264$, $n=305$, $p<.01$) e não relacionada com a abertura à experiência ($n.s$). Por fim, a vinculação evitante encontrava-se inversamente relacionada com o neuroticismo ($r= -.214$, $n=305$, $p<.01$) e com abertura à experiência ($r= -.160$, $n=305$, $p<.01$), diretamente relacionada com a extroversão ($r=.245$, $n=305$, $p<.01$) e a amabilidade ($r=.367$, $n=305$, $p<.01$), e não relacionada com a conscienciosidade ($n.s$).

Conclusões: Os resultados do estudo mostram que o estilo de vinculação do adulto tem uma relação significativa com os seus traços de personalidade, pelo que confirma que as trajectórias de vida de cada um de nós, têm um importante contributo para a nossa vulnerabilidade e resiliência, mediante os contextos e pessoas que estamos rodeados. Assim, os nossos resultados foram de encontro ao esperado após a realização da revisão da literatura vigente acerca destas relações no

que toca à vinculação segura e à vinculação insegura ansiosa, corroborando, ainda, o esperado considerando o construto da teoria diátese-stress. Em relação à vinculação evitante, os resultados antagónicos obtidos podem destacar o impacto cultural das expectativas de respostas socialmente expectáveis, que poderá ter influenciado e distorcido estas respostas. Foram discutidas as implicações dos resultados e direções para o futuro da investigação neste ramo.

Palavras-chave: Traços de personalidade Big Five; Vinculação no adulto; Modelo diátese-stress.

ABSTRACT

Introduction: In the field of developmental psychopathology, diathesis-stress models have been described as essential for the understanding of the multifactorial complexity of the development of psychopathology; In the light of this model, both the attachment styles of adults and the personality traits of individuals have been described as factors that promote vulnerability and resilience for the development of mental illness, and for the quality of relationships with other individuals. In this sense, several studies have been reporting, over the years, significant associations between the Big Five personality traits and adult attachment styles.

Objectives: To evaluate and understand the relationships and associative forces between the Big Five personality traits (neuroticism, extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience) and adult attachment styles (secure, insecure, anxious and insecure avoidant) in individuals belonging to the Portuguese population.

Methodology: The variables under study were measured using two instruments: the Big Five Inventory and the Adult Attachment Scale, in addition to a sociodemographic questionnaire. The results were analyzed through quantitative and statistical methods using the SPSS program. Data were collected from 305 participants belonging to the Portuguese adult population, using an online form.

Results: Results indicated that secure attachment was directly related to extraversion ($r=.578$, $n=305$, $p<.01$), agreeableness ($r=.354$, $n=305$, $p<.01$) and conscientiousness ($r=.238$, $n=305$, $p<.01$), inversely related to neuroticism ($r= -.321$, $n=305$, $p<.01$) and unrelated to openness to experience (n.s). Anxious insecure attachment was directly related to neuroticism ($r= .546$, $n=305$, $p<.01$), inversely related to extraversion ($r= -.270$, $n=305$, $p<.01$), agreeableness ($r= -.195$, $n=305$, $p<.01$) and conscientiousness ($r= -.264$, $n=305$, $p<.01$) and unrelated to openness to experience (n.s). Finally, avoidant attachment was inversely related to neuroticism ($r= -.214$, $n=305$, $p<.01$) and openness to experience ($r= -.160$, $n=305$, $p<.01$), directly related to extraversion ($r=.245$, $n=305$, $p<.01$) and agreeableness ($r=.367$, $n=305$, $p<.01$), and not related to conscientiousness (n.s).

Conclusions: The results of the present study show that the adult's attachment style has a significant relationship with their personality traits, which confirms the notion that the life trajectories of each one of us have an important contribution to our vulnerability and resilience, through the contexts and people by which we are surrounded. Thus, our results were the expected after carrying out a review of the current literature on these relationships with regards to secure attachment and anxious insecure attachment, further corroborating what was expected considering the construct of the diathesis-stress theory. Regarding avoidant attachment, the antagonistic results obtained may highlight the cultural impact in socially expected responses,

which may have influenced and distorted these responses. The implications of the results and directions for the future of research in this field were also discussed.

Keywords: Big Five personality traits; Adult Attachment; Diathesis-stress model.

LISTA DE ABREVIATURAS

BFI - *Big Five Inventory*

CERS - *Cognitive emotion regulation strategies*

EVA - Escala de Vinculação do Adulto

IGD - *Internet gaming disorder*

IWM - *Internal working models*

TCI - *Temperament and Character Inventory*

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	i
RESUMO	ii
ABSTRACT	iv
LISTA DE ABREVIATURAS.....	vi
LISTA DE TABELAS	vii
LISTA DE FIGURAS	vii
INTRODUÇÃO	1
HIPÓTESES.....	23
MÉTODOS.....	24
RESULTADOS	27
DISCUSSÃO	31
APÊNDICE	39
BIBLIOGRAFIA	47

LISTA DE TABELAS

Tabela I. Caracterização sociodemográfica da amostra (N=305).

Tabela II. Coeficientes de correlação de Pearson entre as dimensões do Big five e os estilos de vinculação e respetiva significância estatística.

Tabela III. Versão portuguesa da Escala de Vinculação do Adulto

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Estilos de vinculação do adulto por Kim Bartholomew.

Figura 2. Componentes dos *Internal Working Models* inseguros: expectativas negativas, vieses interpretativos e estratégias defensivas.

Figura 3. Questionário *Big Five Inventory* adaptado e validado para a população portuguesa.

INTRODUÇÃO

Desenvolvimento da psicopatologia e modelo diátese-stress

Os modelos de diátese-stress descrevem as interações entre a vulnerabilidade e o stress como essenciais para o entendimento da complexidade multifatorial do desenvolvimento da psicopatologia. Estes descrevem interações entre um espectro contínuo de vulnerabilidade e um espectro contínuo de stress, que, por sua vez, permitem que seja possível a ocorrência de um estado de desordem ou desequilíbrio, sendo que, quanto maior é a vulnerabilidade apresentada pelo indivíduo, menos stress é necessário para desencadear um estado de desordem, ou seja, maior é a probabilidade de que o stress resulte no desenvolvimento de psicopatologia. Por outro lado, quanto maior é a resiliência, que reflete o oposto do conceito de vulnerabilidade, mais stress é necessário para que seja possível o desenvolvimento da psicopatologia, ou seja, menor é o “risco” ou probabilidade de doença (embora este nunca seja nulo)^{1,2}.

O stress é uma característica necessária em períodos de imprevisibilidade e adaptação ao meio, para garantir a sobrevivência no limite, ou um melhor funcionamento de acordo com os contextos e pessoas à nossa volta. No entanto, apesar do stress ter uma componente adaptativa necessária e inata, o termo stress, no âmbito do desenvolvimento da psicopatologia, engloba diversas valências. No entanto, existe um número limitado de categorias abrangentes que podem defini-lo como: a ocorrência de eventos significativos de vida interpretados pela pessoa como indesejáveis, o acúmulo de eventos “*minor*” ou “*hassles*”, ou até fatores socioeconómicos, como, por exemplo, a baixa escolaridade materna ou o facto de pertencer a uma minoria étnica (estes fatores podem refletir circunstâncias de vida stressantes). A definição e a determinação do grau de stress dependem, ainda, da perceção do próprio indivíduo sobre a situação vivenciada. Deste modo, numa definição abrangente, podemos definir o stress como: eventos de vida (*major* ou *minor*) que interferem com os mecanismos que mantêm a estabilidade fisiológica, emocional, e cognitiva do indivíduo, interferindo na sua homeostase fisiológica e psicológica e, consequentemente, na sua capacidade adaptativa^{1,2}.

O termo diátese (ou vulnerabilidade), por sua vez, pode ser conceptualizado como um fator ou conjunto de fatores predisponentes que tornam possível um estado de desordem e tornam uma pessoa suscetível à psicopatologia; isto ocorre, pois, estas vulnerabilidades fazem com que o indivíduo seja mais suscetível aos efeitos do stress e, consequentemente, ao desenvolvimento da psicopatologia. Estes fatores podem ser genéticos, biológicos ou psicológicos (como variáveis

cognitivas e interpessoais). Enquanto a vulnerabilidade genética pode ser considerada como permanente e duradoura e, portanto, não modificável, a vulnerabilidade psicológica é, habitualmente, considerada como modificável. De facto, tal ocorre pois a vulnerabilidade psicológica depende de um aprendizado disfuncional por parte do indivíduo para a sua génese; é possível, então, inferir que os níveis de vulnerabilidade podem flutuar em função de novas experiências de aprendizagem por parte do indivíduo^{1,2}.

A resiliência, também denominada invulnerabilidade, competência ou “fatores protetores”, por sua vez, descreve o oposto do conceito de vulnerabilidade. Estes são fatores que, ao interferirem com a capacidade adaptativa dos indivíduos, tornam-nos resistentes aos efeitos prejudiciais dos stressores, e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da psicopatologia. Alguns exemplos de fatores protetores são, por exemplo: certos traços da personalidade, habilidades sociais ou atitudes de *coping*¹; além disso, o estilo seguro de vinculação tem sido, também, considerado como um fator promotor de resiliência²⁻⁴. Segundo Rasmussen e colaboradores⁴, parece haver consistência na literatura acerca dos dois principais pilares da resiliência: a adaptação positiva e a adaptação à adversidade (“*adversity and positive adaptation*”). Além disso, os autores sublinham que a resiliência não deve ser considerada como uma característica inata ao indivíduo, devido à falta de evidência na literatura sobre o mesmo⁴.

Personalidade

Segundo Gilbert e Gilbert, existem inúmeras definições do termo personalidade, sendo que este pode adquirir diferentes significados conforme o estudioso que o define^{5,6}. Brokaw e McLemore acreditavam que, provavelmente devido à tamanha complexidade apresentada pelos indivíduos, o termo “personalidade” nunca seria completamente objetivado ou medido⁷, concordando, de certo modo, com Sigmund Freud, que definia a personalidade como sendo “inconsciente, oculta e desconhecida”.

Outro autor, como Skinner, chega ao extremo de considerar o termo personalidade como dispensável, pois, na sua opinião, este não é necessário para a descrição do comportamento humano⁶. Contudo, na sua maioria, as definições de personalidade partilham o conceito de diferenças individuais a nível do comportamento, dos pensamentos, e das emoções que caracterizam um indivíduo, ponto de vista defendido, também, por Mischel em 1986. Deste modo, é da opinião destes autores que o estudo da personalidade deve ser realizado num contexto social, no qual ocorre interação desta com outras “personalidades”, em diferentes situações. Além disso, considerando que a personalidade é representativa das características próprias de cada indivíduo, os estudiosos defendem ainda que este conceito implica um grau moderado de estabilidade

temporal e inter-situacional, além de contribuições temperamentais / genéticas que interagem com o ambiente envolvente⁵. De facto, Picardi e colaboradores defendem a existência de uma interação profunda e mútua entre fatores genéticos e ambientais no desenvolvimento da personalidade, que inicia durante o período gestacional e prossegue ao longo da vida⁸.

Na atualidade, o modelo dos “*Big Five personality traits*” é aceite como um dos modelos mais próximos do conceito de personalidade, e tem sido utilizado de modo transversal em vários países do mundo ocidental, sendo consistente nos seus resultados⁹. De facto, estudos analíticos fatoriais da personalidade definiram, de modo robusto, um agrupamento de características em torno de cinco fatores como necessários e suficientes para descrever as principais dimensões da personalidade (estes foram inicialmente descritos por Tupes e Cristal em 1961)^{6,7}. Estes traços da personalidade são de tal modo prevalentes na literatura, que alguns autores consideram-nos como uma “lei” da personalidade humana⁷. As cinco dimensões da personalidade, segundo denominação por McCrae e Costa são as seguintes: Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e Conscienciosidade (ou responsabilidade); sendo que cada um destes traços é bipolar e compreende traços mais específicos, denominados facetas^{6,7,9,10}.

O Neuroticismo (versus Estabilidade Emocional) refere-se à tendência do indivíduo para apresentar emoções negativas como a ansiedade, o nervosismo, a tristeza, a tensão, a raiva, e a irritação/hostilidade; além disso, estes indivíduos tendem a apresentar emoções voláteis, o que se reflete na sua instabilidade emocional (“*emotional liability*”) e impulsividade. Pessoas com altos níveis de neuroticismo têm, então, propensão para perceber a realidade que os cerca como difícil e ameaçadora, mostrando-se sensíveis, autoconscientes, preocupados, pessimistas, vulneráveis e hostis, características que se refletem na sua baixa autoestima e tendência à depressão. Deste modo, é possível inferir que indivíduos com um baixo nível deste traço, considerados “estáveis” emocionalmente, tendem a ser calmos e otimistas^{6,9-12}.

A Extroversão (versus Introversão) refere-se à tendência do indivíduo para apresentar emoções positivas, para a procura de estímulos, e pela sua vontade estar próximo dos outros e se envolver com o mundo externo; estes indivíduos são caracterizados pela sua sociabilidade, vivacidade, assertividade e autoconfiança; este traço da personalidade é, também, por vezes, descrito como “sociável versus tímido” ou “divertido (*fun loving*) versus sério (*sober*)”. Deste modo, é possível inferir que indivíduos introvertidos, ou com baixo nível de extroversão, tendem a ser mais reservados e tímidos, resistindo ao contacto social; estes indivíduos são mais “tranquilos”, e têm menor tendência à positividade^{6,7,9,10}.

A Abertura à Experiência (versus “*down to earth*”), descrita, também, como “intelecto”, compreende características como a criatividade, a imaginação, a fantasia e a originalidade. Os indivíduos com alto nível deste traço apresentam, portanto, tendência para se envolverem em

atividades intelectuais e procuram permanentemente por novas experiências e sensações. Por outro lado, indivíduos com baixo nível deste traço são descritos como realistas e práticos (*"down to earth"*). Outra forma utilizada para descrever esta dimensão seria *"independent versus conforming"*^{6,7,10}.

A Amabilidade (versus antagonismo), descrita, também, como consideração, *"friendly compliance"* e *"soft-hearted"*, abrange características como a simpatia, o altruísmo, a ternura, a tolerância, a confiança e a modéstia. Por esse motivo, parece identificar indivíduos com capacidade para formar relações amigáveis com os seus pares (é uma dimensão da personalidade que, à semelhança da dimensão extroversão, valoriza as relações interpessoais). Além de apresentarem esta predisposição para serem bondosos, os indivíduos que nesta dimensão se destacam mostram-se, habitualmente, sinceros, humildes, e apresentam altos níveis de complacência e sensibilidade, o que permite fortalecerem ainda mais as suas relações interpessoais. Por outro lado, indivíduos com baixos níveis de amabilidade são habitualmente considerados hostis (*"hostile noncompliance"*) ou até cruéis^{6,7,10}.

Segundo Mavrandrea e Giovazolias, as mulheres apresentam mais altos níveis de amabilidade do que os homens; segundo os autores, o facto de as mulheres apresentarem uma maior consciência das questões sociais e estarem mais dispostas a oferecer ajuda pode ser interpretado de um ponto de vista evolutivo (como um comportamento que favoreceu a sobrevivência dos seus filhos), ou social (como as expectativas sociais acerca do pensamento e comportamento)¹³.

A Conscienciosidade, por vezes descrita como *"self-disciplined"*, descreve o comportamento direcionado a tarefas e objetivos, compreendendo características como a responsabilidade, a autodisciplina, a produtividade, a determinação, a eficiência, a organização, a ordem, o rigor e a orientação. Indivíduos com altos níveis de conscienciosidade destacam-se no ato de organizar e priorizar tarefas, demonstrando sentido de dever, persistência e esforço na sua realização. Além disso, e, consequentemente, destacam-se, também, na sua competência e controlo de impulsos. Por outro lado, indivíduos com baixo nível deste traço são descritos na literatura como *"fracos"* ou *"weak-willed"*^{6,7,9,10}.

A Teoria da Vinculação

A Teoria da Vinculação (*Attachment theory*) foi amplamente estudada desde os anos cinquenta, até a atualidade, sendo considerada por alguns estudiosos como a abordagem dominante no entendimento das relações interpessoais^{14,15}. Pistole relata que os diferentes estilos de vinculação são bons preditores, não só do grau de satisfação sentido pelos parceiros nas relações de amor romântico, como também das estratégias de resolução de problemas utilizadas no caso de

relações interpessoais conflituosas¹⁵. Portanto, esta é tida também como útil para o diagnóstico e tratamento da psicopatologia (como é o caso da depressão, do suicídio, do transtorno de stress pós-traumático e das perturbações da personalidade)¹⁴.

O conceito inicial de vinculação inclui componentes sociais (já que é uma propriedade das relações sociais), emocionais (cada participante na relação apresenta laços emocionais para com o outro), componentes cognitivos (sendo que cada participante forma um modelo cognitivo, chamado de “*working model*”, do relacionamento e dos seus participantes) e componentes comportamentais (os participantes demonstram comportamentos que refletem e mantêm o relacionamento)¹⁶.

Esta teoria surgiu do trabalho conjunto de John Bowlby e Mary Ainsworth. Bowlby, ao combinar ideias da psicanálise e do ramo da etologia com o objetivo inicial de pesquisar sobre as origens do desenvolvimento na infância e do desenvolvimento da psicopatologia, foi o responsável pela descrição original da teoria; este focou a sua atenção na influência dos aspetos da vinculação entre a mãe e a criança e da privação desta figura no desenvolvimento do indivíduo, começando, assim, os seus estudos sobre vinculação; era também da intenção de Bowlby que esta teoria permitisse explicar o desenvolvimento tardio de um indivíduo, e afetasse, portanto, a sua maneira de pensar, de se comportar e a maneira como se sente nas relações de proximidade, sendo esta teoria aplicada “do berço ao túmulo”. Do mesmo modo, Mary Ainsworth focava, também, a sua atenção nestes aspetos do desenvolvimento infantil, defendendo que os sentimentos de segurança da criança representam a função ontogenética do sistema de vinculação. Ainsworth definiu, assim, três padrões de vinculação que refletem as estratégias utilizadas pela criança para manejar a excitação afetiva durante as interações, separações e reuniões com o cuidador, que são: o padrão seguro, e os dois padrões inseguros, evitante/*dismissing* e ambivalente/preocupado¹⁴⁻¹⁸.

Vinculação no Adulto

Apesar da preferência pelo estudo da infância, verificada praticamente de forma exclusiva até metade da década dos anos oitenta, recentemente, dada a trajetória contínua de vida da infância até à idade adulta, com os vários contextos e relacionamentos interpessoais a que vamos sendo expostos à medida que crescemos, a aplicabilidade desta teoria ao comportamento relacional adulto tem sido amplamente aceita. A teoria da vinculação adulta (*adult attachment theory*) foi projetada de modo a que explicasse as diferenças individuais em cognições, sentimentos e comportamentos que ocorrem no contexto dos relacionamentos íntimos de adolescentes e adultos. Berman e Sperling definem a vinculação no adulto como a tendência estável de um indivíduo para fazer esforços substanciais de modo a procurar e manter a proximidade e contacto com um ou alguns indivíduos específicos que apresentam o potencial subjetivo para segurança

física e/ou psicológica; além disso, acreditam que esta tendência estável é regulada por “*working models*” internos de vinculação, que são esquemas ou modelos cognitivo-afetivos-motivacionais construídos a partir da experiência do indivíduo no seu “mundo interpessoal”. De facto, a medida que os indivíduos se desenvolvem, ao longo da vida, eles acumulam um registro mental do seu sucesso (ou não) em obter suficiente proximidade ou conforto das suas figuras de apego/vinculação, começando pelos seus pais, e continuando com amigos próximos e parceiros românticos; estas representações mentais, por sua vez, são chamadas de “*working models*” e têm dois componentes, incluindo um modelo dos indivíduos próximos ao mesmo (“*significant others*”), como por exemplo, dos pais, amigos próximos e parceiros românticos, que inclui a responsividade destes à busca de proximidade/conforto pelo indivíduo em interações prévias, e um modelo do próprio, que inclui informação sobre a habilidade do próprio indivíduo em obter suficiente proximidade/conforto, e o seu “valor” como parceiro num relacionamento. No entanto, os *working models* podem mudar ao longo do tempo como consequência de novas experiências ou eventos que os contradigam.^{14,15,18–20}

Hazen e Shaver, com o principal objetivo estender o conceito de vinculação na infância para fases mais tardias do ciclo de vida, foram os indivíduos responsáveis pela criação do primeiro instrumento de avaliação da vinculação na idade adulta (este instrumento foi construído tendo como base os padrões de vinculação caracterizados por Ainsworth em 1972). Segundo os autores, podemos identificar, então, três estilos de vinculação no adulto^{2,15,21}:

A Vinculação Segura é caracterizada por sensações de segurança e bem-estar. O indivíduo considera relativamente fácil aproximar-se e depender dos outros. Isto ocorre pois os parceiros são percebidos pelo indivíduo como respondendo às necessidades do mesmo quando necessário. Os indivíduos não se preocupam com a possibilidade de serem abandonados, nem com a possibilidade de os outros se aproximarem demasiado. As relações estabelecidas com parceiros ocorrem, assim, facilmente^{2,15}.

A Vinculação Insegura Ansiosa/Ambivalente/Preocupada é caracterizada por um modelo negativo de si mesmo e pelo desejo de manter os parceiros próximos. Estes indivíduos percebem a presença e disponibilidade dos parceiros como incerta e percebem os mesmos como relutantes em estar próximos de si, desejando sempre uma maior proximidade em relação aos mesmos. Este desejo gera um comportamento de hipervigilância em relação a aspectos ligados a separação e leva a que as pessoas se afastem na perspectiva do indivíduo^{2,15,19,22}.

Por último, no tipo de Vinculação Insegura Evitante, os parceiros são percebidos como fontes indutoras de stress, sendo que estes indivíduos se sentem desconfortáveis quando estão próximos dos outros, ou com uma maior intimidade. Além disso, estes indivíduos têm dificuldade em confiar nas outras pessoas e em depender delas. Por esses motivos, frequentemente os

parceiros desejam uma maior intimidade do que aquela que é confortável para este indivíduo^{2,15}.

Bartholomew, por outro lado, considerava que, de modo a caracterizar todos os tipos de vinculação, seria necessária mais uma categoria de vinculação evitante; a autora construiu, então, um modelo baseado em duas variáveis: *working-models* sobre o indivíduo, e *working-models* sobre os outros (figura 1); levando, assim, ao surgimento de quatro padrões de vinculação: Seguro, Preocupado, Evitante-Desligado/Desligado e Evitante com Medo/Amedrontado. Os padrões seguro (estes indivíduos apresentam um modelo positivo do próprio e do outros) e preocupado (estes indivíduos apresentam um modelo positivo dos outros e um modelo negativo do próprio) correspondem aos padrões com o mesmo nome designados previamente por Hazen e Shaver. Por sua vez, o padrão Amedrontado caracteriza-se por um indivíduo que não se sente merecedor do cuidado dos outros (apresenta um modelo negativo do próprio), e, ao mesmo tempo, não confia no respectivo parceiro (apresenta um modelo negativo dos outros). Por outro lado, no padrão Desligado, o indivíduo sente-se merecedor do cuidado dos outros (apresenta um modelo positivo do próprio); porém, ao mesmo tempo, percebe que estes não correspondem às suas necessidades (apresenta um modelo negativo dos outros), além de valorizarem a sua independência e a autossuficiência^{2,15,23}.

Influência da personalidade e da vinculação no desenvolvimento da psicopatologia (modelo diátese-stress):

Personalidade e modelo Diátese-stress

No âmbito do modelo diátese-stress, a personalidade, através da sua interação com o ambiente (eventos de vida stressantes), pode ser considerada como vulnerabilidade para o desenvolvimento da psicopatologia; esta teoria assume que existe uma interação entre os stressores e certos traços da personalidade, de tal modo que, após a exposição aos stressores, a vulnerabilidade conferida pela personalidade aumenta a probabilidade do desenvolvimento da psicopatologia, pois estes indivíduos são mais vulneráveis ao impacto adverso dos eventos de vida stressantes. De facto, tanto a personalidade como os eventos de vida stressantes têm sido descritos na literatura como preditores do estado de saúde dos indivíduos^{24,25}.

O neuroticismo, exposto anteriormente nesta dissertação, é um traço da personalidade caracterizado pela afetividade negativa (experiências emocionais negativas como a raiva, o nervosismo, sintomas depressivos e ansiedade), dada a fraca capacidade de regular as emoções negativas; estas sensações são caracterizadas ainda pela instabilidade emocional que leva à impulsividade, à fácil comoção, e à ansiedade; além disso, este traço da personalidade afeta a

resposta individual ao stress. De facto, diversos estudos revelam que as pessoas que apresentam baixo nível deste traço da personalidade apresentam uma resposta moderada e lenta ao stress, enquanto que pessoas mais “neuróticas” tendem a responder de modo mais emocional, impulsivo e dependente, com sentimentos negativos relativamente ao próprio, apresentando reações negativas mais severas ao stress; Estes indivíduos apresentam, também, maior tendência a evitar o stress, a iniciar pensamentos catastróficos com base nos eventos stressantes e a apresentar distúrbios emocionais. Além disso, o neuroticismo pode também afetar a percepção do stress e das suas consequências pelo indivíduo que o vivencia^{11,12,24,25}.

Estudos realizados^{12,13,25,26} até a atualidade têm demonstrado que o neuroticismo constitui um importante fator de risco para certos transtornos emocionais e perturbações da personalidade; além disso, este confere uma maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiedade (é considerado um preditor independente da psicologia patológica), sendo que altos níveis de neuroticismo estão associados ainda ao desenvolvimento / “onset” de doença crónica e também a uma maior mortalidade. Os resultados destes estudos apoiam, assim, o modelo diátese-stress discutido previamente. Altos níveis de neuroticismo foram também recentemente associados a piores “outcomes” terapêuticos²⁷.

De facto, diversos estudos^{11,13,26} já identificaram que indivíduos com o traço da personalidade neuroticismo elevado estão mais propensos a demonstrar sintomas de ansiedade. No estudo realizado por He Yini e colaboradores, o neuroticismo apresentava um alto efeito preditivo do desenvolvimento de sintomas de ansiedade em adolescentes (o stress foi também considerado como um preditor independente de ansiedade) e jovens adultos estudantes universitários; além disso, comprovaram que a interação entre o neuroticismo e o stress influencia o surgimento de sintomas de ansiedade (apesar de terem verificado que os seus efeitos individuais eram significativamente maiores do que a sua interação)²⁶.

Além disso, como já foi referido, este traço da personalidade é, também, frequentemente relacionado ao desenvolvimento de sintomas de depressão^{11-13,25,26}. Um estudo realizado por Lauren L. Mitchell e colaboradores, com o objetivo de investigar os efeitos moderadores do neuroticismo e dos restantes traços da personalidade “*Big Five*” na relação entre eventos de vida stressantes e resultados em saúde em adultos, permitiu identificar como esperado uma associação direta entre altos níveis de neuroticismo e altos níveis de sintomas de depressão, além de um pior estado de saúde físico relatado por estes indivíduos (face a eventos de vida stressantes recentes, como, por exemplo, o luto e o surgimento de uma doença crónica, considerados “*major stressful life events*”). Contudo, neste estudo, na maioria dos casos, não houve evidência de que o neuroticismo e os eventos de vida stressantes interagissem significativamente de modo a afetar os resultados em saúde. Os autores encontraram pouca evidência de que a personalidade é

responsável por moderar os efeitos dos “*major stressful events*” dentro de um “*time frame*” de 2 anos (“efeitos a longo prazo”), propondo que a alta reatividade relacionada com os altos níveis de neuroticismo seja limitada no tempo, nomeadamente aos meses imediatamente a seguir ao evento “*major*” indutor de stress. Por outro lado, considerando a população em estudo (adultos de maior idade), e considerando que estes indivíduos tendem a apresentar melhores estratégias de “*coping*”, é possível que estes, com estratégias eficazes, compensem a alta reatividade associada a este traço da personalidade, de modo que não afete diretamente os resultados em saúde (estes conseguiriam, assim, limitar a severidade da sua resposta aos eventos de vida stressantes). De facto, se confirmado que efeito moderador do neuroticismo no impacto dos eventos de vida stressantes que apresentam consequências adversas diminui ao longo do tempo, isto poderia ter importantes implicações na prática clínica com adultos de maior idade, sendo que poderiam ser seleccionadas intervenções apropriadas neste período “sensível” (primeiros meses após o evento) com base em informações sobre a personalidade do paciente²⁵. Outro estudo que confirmou a relação entre o neuroticismo e o desenvolvimento de sintomas depressivos foi o estudo realizado por Liu Chengwei e colaboradores, com o objetivo de explorar os efeitos mediadores das estratégias de regulação emocional (“*cognitive emotion regulation strategies*” ou CERS) no vínculo entre o neuroticismo e sintomas depressivos em adolescentes chineses. Neste estudo foi identificada uma correlação positiva significativa entre o neuroticismo, as CERS mal adaptativas (como a culpa, a aceitação, a ruminação, o ato de catastrofizar, e a culpabilização dos outros indivíduos) e os sintomas depressivos, sendo que o neuroticismo e as CERS foram considerados como preditores significativos do desenvolvimento de sintomas depressivos. Além disso, como esperado, foi identificada uma correlação negativa entre as CERS adaptativas (como a reorientação positiva, a refocalização no planeamento, a reapreciação positiva e colocar em perspetiva) e o neuroticismo (além de uma correlação negativa entre as CERS adaptativas e os sintomas depressivos)¹².

Diversos outros estudos exploraram, ainda, a influência da personalidade no desenvolvimento de esquizofrenia e psicose, apesar da escassa informação existente acerca desta associação. De acordo com esses estudos, os indivíduos com esquizofrenia que reportam mais altos níveis de neuroticismo estavam mais propensos a experienciar uma baixa qualidade de vida (o que parece estar, também, associado a baixos níveis de extroversão). Além disso, foi possível constatar que o neuroticismo confere, de facto, risco para a psicose; de facto, doentes com esquizofrenia (com sintomas clínicos e subclínicos de psicose) tendem a ser mais neuróticos e introvertidos (apresentam altos níveis de neuroticismo e baixos níveis de extroversão), além de apresentarem baixos níveis de amabilidade, quando comparados com indivíduos saudáveis. Enquanto à abertura à experiência, esta estava mais relacionada a sintomas subclínicos do que a sintomas clínicos de psicose. Além disso, o neuroticismo parece, também, influenciar a duração da psicose, já que foi

constatado que doentes psiquiátricos mais instáveis emocionalmente (com mudanças de humor), com sintomas de irritabilidade, reatividade, maior vulnerabilidade ao stress, e humor negativo (reações emocionais negativas), características essas pertencentes ao neuroticismo, exibiram também uma maior duração do estado da psicose não tratada, tendo sido identificada uma correlação positiva entre a duração do estado da psicose não tratada e o neuroticismo. Além disso, foi constatada uma correlação negativa entre a duração do estado de psicose não tratada e os traços de personalidade extroversão, amabilidade (indivíduos mais “sociais”, faladores e conectados ao mundo externo apresentavam mais curta duração da psicose) e conscienciosidade. Deste modo, a extroversão parece ser um fator protetor para a psicose quando alta, e parece apresentar consequências disfuncionais quando baixa. Além disso, concluíram que a amabilidade estava negativamente correlacionada com a severidade dos sintomas positivos e que mais altos níveis de extroversão e conscienciosidade pareciam estar associados a uma menor severidade de sintomas negativos; por fim, identificaram uma correlação negativa entre o neuroticismo e a severidade dos sintomas negativos e não relataram correlação com o traço da personalidade abertura à experiência¹¹.

Por fim, foi também identificada uma associação entre o neuroticismo e o “*Internet gaming disorder*” (IGD), sendo este traço da personalidade considerado como potencial preditor do desenvolvimento deste distúrbio (segundo a teoria dos vícios, é a interação entre o stress e as vulnerabilidades conferidas pela personalidade que culmina no desenvolvimento do vício). De facto, Li Hao e colaboradores comprovaram esta relação no seu estudo, ao descreverem a interação entre o stress e o neuroticismo como preditora do desenvolvimento deste distúrbio, sendo esta conclusão compatível com o modelo diátese-stress, já que, quando maior o nível de stress experienciado pelos adolescentes, e quanto maior a sua suscetibilidade ao mesmo, conferida pelos altos níveis de neuroticismo, maior era a probabilidade do desenvolvimento do IGD; além disso, os autores não identificaram diferenças entre os níveis de IGD em adolescentes com altos níveis de neuroticismo e os mesmos em adolescentes com baixos níveis de neuroticismo quando submetidos a eventos de vida considerados “*low stress*”, o que corrobora, também, o modelo diátese-stress e as conclusões dos estudos prévios²⁴.

Em relação ao traço de personalidade amabilidade, Mavrandrea e Giovazolias encontraram uma correlação negativa entre este traço da personalidade e o desenvolvimento de sintomas depressivos¹³. Além disso, foram encontradas associações positivas entre os traços da personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade, e abertura à experiência e os “*outcomes*” terapêuticos dos pacientes²⁷. Estes resultados indicam que avaliar as características da personalidade do paciente pode permitir entender as potenciais barreiras à terapêutica nas sessões realizadas, assim como os seus pontos fortes²⁷.

Vinculação e modelo Diátese-stress

Na literatura, até a atualidade, podemos identificar associações robustas, de modo consistente, entre a vinculação e o desenvolvimento da psicopatologia^{3,18,28,29}. Na atualidade, sabe-se que cerca de 40% da população apresenta o tipo de vinculação insegura. No entanto, importa referir que vinculação insegura não significa a existência de doença ou algum quadro clínico. É por isso que existe um número muito maior de indivíduos inseguros do que indivíduos que desenvolvem psicopatologia; apesar deste facto, é sabido que cerca de 73% dos indivíduos que procuram ajuda psiquiátrica apresentam o tipo de vinculação inseguro, sendo este um dado muito relevante em amostras clínicas²⁹. Deste modo, a vinculação insegura (ansiosa e evitante) tem vindo a ser descrita como vulnerabilidade geral para distúrbios mentais, entre eles: depressão; tendências suicidas; ansiedade clinicamente significativa; distúrbio obsessivo-compulsivo; transtorno de stress pós-traumático; perturbações da personalidade; e transtornos alimentares³. Na última década, os estudos acerca da vinculação e da psicopatologia têm focado num entendimento mais dinâmico da forma como os *“Internal Working Models”* (IWMs) estão em constante interação com a comunicação interpessoal²⁸.

Bowlby descreveu que as expectativas, atitudes e crenças que os indivíduos possuem acerca dos futuros parceiros e relacionamentos são moldados pela maneira como os mesmos são tratados por pessoas próximas (*“significant others”*) ao longo da sua vida, principalmente em alturas de stress; estas expectativas, atitudes e crenças, por sua vez, são refletidas nas preposições *“se”/“então”*, que guiam o pensamento, o sentimento, e o comportamento do indivíduo, principalmente quando perturbado ou chateado. Estes *“working models”*, ou representações mentais, uma vez desenvolvidos, guiam a forma como os indivíduos se relacionam com parceiros próximos e com o *“mundo interpessoal”* à sua volta, principalmente em situações stressantes ou ameaçadoras (como já foi descrito previamente, os *“working models”* individuais incluem não só um modelo das relações de proximidade estabelecidas pelo indivíduo ao longo da sua vida, como também um modelo do próprio/*“self”*)¹⁸.

Segundo a literatura, podemos definir 3 tipos de eventos *“negativos”* que podem ativar o sistema de vinculação¹⁸:

- 1) eventos negativos externos (situações perigosas ou ameaçadoras)
- 2) eventos negativos relacionais (conflito no relacionamento, separação, abandono)
- 3) stressores cognitivos/emocionais (como o ato de pensar sobre eventos negativos)

Os IWMs inseguros têm como principal característica as expectativas negativas apresentadas por estes indivíduos; de facto, estes não acreditam que as figuras de vinculação estarão disponíveis em alturas de desafio ou situações de perigo, o que, por sua vez, é responsável pelo desenvolvimento de sintomas de depressão e ansiedade; além disso, são desenvolvidos vieses interpretativos, em que os sinais positivos de disponibilidade do parceiro são ignorados ou minimizados, e os sinais sutis de uma resposta insensível são amplificados e percebidos como ameaça à disponibilidade do parceiro; deste modo, diariamente, os indivíduos inseguros confirmam generalizações negativas acerca dos seus parceiros e, como seria de se esperar, os sentimentos negativos correspondentes acerca do próprio²⁸.

Roger Kobak e Guy Bosmans propuseram um modelo de vinculação e psicopatologia baseado num “*insecure cycle*” entre “*Internal Working Models*” e interações maladaptativas/ “*mistuned communication*” entre os parceiros conjugais em relacionamentos (figura 2). Segundo estes, quando a comunicação interpessoal confirma ou amplifica aspetos inseguros da personalidade, a contribuição da vinculação para o desenvolvimento ou manutenção da psicopatologia é agravada, ou seja, a influência dos IWMs inseguros em termos de risco para psicopatologia depende da comunicação interpessoal na “*attachment dyad*”, que vai confirmar ou não as vulnerabilidades intrapessoais que o indivíduo apresenta. Por outro lado, salientam que os aspectos seguros ligados aos IWMs, ou à comunicação interpessoal podem moderar os efeitos do “*secure cycle*”, utilizado no acompanhamento e tratamento dos distúrbios psiquiátricos²⁸.

A vinculação insegura pode ser conceptualizada como diátese ou vulnerabilidade para respostas interpessoais maladaptativas e pode contribuir para o desenvolvimento da psicopatologia face a certos eventos stressantes ou ameaçadores. Os indivíduos com alta prevalência dos estilos de vinculação evitante e ansioso tendem a manifestar as suas vulnerabilidades principalmente face a circunstâncias ou eventos stressantes que ativam os seus “*working models*”, incluindo respostas maladaptativas por parte dos parceiros destes indivíduos. De facto, os eventos interpessoais stressantes têm sido identificados na literatura como potenciais precipitantes da psicopatologia no adulto; por exemplo, em relação ao “*major depressive disorder*”, os eventos que envolvem rejeição, traição e terminos de relacionamentos íntimos entre adultos foram descritos como bons preditores^{18,28}. Efetivamente, os indivíduos evitantes não expressam as características que definem este estilo de vinculação (“*unsupportive, withdrawn, uncooperative*”) a todo o momento nas suas relações afetivas, mas sim quando sentem “*pressão*” para dar ou receber ajuda, para tornarem-se mais íntimos emocionalmente e/ou para partilharem sentimentos pessoais profundos. Face a situações de stress, de modo a reduzi-lo, os indivíduos evitantes procuram

reestabelecer a sua independência, autonomia, e controle pessoal ao mostrarem-se autossuficientes e ao utilizarem estratégias de “*coping*” baseadas na evitação/“*deactivating coping strategies*”, que por sua vez suprimem a percepção consciente do stress que vivenciam, e das suas necessidades e comportamentos ligados à vinculação; deste modo, os comportamentos destes indivíduos permitem que mantenham algum contacto com os seus parceiros, mas a uma distância confortável a nível emocional e ditada por eles. Como consequência dos seus “*working models*” negativos e estratégias evitantes, os parceiros de indivíduos evitantes tendem a oferecê-los menos apoio, o que estes indivíduos podem perceber como rejeição (apesar de ter sido este o seu objetivo inicial)^{18,28}. Do mesmo modo, os indivíduos muito ansiosos não demonstram as características que definem este estilo de vinculação (“*clinging, demanding*”; “*prone to engaging in dysfunctional conflict resolution tactics*”) a todo o momento, mas sim face a situações que ameacem a estabilidade ou a qualidade dos seus relacionamentos atuais. Face a situações de stress, de modo a reduzi-lo, os indivíduos ansiosos fazem o que for preciso para se aproximarem dos seus parceiros, através da procura intensa e obsessiva de proximidade, suporte e reafirmação por parte dos mesmos, o que muitas vezes não os auxilia na redução do stress; além disso, estes indivíduos têm tendência para utilizar estratégias focadas na emoção/de hiperativação, estratégias estas que dirigem a sua atenção para a fonte do stress, levam-nos a pensamentos constantes sobre os piores cenários possíveis/ “*worst case*” outcomes e impedem que foquem a sua atenção na resolução do stressor que mantém o seu sistema de vinculação ativo. Como consequência destas atitudes, os parceiros de indivíduos ansiosos revelam-se habitualmente cansados de fornecer apoio e reafirmação continuamente, o que pode ser percebido pelos indivíduos ansiosos como rejeição^{18,28}.

Além disso, indivíduos ansiosos e evitantes tendem a subestimar o apoio que é efetivamente fornecido pelos seus parceiros (as suas intenções, motivos e comportamentos), ou o apoio que pretendem fornecer em situações de stress. Estas percepções negativas levam a uma diminuição do bem-estar pessoal e relacional após eventos stressantes^{18,28}.

Quando os IWM (“*internal working models*”) inseguros estão associados a padrões de comunicação hostis ou de rejeição em relações de proximidade, é mais provável que as vulnerabilidades que predis põem um indivíduo a desenvolver sintomas ansiosos, depressivos e anti-sociais contribuam para o diagnóstico psiquiátrico, principalmente quando tal ocorre de forma crónica. Efetivamente, em relacionamentos nos quais um dos intervenientes encontra-se insatisfeito, e responde com comunicações hostis ou de rejeição, o indivíduo inseguro, além de confirmar as expectativas negativas sobre o seu parceiro, também amplia as percepções do mesmo

como uma fonte de ameaça ou de abandono potencial; este aumento do medo e da percepção de ameaça, por sua vez, torna as suas estratégias defensivas menos eficazes na redução do medo e da ansiedade, contribuindo para um agravamento no ciclo ansioso que, por sua vez, aumenta a vulnerabilidade para a psicopatologia. De facto, o risco para psicopatologia associado à vinculação é maior quando a comunicação crónica e hostil resulta no término do relacionamento ou quando um indivíduo experiencia uma dificuldade crónica em manter um “*attachment bond*”. De facto, os indivíduos expostos a stress romântico crónico (falta persistente de apoio e rejeição num relacionamento ou dificuldade crónica em iniciar qualquer relação de proximidade) apresentam o maior risco de desenvolvimento de perturbações afetivas major. Esta “falta de conexão” a longo prazo, além de manter o indivíduo isolado e aumentar o risco associado aos IWM’s inseguros, tem sido identificada como um dos principais fatores interpessoais para ideação e comportamento suicida. Outros fatores que contribuem para um risco mais extremo para a psicopatologia incluem comportamentos abusivos, abandono e rejeição. Deste modo, os ciclos viciosos de autoperpetuação de IWMs inseguros, que são confirmados e validados pela comunicação interpessoal de caráter insensível, stressante ou de rejeição, podem amplificar dramaticamente o risco para psicopatologia^{18,28}.

Por outro lado, quando os indivíduos ansiosos e evitantes são mais dependentes nos seus relacionamentos ou encontram-se em relacionamentos com parceiros mais comprometidos, estão menos inclinados a agir (pensar, sentir, e se comportar) em concordância com os seus “*working models*” inseguros. De facto, aquando de interações stressantes com os seus parceiros, é menos provável que estes indivíduos hajam de modo inseguro quando os parceiros românticos regulam (*buffer*) as suas preocupações e necessidades relacionadas com a vinculação (“*attachment-related concerns*”) a nível emocional e comportamental (ao empatizarem com as suas necessidades), já que isto permite estabelecer um padrão relativamente estável de comunicação sensível e de suporte; deste modo, os parceiros inseguros experimentam menos “*negative effect*” e desenvolvem um padrão comportamental mais construtivo. Estas tentativas de regulação emocional e comportamental, de modo a serem bem-sucedidas, devem ser cuidadosamente implementadas de modo a suprir as necessidades e preocupações específicas dos indivíduos que apresentam altos níveis de vinculação ansiosa e evitante, ativar processos reparativos, e resultar numa comunicação diádica mais cooperativa e sintonizada entre parceiros. Segundo o ponto de vista destes autores, futuras investigações deveriam explorar as potenciais implicações terapêuticas das diferentes formas de regulação emocional e comportamental por parte dos parceiros destes indivíduos (“*partner buffering*”) em relacionamentos já estabelecidos. Além disso, estudos intervencionais sugerem que intervenções experimentais que têm como alvo as estratégias defensivas, os vieses

de interpretação ou as expectativas acerca da disponibilidade do “caregiver” podem facilitar alterações temporárias nos IWMs^{18,28}. Num estudo com pacientes que apresentavam 16 semanas de psicoterapia, aqueles que consideravam os seus terapeutas mais empáticos ao longo do tratamento mostraram uma redução na insegurança associada à vinculação²⁸, o que revela a importância dos vínculos nas relações interpessoais.

A teoria da vinculação permitiu, também, entender a vulnerabilidade individual ao stress psicológico e, particularmente, à depressão, sendo que diversos estudos confirmam uma relação direta, positiva, entre os estilos de vinculação inseguros e a depressão^{13,20,30}. De facto, as expectativas negativas que os indivíduos com IWMs inseguros apresentam acerca da disponibilidade, responsividade e cuidado por parte dos seus parceiros, principalmente em alturas de desafio e situações de perigo, tendem a gerar sintomas de depressão e ansiedade; estes têm sido relacionados ao neuroticismo e ao pessimismo²⁸. O Transtorno Depressivo Major (TDM) é um transtorno de humor comum, caracterizado por humor deprimido e/ou anedonia, além de um perfil de sintomas que pode incluir alterações no sono e apetite, concentração reduzida, sentimentos de inutilidade e de culpa, sendo a depressão, na atualidade, a principal causa de incapacidade no mundo. Diversos estudos realizados demonstram uma maior vulnerabilidade à depressão conferida pela vinculação insegura ansiosa, sendo que esta associação seria mediada por estratégias de regulação emocional conceptualizadas como “estratégias hiperativantes” (*“hyperactivating emotional regulation strategies”*), como a ruminação. Por outro lado, investigações acerca dos mediadores da relação entre a vinculação insegura evitante e a depressão mostraram resultados inconsistentes (os estudos que abordam esta relação apresentam resultados variados), sendo que ainda não se sabe ao certo a natureza desta relação. Contudo, resultados de uma meta-análise recente reportaram que os indivíduos com vinculação insegura evitante apresentavam elevados níveis de sintomas depressivos, quando comparados com indivíduos de vinculação segura (porém, os autores reportaram uma associação fraca entre a vinculação evitante e a depressão, ao contrário do que verificaram para a vinculação ansiosa, que apresentava uma forte associação com a depressão); ou seja, as investigações sugerem que a vinculação evitante tem sim impacto nos sintomas depressivos. Do ponto de vista teórico, seria de se esperar uma associação entre a vinculação evitante e a depressão, já que este estilo de vinculação está associado a um conjunto de crenças e expectativas negativas acerca da disponibilidade e da vontade dos outros indivíduos de fornecer ajuda ou cuidado quando necessário. Estas crenças levam os indivíduos evitantes a utilizarem estratégias contra-produtivas (intra-psíquicas e interpessoais) em alturas de stress ou necessidade, como as *“deactivating strategies”* e o distanciamento, que, por sua vez, são habitualmente menos efetivas na redução das emoções negativas e a estimular o apoio por parte

do outro, levando à confirmação das crenças depressogénicas acerca do próprio, dos outros, e do futuro (como “sou indigno”, “ninguém nunca estará lá para mim” e “no final, estou sozinho”)^{20,31}.

Além disso, é sabido que a vinculação insegura constitui uma característica-chave em muitas perturbações da personalidade. De facto, enquanto a vinculação ansiosa é associada às perturbações da personalidade dependente, histriónica e borderline, a vinculação evitante, por outro lado, é associada às perturbações evitante e esquizoide³.

Por fim, em relação à psicose, diversos estudos reportaram associações significativas entre a presença de vinculação insegura (o estilo de vinculação inseguro ansioso está associado de modo mais consistente à paranoia do que o estilo de vinculação inseguro evitante) e o desenvolvimento e manutenção da paranoia na psicose. De facto, o estilo de vinculação ansioso está mais associado à paranoia, provavelmente devido a características como a preocupação, ansiedade, maior “efeito negativo”, visão negativa de si mesmo como vulnerável (baixa autoestima), e maior sensibilidade interpessoal, sendo que estes fatores constituem importantes fatores causais para a paranoia; tal ocorre, pois, com estas características, é mais provável a perceção dos outros indivíduos como ameaça, o que pode alimentar ideias de perseguição. Diversos estudos reportam, também, associações com a vinculação insegura evitante, sendo que esta está associada a uma visão mais negativa dos outros indivíduos (embora possa estar associado a uma visão positiva do próprio), à minimização do afeto e ao isolamento social. Os estudos sublinham, assim, a necessidade de abordar as representações da vinculação insegura no tratamento da paranoia. Além disso, concluem que é provável que intervenções que não só abordem as representações da vinculação insegura (intervenções que reduzam as ideias negativas e que encorajem visões mais positivas do próprio e do outro), mas que também promovam uma vinculação “mais segura”, reduzindo a “ameaça interpessoal” permitam reduzir o pensamento paranoico²².

No que toca aos indivíduos seguros, estes possuem “*working models*” positivos, que os permitem lidar com o stress através da procura de proximidade física e emocional, conforto, e suporte por parte dos seus parceiros (utilizam “*relationship-centered coping strategies*”); além disso, estes indivíduos utilizam estratégias centradas no problema em questão (“*problem-focused coping strategies*”), o que os permite resolver a maioria dos problemas de forma construtiva, com a ajuda apropriada por parte dos seus parceiros e, posteriormente, focar a sua atenção em outras tarefas. Consequentemente, os parceiros destes indivíduos respondem de forma mais construtiva e positiva quando os mesmos procuram conforto e proximidade (a não ser que sejam inseguros). Além disso, os indivíduos seguros percecionam as atitudes e intenções dos seus parceiros de modo mais benevolente. Estas perceções positivas, por sua vez, levam a um maior bem estar relacional e

pessoal após a ocorrência de eventos stressantes¹⁸. De facto, segundo Marrero-Quevedo e colaboradores, os indivíduos que possuem o estilo seguro de vinculação apresentam relações mais positivas com os outros, e características positivas como a autonomia, o domínio ambiental e a autoaceitação³².

Enquanto que os estilos inseguros de vinculação foram associados à vulnerabilidade para psicopatologia no âmbito da teoria diátese-stress, o estilo seguro de vinculação tem sido associado, de modo consistente, à presença de resiliência^{3,4}. De facto, numa revisão sistemática e meta-análise recente realizada por Rasmussen e colaboradores, os autores descreveram que, na maioria dos estudos analisados, a qualidade da vinculação foi considerada como um fator estatisticamente significativo para o desenvolvimento de propriedades de resiliência (os fatores investigados nestes estudos podem ser categorizados no conceito de “adaptação positiva”, sendo este considerado um dos pilares no desenvolvimento de propriedades de resiliência). Os autores defendem, ainda, que a resiliência deve ser entendida como um processo dinâmico, moderado por fatores internos e externos, e facilitado pela presença de relacionamentos fortes e estáveis com pessoas próximas (“*significant others*”)⁴. No estudo realizado por Marrero-Quevedo e colaboradores, em 2018, os autores encontraram correlações positivas entre a vinculação segura e as diferentes dimensões do “*psychological well-being*”, estando a vinculação segura associada a um maior bem-estar psicológico; por outro lado, tanto a vinculação ansiosa como a evitante encontravam-se negativamente relacionadas ao mesmo (estando associadas a um bem-estar psicológico diminuído)³².

Segundo Marrero-Quevedo e colaboradores, os resultados do seu estudo salientam a importância do desenvolvimento de modelos mentais positivos do próprio que promovam a proximidade, o afeto, e a confiança no próprio, e em relacionamentos com outros, o que, por sua vez, contribui para um maior bem-estar pessoal³².

Outros autores, como Mikulincer e Shaver, mostram que, do ponto de vista terapêutico, existem evidências de que os esforços para aumentar o sentido de segurança na vinculação permitirão diminuir não só a probabilidade de ocorrência de sintomas psiquiátricos, como também a intensidade dos mesmos. Segundo os autores, esta evidência realça os efeitos calmantes, curativos e terapêuticos do apoio real fornecido não só por parceiros num relacionamento, como também pelos próprios terapeutas; além disso, evidencia os efeitos de conforto e segurança proporcionados pelas representações mentais de experiências de apoio, e figuras de vinculação amorosas e atenciosas³.

Tendo em consideração o impacto das características da personalidade e dos estilos de vinculação do adulto não só no desenvolvimento da psicopatologia como fatores de vulnerabilidade e resiliência, como também no relacionamento com os outros, torna-se relevante abordar através da literatura e da pesquisa efetuada posteriormente a relação entre os diferentes estilos de vinculação e as características da personalidade “*Big Five*”.

Relação entre os estilos de Vinculação no Adulto e os traços de personalidade *Big Five*:

Shaver e Brennan foram os primeiros estudiosos a reportarem correlações entre os diferentes estilos de vinculação e os cinco grandes traços da personalidade “*Big Five*”, obtendo, como resultado, várias correlações significativas entre os mesmos. Desde então, diversos estudos já exploraram associações entre as diferentes dimensões da vinculação dos adultos e os traços de personalidade “*Big Five*”; entre estes foram exploradas não só as correlações positivas ou negativas entre estas variáveis, mas também o valor preditivo dos estilos de vinculação na expressão dos traços da personalidade “*Big Five*”^{9,19,21,33}.

Como seria de esperar em relação à vinculação segura, os estudiosos concluíram que está positivamente correlacionada com os traços da personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade, assim como negativamente correlacionada ao traço da personalidade neuroticismo (o que seria de esperar devido ao antagonismo existente entre este e as dimensões da personalidade extroversão e amabilidade)^{9,13,19,21,32-34}.

Em relação ao traço da personalidade abertura à experiência, apesar de não ter sido identificada uma correlação significativa em alguns estudos prévios¹⁹, Barel e colaboradores encontraram uma correlação positiva entre este e o estilo seguro de vinculação em 2020³³. De facto, Shaver e Brennan concluem, no seu estudo, que indivíduos seguros são mais extrovertidos e menos neuróticos do que indivíduos inseguros, além de apresentarem maior pontuação em amabilidade do que indivíduos evitantes²¹; contudo, no estudo realizado por Nofle e Shaver, em relação ao traço de personalidade conscienciosidade, estes referem que, se os indivíduos seguros pontuaram mais do que os indivíduos evitantes, o efeito foi pequeno¹⁹. Segundo um estudo recente realizado por Cervera-Solís e colaboradores, com uma amostra de pacientes com perturbações da ansiedade e do humor, os indivíduos com vinculação segura apresentavam pontuações médias para os traços da personalidade “*Big Five*” de um modo geral (neuroticismo, extroversão, abertura à experiência e conscienciosidade), indicando, na opinião dos autores, que este estilo de vinculação possa, talvez, proteger os indivíduos contra traços da personalidade mal adaptativos. De facto,

considerando que o neuroticismo representa uma tendência para experienciar emoções negativas, podemos inferir que um estilo seguro de vinculação poderá ser um fator protetor contra altos níveis de neuroticismo, já que uma “base” segura poderia permitir ao indivíduo regular os seus sentimentos negativos com maior facilidade e lidar de uma melhor forma com as situações stressantes do dia a dia e dificuldades interpessoais. Segundo os autores, o facto de altos níveis de extroversão estarem associados à vinculação segura, permite apoiar a noção de que uma regulação emocional adequada, baseada no estilo de vinculação, assim como um modelo positivo do próprio e dos outros, poderá facilitar o desenvolvimento de traços da personalidade adaptativos como a extroversão, através não só da conexão com outros indivíduos, mas também de uma perceção mais otimista da vida; a vinculação segura estava, também, associada a altos níveis de conscienciosidade⁹.

Em relação à vinculação insegura, como já foi referido, esta pode ser dividida em insegura ansiosa e insegura evitante (incluindo o indivíduo evitante amedrontado e evitante desligado). Segundo o estudo realizado por Cervera-Solís e colaboradores em 2021, com uma amostra de pacientes com perturbações da ansiedade e do humor, é possível afirmar que os estilos de vinculação inseguros estão associados a uma maior expressão do traço da personalidade neuroticismo (houve um aumento diretamente proporcional ao aumento do grau da vinculação insegura) e a uma menor expressão dos traços da personalidade extroversão, conscienciosidade e amabilidade. Neste estudo, os maiores níveis de neuroticismo foram identificados em indivíduos com vinculação insegura evitante, especificamente, no amedrontado (*“fearful attachment”*), seguido pelo inseguro ansioso, inseguro evitante desligado, e por fim, seguro. Como foi referido, os indivíduos com os estilos de vinculação “mais inseguros” apresentavam, ainda, os mais baixos níveis de conscienciosidade; isto levou os autores a concluir que, talvez, a presença de um estilo de vinculação inseguro propicie o desenvolvimento de uma personalidade com certas deficiências no que toca à autodisciplina, responsabilidade e ao comportamento orientado por objetivos⁹. Contudo, no estudo realizado por Marrero-Quevedo e colaboradores em 2018, os indivíduos ansiosos apresentavam maior neuroticismo do que os indivíduos evitantes³².

No que toca à vinculação insegura ansiosa, de facto, os estudiosos concluíram que está positivamente correlacionada com o traço da personalidade neuroticismo, estando associada a uma alta prevalência do mesmo^{8,9,13,19,32}. Segundo Nofle e Shaver, enquanto que a vinculação ansiosa descreve sentimentos e comportamentos que ocorrem no contexto específico de relações próximas, o neuroticismo é conceptualizado e medido como um traço amplo ligado a uma gama de emoções negativas que ocorrem em situações relacionais e não relacionais (esta foi a correlação mais significativa apresentada no estudo realizado por estes autores em 2006); estes descrevem ainda que este estilo de vinculação está particularmente relacionado com as facetas depressão,

vulnerabilidade e ansiedade do neuroticismo, sendo que ambos representam formas de insegurança¹⁹; já Picardi e colaboradores identificaram uma correlação negativa com a dimensão “*emotional stability*”⁸. Em relação ao traço de personalidade extroversão existe alguma controvérsia de resultados; no estudo por Cervera- Solís e colaboradores, os indivíduos inseguros ansiosos e os indivíduos seguros apresentavam níveis similares de extroversão, o que pode ser explicado, segundo a perspectiva dos autores, pelo facto de estes indivíduos apresentarem um modelo positivo dos outros, apesar de apresentarem um modelo negativo do próprio⁹; já segundo Marrero-Quevedo e colaboradores, Nofle e Shaver, Shaver e Brennan, e Picardi e colaboradores, a vinculação ansiosa encontra-se negativamente correlacionada com a extroversão^{8,19,21,32}. Em relação ao traço da personalidade amabilidade existe, também, alguma controvérsia. Enquanto que Nofle e Shaver não identificaram uma correlação significativa entre a amabilidade e a vinculação ansiosa¹⁹, tanto Mavrandrea e Giovazolias, como Marrero-Quevedo e colaboradores identificaram uma correlação negativa entre os mesmos^{13,32}; contudo, Picardi e os seus colaboradores identificaram uma correlação positiva entre a vinculação ansiosa e a dimensão “*reward dependence*” do “*Temperament and Character Inventory*” /TCI, sublinhando, ainda, o facto de que os indivíduos ansiosos tendem a buscar aprovação e apoio por parte dos outros indivíduos (como demonstrado em estudos prévios, esta dimensão está positivamente correlacionada com a característica “*friendliness*”, e, portanto, com o traço de personalidade amabilidade)^{8,35}. Em relação à conscienciosidade, os estudos concluem que este traço da personalidade encontra-se negativamente correlacionado com a vinculação ansiosa^{9,19,32}. Por fim, estudos prévios verificaram que não existe uma correlação significativa entre esta dimensão da vinculação e o traço da personalidade abertura à experiência, dado confirmado por Marrero-Quevedo e colaboradores, em 2018, e por Mavrandrea e Giovazolias em 2020^{13,19,32}.

Em relação à vinculação evitante, no que se refere à sua relação com o traço da personalidade neuroticismo, os estudiosos afirmam que estes estão positivamente correlacionados^{8,9,13,19,32,34}. De facto, segundo Tosun et al., os indivíduos com baixos níveis do estilo de vinculação amedrontado tendem a ser menos neuróticos³⁴; segundo Nofle e Shaver, existe uma relação mais próxima com as facetas depressão e vulnerabilidade do neuroticismo, sendo que tanto o neuroticismo como a vinculação evitante representam formas de insegurança; já Picardi e colaboradores identificaram uma correlação negativa com o parâmetro “*emotional stability*” do TCI (o que representa uma correlação positiva com o neuroticismo). Esta associação seria de esperar, conceptualmente, já que indivíduos ansiosos, nervosos e hostis tendem a relacionar-se de modo mais distanciado com os seus pares. Além disso, como esperado pela descrição desta dimensão da vinculação, estudos prévios na literatura concluíram que encontra-se negativamente correlacionada com os traços da personalidade extroversão e amabilidade^{8,9,13,19,32,34}. De facto, no

estudo realizado por Cervera-Solís e colaboradores em 2021, ambos os estilos de vinculação evitante amedrontado e evitante desligado foram associados a níveis mais baixos de extroversão e amabilidade (o amedrontado apresentava os mais baixos níveis de amabilidade)⁹; do mesmo modo, Picardi e colaboradores identificaram uma correlação negativa com a dimensão “*reward dependence*” e “*cooperativeness*” do TCI (ambas fortemente correlacionadas com a amabilidade), sublinhando o auto nível de “*self-reliance*” e desapego tipicamente exibidos pelos indivíduos evitantes^{8,35}; já Tosun e colaboradores, confirmaram esta relação ao revelarem que os indivíduos com baixos níveis do estilo de vinculação amedrontado tendiam a ser mais amáveis³⁴. Segundo Nofle e Shaver, indivíduos evitantes apresentavam uma pontuação baixa, especialmente, nas facetas “emoções positivas” e “*warmth*” da extroversão¹⁵. Contudo, Nofle e Shaver não identificaram uma correlação significativa entre esta dimensão da vinculação e o traço da personalidade amabilidade¹⁹.

Em relação ao traço de personalidade abertura à experiência, os estudos concluem que existe uma correlação negativa entre o mesmo e o estilo de vinculação evitante^{8,9,19,32}. De facto, no estudo realizado por Cervera-Solís e colaboradores em 2021, os indivíduos com o estilo de vinculação evitante amedrontado apresentavam os menores níveis do traço de personalidade abertura à experiência (os autores sublinham que estes indivíduos podem tender a apresentar interesses mais convencionais e tradicionais, ou seja, mais simples e óbvios)⁹.

Por fim, os estudiosos afirmam que a vinculação evitante encontra-se negativamente correlacionada com a conscienciosidade^{8,9,13,19,32,34}. De facto, no estudo realizado por Cervera-Solís e colaboradores em 2021, o indivíduo evitante amedrontado apresentava os níveis mais baixos de conscienciosidade, seguido pelo evitante desligado e ansioso⁹; já Picardi e colaboradores identificaram uma correlação negativa entre a vinculação evitante e a dimensão “*self-directedness*”, do TCI, (como demonstrado previamente, a dimensão “*self-directedness*” está positivamente correlacionada com o traço da personalidade conscienciosidade), sendo estes indivíduos autoconfiantes e direcionados por objetivos^{8,35}; por fim, Tosun e colaboradores confirmaram esta relação ao revelarem que indivíduos com baixos níveis do estilo de vinculação amedrontado tendiam a ser mais conscienciosos³⁴.

Cervera-Solís e colaboradores concluíram, assim, que é possível propor um modelo em que os diferentes traços da personalidade são afetados pelo estilo de vinculação apresentado pelo indivíduo. Enquanto que a extroversão e a amabilidade seriam afetados por um modelo dos outros (sendo que indivíduos seguros e inseguros ansiosos partilham um modelo positivo dos outros, enquanto que indivíduos evitantes, ou seja, inseguros desligados e amedrontados, partilham um modelo negativo dos outros), o neuroticismo e a conscienciosidade seriam afetados por um modelo do próprio (enquanto que o indivíduo seguro e o indivíduo evitante desligado partilham um modelo

positivo do próprio, os indivíduos inseguros ansiosos e inseguros amedrontados apresentam um modelo negativo do próprio⁹.

Deste modo, Cervera-Solís e colaboradores concluíram que possuir um estilo de vinculação inseguro, destacando o estilo de vinculação inseguro evitante amedrontado, pode ser considerado como um fator de risco para o desenvolvimento deste tipo de traços da personalidade mal adaptativos. Sendo assim, segundo os autores, no caso de confirmação destes resultados, torna-se importante estabelecer estratégias de prevenção que promovam o estabelecimento de vínculos adequados entre o cuidador e a criança; o que poderia permitir prevenir o surgimento de traços da personalidade mal adaptativos, certas disfunções e psicopatologia⁹.

Segundo Picardi e colaboradores, as poucas inconsistências que existem entre os estudos podem ser provavelmente atribuídas às diferenças nos instrumentos utilizados para medir as diferentes dimensões da vinculação e da personalidade⁸.

HIPÓTESES

O presente estudo tem como objetivo avaliar a relação de certos traços da personalidade apresentados por adultos da população portuguesa com o seu estilo de vinculação. Tendo como base a revisão da literatura realizada, pretende-se avaliar as seguintes hipóteses:

1. Os traços de personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade são tanto maiores quanto mais segura for a vinculação;
2. O traço de personalidade neuroticismo é tanto menor quanto mais segura for a vinculação.
3. O traço da personalidade abertura à experiência não apresenta relação com a dimensão segura da vinculação;
4. O traço de personalidade neuroticismo é tanto maior quanto mais ansiosa for a vinculação;
5. Os traços de personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade são tanto menores quanto mais ansiosa for a vinculação;
6. O traço da personalidade abertura à experiência não apresenta relação com a dimensão ansiosa da vinculação;
7. O traço da personalidade neuroticismo é tanto maior quanto mais evitante for a vinculação;
8. Os traços de personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência são tanto menores quanto mais evitante for a vinculação.

MÉTODOS

1. Participantes

Este estudo contou com uma amostra de 305 participantes online, pertencentes à população adulta portuguesa, com idades compreendidas entre os 18 e os 83 anos ($M= 28.57$; $DP = 11.16$). Nesta amostra, 76.4% eram do sexo feminino, metade (49.8%) pertencia ao distrito do Porto e 18.4% ao distrito de Braga, 75.4% dos indivíduos eram solteiros, 58.4% dos indivíduos viviam com familiares e a maioria não tinha filhos (85.2%). Em relação à escolaridade, 35.4% dos indivíduos possuíam o grau de Mestre, enquanto que 29.5% tinham o ensino secundário e 27.5% a licenciatura. Em termos de situação profissional, 47.9% dos indivíduos pertenciam à categoria “Trabalhador por conta de outrem”, e 39.3% à categoria “Estudante (apenas)”. A tabela I apresenta as características sociodemográficas da amostra.

2. Instrumentos

De modo a avaliar as hipóteses colocadas, as variáveis em estudo foram medidas através de dois instrumentos administrados online: a Escala de Vinculação do Adulto (EVA) e o *Big Five Inventory* (BFI). Além disso, foi utilizado também um questionário sociodemográfico.

2.1 Questionário Sociodemográfico

Para a caracterização sociodemográfica foi construído um questionário com as seguintes perguntas: sexo, idade, escolaridade, estado civil, distrito de onde é natural, constituição do agregado familiar, se tem filhos e quantos, profissão e situação face ao trabalho.

2.2 *Big Five Inventory* (BFI)

Para avaliar a personalidade foi utilizado o *Big Five Inventory* (figura 3), um inventário de autorresposta constituído por 44 itens, introduzido por John, Donahue e Kentle em 1991, tornou-se numa das medidas mais comumente utilizadas dos Cinco Grandes fatores da personalidade e foi adaptado e validado para a população adulta portuguesa em 2016 por Vanessa de Jesus Simões. Este é, então, baseado nos 5 traços de personalidade *Big Five*, sendo que a cada dimensão da personalidade pertencem 8 a 10 itens: a extroversão é constituída pelos itens 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31 e 36, a amabilidade pelos itens 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37 e 42, o neuroticismo pelos itens 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34 e 39, a conscienciosidade pelos itens 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38 e 43, e a abertura à experiência pelos itens 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41 e 44. O inventário utiliza, para cada item, uma escala de resposta tipo *Likert*, de 1 a 5, sendo que o número 1 corresponde à afirmação “Discordo Totalmente”, o número 2 à afirmação “Discordo Moderadamente”, o número 3 à afirmação “Nem Concordo nem Discordo”, o número 4 à afirmação “Concordo Moderadamente”,

e por fim, o número 5 à afirmação “Concordo Totalmente”^{6,19}.

2.3 Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

Para avaliar o estilo de vinculação recorreremos à escala EVA (tabela III), construída por Collins e Read em 1990, e desenvolvida com o objetivo de identificar os três padrões de vinculação no adulto descritos por Hazen e Shaver expostos previamente nesta dissertação (seguro, ansioso/ambivalente e evitante), foi traduzida em 1997 por Maria Cristina Canavarro. Collins e Read construíram uma escala constituída por 18 itens: primeiramente, obtiveram 15 itens correspondentes às afirmações do instrumento de Hazan e Shaver e, posteriormente, adicionaram 6 novos itens; estes (após estudos psicométricos) resultaram na atual versão de 18 itens e procuram avaliar o tipo de vinculação que o indivíduo adulto estabelece com os seus pares. Por fim, a análise fatorial destes 18 itens revelou a presença de 3 dimensões (cada uma constituída por 6 itens), denominadas: *Close*, *Depend* e *Anxiety*. Por fim, de modo a quantificar o tipo de vinculação predominante, a EVA utiliza, para cada item, uma escala de resposta tipo *Likert*, de 1 a 5, sendo que o número 1 corresponde à afirmação “Nada característico em mim”, o número 2 à afirmação “Pouco característico em mim”, o número 3 à afirmação “Característico em mim”, o número 4 à afirmação “Muito característico em mim” e o número 5 à afirmação “Extremamente característico em mim”^{15,36}.

3. Procedimentos

Esta investigação consistiu num estudo transversal com adultos portugueses, sendo que os protocolos foram aplicados de forma individual, informada e consentida.

3.1 Recolha de dados

Para a recolha de dados recorreu-se ao *Google Forms* onde foram introduzidas as questões do questionário sociodemográfico e dos instrumentos EVA (tabela III) e *Big Five Inventory* (figura 3). Depois, foi partilhado o *link* de acesso onde foi solicitada a participação voluntária e esclarecida no estudo para resposta ao mesmo, através do *email* dinâmico do ICBAS e através de partilha nas redes sociais. A recolha dos dados decorreu entre novembro de 2022 e abril de 2023. Os critérios de participação consistiram na idade dos participantes ser igual ou superior a 18 anos e serem naturais de Portugal.

3.2 Análise de dados

Após a recolha dos dados procedeu-se à elaboração da base de dados e à respetiva inversão necessária dos itens do BFI e da EVA.

A análise de dados compreendeu, num primeiro momento, uma abordagem descritiva dos dados em relação à caracterização dos participantes com recurso às médias, desvio-padrão, mínimo

e máximo.

Foram analisada a consistência interna dos itens das diferentes dimensões dos instrumentos Big Five e Eva através do alpha de Cronbach.

Para a análise inferencial recorreremos ao coeficiente de correlação de *Pearson* para analisar as associações entre as dimensões do *Big Five* e os estilos de vinculação do adulto.

Para a análise estatística dos dados foi utilizado o programa *Statistical Package for Social Sciences*, versão 29.

RESULTADOS

1. Consistência interna dos itens

Em relação à consistência interna dos itens, foram calculados os coeficientes alpha de Cronbach para os itens das diferentes dimensões do *Big Five* e da Vinculação do adulto. Em relação às dimensões da personalidade do *Big Five*, a Extroversão apresentou um alfa de 0.789, a Amabilidade de 0.690, a Conscienciosidade de 0.436, a Abertura a experiência de 0.849 e o Neuroticismo de 0.828. Em relação às dimensões da Vinculação do Adulto, a Vinculação Ansiosa apresentou um alfa de 0.868, a Vinculação Segura de 0.744 e a Vinculação Evitante de 0.650. Deste modo, é possível afirmar que estamos perante uma adequada consistência interna para todos os itens das diferentes dimensões dos instrumentos, com exceção da dimensão Conscienciosidade do *Big Five*.

2. Estudo correlacional

Como referido anteriormente, para a análise correlacional recorreremos ao coeficiente de correlação de *Pearson* para averiguar as associações entre as dimensões da personalidade do *Big Five* e as dimensões da Vinculação do Adulto. Na Tabela II apresentam-se as relações entre as dimensões da personalidade do *Big Five* e as dimensões da Vinculação do Adulto. Os resultados serão discutidos seguindo a ordem de apresentação das hipóteses.

Hipótese 1

Acerca desta primeira hipótese, esperava-se que os traços de personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade fossem tanto maiores quanto mais segura fosse a vinculação, ou seja, que estivessem diretamente relacionados com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação seguro e o traço de personalidade extroversão existe uma associação positiva, moderada e estatisticamente significativa ($r=.578$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais segura é a vinculação, maior o traço de personalidade extroversão; já entre o estilo de vinculação seguro e o traço de personalidade amabilidade existe uma associação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($r=.354$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais segura a vinculação, maior o traço de personalidade amabilidade; por fim, entre o estilo de vinculação seguro e o traço de personalidade conscienciosidade existe uma associação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($r=.238$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais segura a vinculação, maior o traço de personalidade conscienciosidade. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 1.

Hipótese 2

Acerca desta segunda hipótese, esperava-se que o traço de personalidade neuroticismo fosse tanto menor quanto mais segura fosse a vinculação, ou seja, que estivesse inversamente relacionado com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação seguro e o traço de personalidade neuroticismo existe uma associação negativa, fraca e estatisticamente significativa ($r = -.321$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais segura é a vinculação, menor é o traço de personalidade neuroticismo. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 2.

Hipótese 3

Acerca desta terceira hipótese, esperava-se que o traço de personalidade abertura à experiência não apresentasse relação com a dimensão segura da vinculação. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação seguro e o traço de personalidade abertura à experiência, não existe uma associação estatisticamente significativa ($n.s$), sugerindo que não existe relação entre o estilo seguro de vinculação e o traço de personalidade abertura à experiência. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 3.

Hipótese 4

Acerca desta quarta hipótese, esperava-se que o traço de personalidade neuroticismo fosse tanto maior quanto mais ansiosa fosse a vinculação, ou seja, que estivesse diretamente relacionado com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação ansioso e o traço de personalidade neuroticismo, existe uma associação positiva, moderada e estatisticamente significativa ($r = .546$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais ansiosa é a vinculação, maior é o traço de personalidade neuroticismo. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 4.

Hipótese 5

Acerca desta quinta hipótese, esperava-se que os traços de personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade fossem tanto menores quanto mais ansiosa fosse a vinculação, ou seja, que estivessem inversamente relacionados com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação ansioso e o traço de personalidade extroversão existe uma associação negativa, fraca e estatisticamente significativa ($r = -.270$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais ansiosa é a vinculação, menor é o traço de personalidade extroversão; já entre o estilo de vinculação ansioso e o traço de personalidade amabilidade, existe uma associação negativa, muito fraca e estatisticamente significativa ($r = -.195$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo

que quanto mais ansiosa é a vinculação, menor é o traço de personalidade amabilidade. Por fim, entre o estilo de vinculação ansioso e o traço de personalidade conscienciosidade existe uma associação negativa, fraca e estatisticamente significativa ($r = -.264$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais ansiosa a vinculação, menor o traço de personalidade conscienciosidade. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 5.

Hipótese 6

Acerca desta sétima hipótese, esperava-se que o traço de personalidade abertura à experiência não apresentasse relação com a dimensão ansiosa da vinculação. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação ansioso e o traço de personalidade abertura à experiência, não existe uma associação estatisticamente significativa ($n.s$), sugerindo que não existe relação entre o estilo ansioso de vinculação e o traço de personalidade abertura à experiência. Deste modo, torna-se possível confirmar a hipótese 7.

Hipótese 7

Acerca desta oitava hipótese, esperava-se que o traço de personalidade neuroticismo fosse tanto maior quanto mais evitante fosse a vinculação, ou seja, que estivesse diretamente relacionado com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação evitante e o traço de personalidade neuroticismo, existe uma associação negativa, fraca e estatisticamente significativa ($r = -.214$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais evitante é a vinculação, menor é o traço de personalidade neuroticismo. Deste modo, a hipótese 8 é rejeitada.

Hipótese 8

Acerca desta nona hipótese, esperava-se que os traços de personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência fossem tanto menores quanto mais evitante fosse a vinculação, ou seja, que estivessem inversamente relacionados com a mesma. Através da análise da Tabela II podemos verificar que entre o estilo de vinculação evitante e o traço de personalidade extroversão existe uma associação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($r=.245$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais evitante é a vinculação, maior é o traço de personalidade extroversão; já entre o estilo de vinculação evitante e o traço de personalidade amabilidade existe uma associação positiva, fraca e estatisticamente significativa ($r=.367$, $n=305$, $p<.01$), sugerindo que quanto mais evitante a vinculação, maior é o traço de personalidade amabilidade; já entre o estilo de vinculação evitante e o traço de personalidade conscienciosidade não existiu uma associação estatisticamente significativa ($n.s$), sugerindo que não existe relação

entre a vinculação evitante e o traço de personalidade conscienciosidade; por fim, entre o estilo de vinculação evitante e o traço de personalidade abertura à experiência existe uma associação negativa, muito fraca e estatisticamente significativa ($r = -.160$, $n=305$, $p < .01$), sugerindo que quanto mais evitante a vinculação, menor é o traço de personalidade abertura à experiência. Deste modo, rejeita-se a hipótese 9.

DISCUSSÃO

Com este estudo pretendeu-se contribuir para o conhecimento mais aprofundado da relação entre os traços da personalidade *Big Five* e os estilos de vinculação no adulto, tendo como referência o modelo diátese-stress do desenvolvimento da psicopatologia.

A amostra utilizada, aleatória e abrangente, constituída por adultos da população portuguesa foi obtida por meio do e-mail dinâmico do ICBAS, além do uso concomitante das redes sociais. Além disso, pretendeu-se compreender as potencialidades e as possíveis limitações dos questionários utilizados, nomeadamente o BFI validado para a população adulta portuguesa em 2016⁶ e a EVA traduzida para a língua portuguesa em 1997^{15,36}. Com base na metodologia utilizada, foi possível cumprir o objetivo do estudo e aferir as hipóteses colocadas de acordo com a revisão da literatura realizada.

O objetivo deste capítulo é realizar uma análise crítica dos resultados obtidos à luz da literatura revisada, seguindo a ordem do capítulo anterior, assim como confrontar os mesmos com a atualidade. Além disso, pretende-se ainda aferir a adequação das opções metodológicas utilizadas. De notar que no que toca às relações com o traço de personalidade conscienciosidade é necessária uma interpretação cautelosa, já que não existiu uma adequada consistência interna para este item, como já foi explicitado anteriormente.

Primeiramente, assim como corroborado em estudos prévios^{9,13,19,21,32-34}, os resultados deste estudo mostram que existe uma associação positiva e significativa entre os traços da personalidade extroversão, amabilidade e conscienciosidade, e a dimensão segura da vinculação. Sugere-se, deste modo, que quanto mais segura a vinculação, maior são estes traços de personalidade. Tal seria de se esperar em relação ao traço da personalidade extroversão, pois indivíduos seguros, ou seja, indivíduos dominados por sensações de segurança e bem-estar nas suas relações, e pela facilidade de aproximação ao próximo, baseados num modelo positivo do próprio e dos outros^{2,15}, são habitualmente mais extrovertidos, ou seja, têm maior tendência para apresentar emoções positivas, para a procura de estímulos e para maior sociabilidade e autoconfiança^{6,7,9,10} do que indivíduos inseguros²¹. Além disso, os resultados apoiam ainda a ideia de que os indivíduos seguros tendem a demonstrar mais simpatia, altruísmo, confiança, complacência, modéstia, formando com maior facilidade relações amigáveis com os seus pares^{6,7,10} (relação com a amabilidade) e características como a autodisciplina, o sentido de dever e o comportamento direcionado a tarefas e objetivos, característicos da conscienciosidade^{6,7,9,10}. No entanto, é de salientar a importância de interpretar os resultados ligados à conscienciosidade com prudência devido à baixa consistência interna obtida para este item no presente estudo. Segundo Cervera-Solís e colaboradores, a ligação entre a vinculação segura e a extroversão permite apoiar a

noção de que uma regulação emocional adequada baseada no estilo de vinculação, assim como um modelo positivo do próprio e dos outros, característicos da vinculação segura, poderão facilitar o desenvolvimento de traços da personalidade adaptativos como a extroversão, através não só da conexão com outros indivíduos, mas também de uma percepção mais otimista da vida⁹.

Em relação à associação entre o traço de personalidade neuroticismo e o estilo seguro de vinculação, assim como esperado pelos estudos realizados previamente mencionados^{9,13,19,21,32-34}, e pelo antagonismo existente entre este traço da personalidade e os traços da personalidade mencionados acima, os resultados deste estudo mostraram uma associação negativa e significativa entre este e a dimensão segura da vinculação, sugerindo então que quanto mais segura é a vinculação, menor é o traço de personalidade neuroticismo. Este resultado corrobora a ideia de que os indivíduos seguros são menos neuróticos, ou seja têm menor tendência para apresentar emoções negativas, voláteis, características como a impulsividade e menor tendência à depressão^{6,9-12}, do que os indivíduos inseguros²¹.

Assim como concluído em estudos prévios¹⁹, neste estudo não foi encontrada uma associação estatisticamente significativa entre o traço da personalidade abertura à experiência e a dimensão segura da vinculação, corroborando, então a ausência de relação entre a segurança nas relações e a presença de características como a criatividade, a imaginação e a procura por novas experiências e sensações^{6,7,10} (apesar da associação positiva encontrada por Barel e colaboradores previamente³³).

Efetivamente, à luz do modelo diátese-stress estas associações são facilmente compreendidas. Os modelos de diátese-stress permitem explicar o desenvolvimento da psicopatologia e de sintomas psicopatológicos através da interação entre as vulnerabilidades que um indivíduo apresenta em determinado momento, que interferem com a sua capacidade adaptativa, e os fatores stressores/eventos de vida que lhe são impostos ao longo da vida, sendo que tal interação é responsável pelo estado de desordem vigente. Além disso, do mesmo modo que fatores de vulnerabilidade conferem maior risco, fatores protetores ou de resiliência conferem proteção. Neste caso, a vinculação segura tem sido identificada na literatura como um fator protetor ou promotor de resiliência^{1-4,17}. Tal ocorre pois os indivíduos seguros possuem IWM positivos (do próprio e dos outros) que os permitem lidar com o stress e resolver os seus problemas de forma construtiva através da procura de proximidade física e emocional com os indivíduos próximos, com o objetivo de obter conforto e suporte por parte dos mesmos, utilizando estratégias focadas no problema em questão (*"relationship-centered coping strategies"* e *"problem-focused coping strategies"*), focando posteriormente a sua atenção em outras tarefas; além disso, estes assumem uma atitude positiva face às atitudes e intenções dos seus parceiros. Deste modo as suas atitudes e percepções levam não só a um maior bem-estar relacional e psicológico, como também à

manifestação de características positivas como a autonomia e a autoaceitação^{18,32}. Deste modo, é possível inferir que os indivíduos seguros estarão mais predispostos para o desenvolvimento de expressão de traços da personalidade adaptativos como é o caso da extroversão, da amabilidade e da conscienciosidade, mostrando-se ao mundo de forma mais confiante, sociável, amável e autodisciplinada, assim como menos predispostos à expressão de traços da personalidade maladaptativos como o neuroticismo.

No que toca à dimensão insegura ansiosa da vinculação, como era de se esperar pelos estudos revisados previamente em relação ao traço da personalidade neuroticismo^{8,9,13,19,32}, no presente estudo foi obtida, também uma associação positiva e significativa entre a vinculação ansiosa e o traço de personalidade neuroticismo, corroborando a noção que quanto mais ansiosa é a vinculação, maior é o traço de personalidade neuroticismo. Deste modo, tal como era de se esperar pelas características destas dimensões, foi corroborado que indivíduos ansiosos, ou seja, indivíduos que apresentam um modelo negativo do próprio e positivo dos outros, caracterizados pelo desejo de manter os parceiros próximos e pelo comportamento de hipervigilância baseado na incerteza acerca da disponibilidade dos seus parceiros^{2,15,19,22}, têm tendência para perceber a realidade à sua volta como difícil e ameaçadora, para apresentar emoções negativas como a ansiedade, a tristeza, a irritação, o pessimismo, e maior tendência à depressão^{6,9-12}. Segundo Nofle e Shaver, ambas estas dimensões da vinculação e personalidade representam formas de insegurança¹⁹.

Com base na revisão da literatura realizada, e no antagonismo existente entre os traços da personalidade descritos a seguir e o neuroticismo, esperava-se ainda que entre o estilo de vinculação ansioso e os traços de personalidade extroversão^{8,19,21,32}, conscienciosidade^{9,19,32} e amabilidade^{13,32} existisse uma associação negativa e significativa, hipótese esta corroborada pelo presente estudo. No presente estudo, de facto, a extroversão, a conscienciosidade e a amabilidade apresentaram uma correlação negativa e significativa com a dimensão ansiosa da vinculação. Este estudo permitiu, deste modo, corroborar a noção de que os indivíduos que apresentam uma vinculação tendencialmente ansiosa, têm menor tendência para apresentarem emoções positivas (ligadas à extroversão), são menos amáveis e complacentes (ligadas à amabilidade) e têm menor inclinação para a autodisciplina e sentido de dever (ligados à conscienciosidade)^{6,7,9,10}, sendo importante, mais uma vez realçar que não existe rigor neste estudo para concluir com certeza acerca das relações com o traço de personalidade conscienciosidade (Cervera-Solís concluíram no seu estudo que talvez possuir um estilo inseguro de vinculação, propicie o desenvolvimento de uma personalidade com certas deficiências no que toca à autodisciplina, responsabilidade e ao comportamento orientado por objetivos⁹). Em relação aos traços de personalidade extroversão e amabilidade existe, no entanto, alguma controvérsia na literatura. No estudo realizado por Cervera-

Solís e colaboradores os indivíduos inseguros ansiosos e os indivíduos seguros apresentavam níveis similares de extroversão, o que pode ser explicado, segundo a perspectiva dos autores, pelo facto de estes indivíduos apresentarem um modelo positivo dos outros, apesar de apresentarem um modelo negativo do próprio⁹; já em relação ao traço de personalidade amabilidade, segundo Picardi e colaboradores, a vinculação ansiosa apresenta uma correlação positiva com a dimensão “*reward dependence*” do TCI (diretamente relacionada com a amabilidade), o que pode ser explicado, segundo a perspectiva dos autores, pelo facto de que os indivíduos ansiosos tendem a buscar aprovação e apoio por parte dos outros indivíduos^{8,35}.

Assim como corroborado pelos estudos referidos previamente na introdução, o presente estudo confirmou a ausência de uma associação significativa entre a dimensão ansiosa da vinculação e o traço da personalidade abertura à experiência^{13,19,32}, e apoiando a noção de que não existe relação entre possuir uma vinculação tendencialmente ansiosa e características como a procura por novas experiências, a criatividade e a imaginação, características essas ligadas ao traço da personalidade em questão^{6,7,10}.

Efetivamente, recorrendo ao modelo diátese-stress, a literatura vigente tem vindo a considerar, de modo consistente, a presença de vinculação insegura como vulnerabilidade tanto para a psicopatologia como para uma menor qualidade nos relacionamentos com os outros indivíduos (respostas interpessoais maladaptativas)^{3,18,28,29}. De facto, é sabido que cerca de 73% dos indivíduos que procuram ajuda psiquiátrica apresentam o tipo inseguro de vinculação²⁹. Tal ocorre pois estes indivíduos são caracterizados pelos seus IWM inseguros, definidos pelas expectativas negativas apresentadas pelos mesmos acerca da disponibilidade e responsividade das figuras de vinculação em alturas de desafio ou situações de perigo; além disso, estes indivíduos desenvolvem viéses interpretativos que os permitem minimizar ou até ignorar os sinais positivos de resposta por parte dos parceiros e amplificar sinais sutis de respostas insensíveis, interpretando-os como ameaça à disponibilidade dos mesmos²⁸. Estes padrões de pensamento e comportamento são responsáveis pela maior tendência apresentada por estes indivíduos para sintomas de depressão e ansiedade face à situações que ativam estes IWM, como é o caso dos eventos stressantes²⁸. Além disso, diversos estudos confirmam, de facto, a relação positiva entre os estilos inseguros de vinculação e a psicopatologia, como é o caso da depressão^{2,13,20,30}, da ansiedade clinicamente significativa, das perturbações da personalidade³ e até do desenvolvimento e manutenção da paranoia na psicose²². Deste modo, é possível inferir que estes indivíduos tendem a apresentar características neuróticas como é o caso das facetas do neuroticismo.

Em relação ao neuroticismo, à luz da teoria diátese-stress, este tem vindo a ser considerado, também, como fator de vulnerabilidade para psicopatologia, o que seria de se esperar tendo em consideração a sua relação com a vinculação insegura. De facto, é defendido pela

literatura vigente que o neuroticismo afeta a resposta individual ao stress, sendo que pessoas mais neuróticas apresentam reações negativas mais severas ao stress, respondendo ao mesmo de forma mais emocional, impulsiva e dependente, com sentimentos negativos relativamente ao próprio e pensamentos catastróficos com base nos eventos stressantes, ou seja, com estratégias de regulação emocional mal adaptativas; além disso, apresentam uma maior tendência para evitar o stress^{11,12,24,25}. Deste modo, como seria de se esperar, a literatura vigente defende que altos níveis de neuroticismo conferem vulnerabilidade para o desenvolvimento de sintomas depressivos, ansiedade, perturbações da personalidade, IGD, e até psicose na esquizofrenia; além disso estão ainda associados ao desenvolvimento de doença crónica, a piores “outcomes” terapêuticos, e a uma maior mortalidade^{11–13,24–27}. Por outro lado, os traços de personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência tem vindo a ser considerados como preditores de melhores “outcomes” terapêuticos²⁷, além da associação negativa identificada entre o traço de personalidade amabilidade e o desenvolvimento de sintomas depressivos¹³.

Por fim, em relação à dimensão insegura evitante da vinculação, com base nos estudos prévios revisados, e no que foi explicitado anteriormente, esperava-se uma associação positiva entre este estilo de vinculação e o traço da personalidade neuroticismo^{8,9,13,19,32,34}; de facto, seria de se esperar, conceptualmente, que os indivíduos ansiosos, nervosos, hostis e emocionalmente instáveis e impulsivos, que percebem a realidade à sua volta como ameaçadora (neuróticos)^{6,9–12} se relacionassem de modo mais distanciado com os seus pares, sentindo-se desconfortáveis quando próximos aos mesmos, e tivessem maior tendência para percecionar seus parceiros como fontes indutoras de stress^{2,15} (evitantes).

No entanto, os resultados do presente estudo revelaram uma associação negativa significativa entre os mesmos, sugerindo, contrariamente ao esperado, que quanto mais evitante é a vinculação, menor é o traço de personalidade neuroticismo, ou seja, apoiando a noção de que pessoas mais neuróticas (ansiosas, hostis e impulsivas) têm menor tendência para evitar os seus parceiros. Tal associação poderia dever-se a questões culturais, já que a amostra do presente estudo foi constituída por indivíduos pertencentes à população portuguesa, e poderia ser devido às pessoas desenvolverem tais facetas da personalidade maladaptativas, como a tendência para emoções negativas, pela falta de habilidade em reconhecer e respeitar através de comportamentos apropriados, o seu estilo evitante de vinculação (o que em futuros estudos poderá ser interessante avaliar a relação com variáveis de desenvolvimento moral e cultural, como dos trabalhos de Jonathan Haidt³⁷); deste modo, é possível refletir acerca das possíveis consequências de agir em desconformidade com o próprio estilo de vinculação, contrariando assim as necessidades básicas do próprio indivíduo e tendo como consequência relacionamentos tóxicos com os seus pares inseridos em ciclos viciosos permanentes.

Além disso, a amostra foi de conveniência e recolhida de forma não estratificada, o que poderá contribuir para resultados diferentes. Em futuros estudos, recomenda-se uma amostra recolhida de forma mais estratificada pelo país, por forma a validar ou infirmar os nossos resultados.

Outra razão para esta inconsistência dos resultados seriam as próprias características psicométricas do estudo, já que, como referido anteriormente, não foi obtida uma adequada consistência interna para todos os itens, o que poderia influenciar de forma errónea outras respostas por parte do entrevistado.

Finalmente, com base na literatura revisada, esperava-se que existisse uma correlação negativa entre os traços da personalidade extroversão, amabilidade, conscienciosidade^{8,9,13,19,32,34} abertura à experiência^{8,9,19,32} e o estilo evitante de vinculação. Deste modo, era de se esperar que os indivíduos com características evitantes que, como referido anteriormente, apresentam dificuldades em confiar e depender das outras pessoas, sentindo-se desconfortáveis na sua proximidade, e que evitam a intimidade^{2,15}, fossem menos extrovertidos, sociáveis, autoconfiantes, apresentassem menor tendência para emoções positivas, fossem mais hostis, pouco complacentes e menos habilidosos para as relações sociais^{6,7,9,10}. Contudo, neste estudo foi obtida uma associação positiva significativa entre os traços da personalidade extroversão e amabilidade e a dimensão evitante da vinculação, sugerindo, deste modo, que quanto mais evitante a vinculação, maior a tendência dos indivíduos para serem mais extrovertidos, sociáveis e amáveis. Tal associação poderá, mais uma vez, dever-se a uma questão cultural, tendo em conta as características da amostra. Nesta perspetiva, os indivíduos inerentemente evitantes, ao agirem em desconformidade com o seu estilo de vinculação, numa tentativa de simular comportamentos socialmente aprovados e aceitáveis, na sua racionalidade, apresentariam estas características e comportamentos adaptativos, apresentando-se à sociedade de forma extrovertida e amável, e responderiam ao questionário desta mesma maneira, sem cumprir, contudo, com as características inerentes ao seu estilo base de vinculação, que seriam, como referido anteriormente e com base na literatura, tendencialmente mais neuróticas e menos extrovertidas e amáveis. É ainda importante salientar que no estudo realizado por Nofltle e Shaver não foi encontrada uma correlação significativa entre a vinculação evitante e a amabilidade¹⁹. No que toca ao traço de personalidade conscienciosidade, segundo a literatura, esperava-se que quanto mais evitantes fossem os indivíduos, menos conscienciosos, ou seja, menos disciplinados, determinados, produtivos e direcionados por objetivos fossem estes indivíduos^{6,7,9,10}; contudo, no presente estudo, não existiu uma associação significativa entre este e a dimensão evitante da vinculação, sugerindo uma ausência de relação entre as características evitantes e a conscienciosidade. Assim como explicitado anteriormente, os resultados que compreendem o traço de personalidade conscienciosidade devem ser interpretados

com alguma prudência devido à falta de consistência interna obtida para este item. Por fim, no que toca ao traço de personalidade abertura à experiência, assim como corroborado previamente na literatura, no presente estudo existiu uma associação negativa e significativa entre este e a dimensão evitante da vinculação, sugerindo, assim como seria de se esperar, que quanto mais evitante (dificuldade em depender dos outros; stress induzido pela noção de intimidade¹⁵), menos o indivíduo apresenta características como a criatividade, a imaginação, a originalidade e a procura de novas experiências^{6,7,10}. Cervera-Solís e colaboradores sublinham que estes indivíduos provavelmente tendem a apresentar interesses mais simples, óbvios e convencionais⁹.

Segundo a revisão de literatura realizada e consoante a pesquisa realizada é possível, ainda, refletir acerca das melhores estratégias terapêuticas, principalmente no caso dos indivíduos com sintomas de ansiedade e depressão, assim como quando estamos perante indivíduos tendencialmente neuróticos e/ou inseguros. Do ponto de vista terapêutico, é sabido que a promoção da segurança na vinculação, através do desenvolvimento de modelos mentais positivos do próprio e dos outros, que promovam a confiança no próprio, a confiança relacionamentos com os outros, a proximidade, e o afeto irão contribuir para um maior bem-estar pessoal³². De facto, existem evidências de que os esforços para aumentar o sentido de segurança na vinculação permitirão diminuir não só a probabilidade de ocorrência de sintomas psiquiátricos, como também a intensidade dos mesmos³. Além disso, no caso de indivíduos tendencialmente neuróticos, uma “base” segura de vinculação poderia permitir ao indivíduo regular os seus sentimentos negativos com maior facilidade e lidar da melhor forma com o seu stress diário⁹. Esta evidência realça os efeitos calmantes e terapêuticos do apoio fornecido por figuras de vinculação amorosas e atenciosas (não só por parceiros num relacionamento, mas também pelos próprios terapeutas)³. Além disso, foi proposto recentemente por Mitchell e colaboradores que a alta reatividade ao stress associada ao neuroticismo, exposta anteriormente, pode ser limitada no tempo, nomeadamente aos meses à seguir ao evento “major” indutor de stress. Deste modo, os autores defendem que, do ponto de vista terapêutico, poderiam ser selecionadas intervenções apropriadas neste período “sensível” com base em informações acerca da personalidade do paciente²⁵. Assim, é possível concluir que é relevante a avaliação da vinculação e das características da personalidade do paciente, de modo à que seja possível identificar possíveis barreiras à terapêutica, assim como os seus pontos fortes²⁷.

Considerando as possíveis influências morais e culturais nos resultados do presente estudo, como explicado anteriormente, seria interessante que novos estudos explorassem amostras distribuídas de forma mais homogénea pelo país (estratificadas), para além de outras amostras constituídas por diferentes populações, preferencialmente culturalmente diferentes ou até

antagónicas, de modo que fosse possível corroborar o impacto da influência cultural na forma como os indivíduos percebem e agem em relação às suas características da personalidade e da vinculação.

As inconsistências existentes nas variáveis identificadas no presente estudo em relação à literatura vigente, assim como as incongruências dentro da própria literatura apontam para a necessidade de estudos adicionais em que se utilize uma amostra mais abrangente e mais diversa em termos sociodemográficos para que os resultados sejam cada vez mais próximos da realidade.

Além disso, seria ainda interessante que futuras investigações focassem no impacto da conjugação de estilos de vinculação inseguros e características da personalidade maladaptativas no desenvolvimento da psicopatologia, com uma amostra direcionada para tal, tendo como controlo indivíduos saudáveis, além do possível enfoque no impacto da conjugação de um estilo seguro de vinculação e características da personalidade adaptativas na proteção contra o desenvolvimento de tais patologias.

Em relação às limitações deste estudo, primeiramente, é relevante referir que as forças associativas entre as variáveis não foram muito fortes; deste modo, é recomendável a utilização de amostras maiores em estudos posteriores de modo a corroborar estas hipóteses com maior força associativa. Além disso, temos também como limitação a falta de consistência interna verificada para o item da conscienciosidade calculado através das respostas ao questionário BFI; torna-se então relevante e necessária a realização de novos estudos com a possível utilização de estratégias metodológicas alternativas de modo a corroborar não só as hipóteses em que esta está inserida, como também as restantes, considerando o viés interpretativo a que poderá conduzir caso a sua origem seja metodológica.

Como limitação deste estudo temos ainda o facto de a distribuição dos questionários ter sido realizada através de meios dependentes do uso da internet e das redes sociais, sendo que tal abordagem limita a população passível de responder ao questionário, com maior destaque para a população mais idosa e os indivíduos da população portuguesa que não utilizem estes meios de comunicação social.

APÊNDICE

Tabela I. Caracterização sociodemográfica da amostra (N=305).

Idade	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>
	28.57	11.16	18	83
			N	(%)
Género	Masculino		72	23.6
	Feminino		233	76.4
Estado civil	Solteiro (a)		230	75.4
	Casado (a)		44	14.4
	União de facto		22	7.2
	Divorciado (a)		8	2.6
	Viúvo (a)		1	0.3
Escolaridade	Sem escolaridade		0	0
	1º Ciclo		0	0
	2º Ciclo (6º ano)		1	0.3
	3º Ciclo (9º ano)		5	1.6
	Ensino secundário		90	29.5
	Especialização Tecnológica		2	0.7
	Licenciatura		84	27.5
	Mestrado		108	35.4
	Doutoramento		15	4.9
Situação Profissional	Desempregado (a)		7	2.3
	Estudante (apenas)		120	39.3
	Trabalhador por conta própria		32	10.5
	Trabalhador por conta de outrem		146	47.9
Agregado familiar	Vive sozinho		54	17.7
	Parceiro(a)		73	23.9
	Familiar(es)		178	58.4
Naturalidade	Porto		152	49.8
	Braga		56	18.4
	Aveiro		25	8.2
	Bragança		4	1.3
	Castelo Branco		1	0.3
	Coimbra		8	2.6
	Faro		2	0.7
	Guarda		4	1.3
	Leiria		6	2.0
	Lisboa		9	3.0
	Viana do Castelo		9	3.0
	Vila Real		7	2.3
	Viseu		11	3.6
	Madeira		7	2.3
	Açores, São Miguel		2	0.7
	Açores, Terceira		2	0.7

Filhos	Não tem filhos	260	85.2
	Tem 1 filhos	28	9.2
	Tem 2 filhos	14	4.6
	Tem 3 filhos ou +	3	1.0

Tabela II. Coeficientes de correlação de Pearson entre as dimensões do Big five e os estilos de vinculação e respetiva significância estatística.

	Ansioso	Seguro	Evitante
Extroversão	$r = -.270^{**}$	$r = .578^{**}$	$r = .245^{**}$
Amabilidade	$r = -.195^{**}$	$r = .354^{**}$	$r = .367^{**}$
Conscienciosidade	$r = -.264^{**}$	$r = .238^{**}$	n.s
Neuroticismo	$r = .546^{**}$	$r = -.321^{**}$	$r = -.214^{**}$
Abertura à experiência	n.s	n.s	$r = -.160^{**}$

(**) $p < 0.01$

Tabela III. Versão portuguesa da Escala de Vinculação do Adulto³⁶.

Escala de Vinculação do Adulto

EVA - M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale-R*; Collins & Read,

1990

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e assinale o grau em que cada uma descreve a forma como se sente em relação às relações afectivas que estabelece. Pense em todas as relações (passadas e presentes) e responda de acordo com o que geralmente sente. Se nunca esteve afectivamente envolvido com um parceiro, responda de acordo com o que pensa que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito Característico em mim	Extremamente Característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas	☒	☐	☐	☐	☐
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.	☐	☐	☐	☐	☐
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sinto-me bem dependendo dos outros.	☐	☐	☐	☐	☐
6. <u>Não</u> me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Sinto-me de alguma forma <u>desconfortável</u> quando me aproximo das pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Fico <u>incomodado</u> quando alguém se aproxima emocionalmente de	☐	☐	☐	☐	☐

mim.

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14.Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15.Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 16.Acho difícil confiar completamente nos outros. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17.17.Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18.Não tenho a certeza de poder contar com as pessoas quando precisar delas. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

		MODEL OF SELF (Dependence)	
		Positive (Low)	Negative (High)
MODEL OF OTHER (Avoidance)	Positive (Low)	SECURE Comfortable with intimacy and autonomy	PREOCCUPIED Preoccupied (Main) Ambivalent (Hazan) Overly dependent
	Negative (High)	DISMISSING Denial of Attachment Dismissing (Main) Counter-dependent	FEARFUL Fear of Attachment Avoidant (Hazan) Socially avoidant

Figura 1. Estilos de vinculação do adulto por Kim Bartholomew²³.

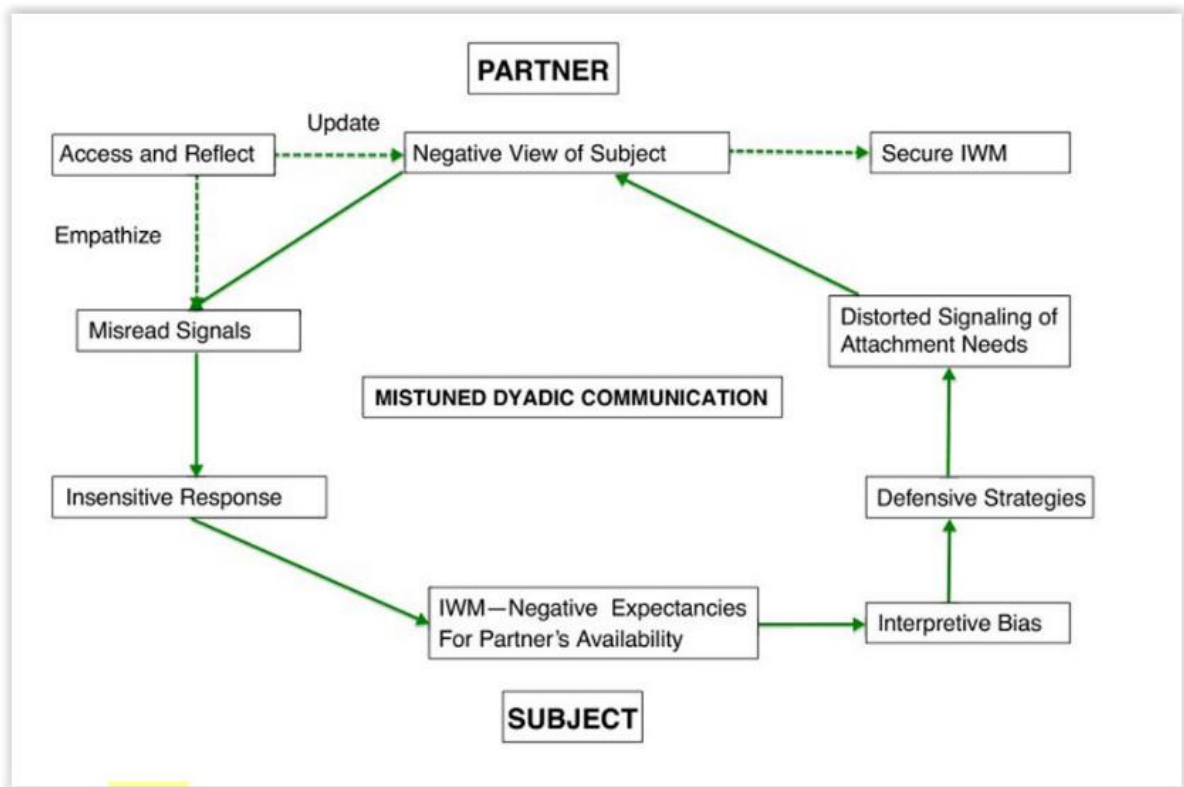


Figura 2. Componentes dos *Internal Working Models* inseguros: expectativas negativas, vieses interpretativos e estratégias defensivas²⁸.

BFI “Como sou eu?”

Abaixo encontram-se um número de características que podem ou não descrevê-lo. Por exemplo, acha que é uma pessoa que gosta de estar com os outros? Por favor, coloque o número que corresponde ao grau em que acredita que a frase o caracteriza, segundo a legenda seguinte. Não há respostas certas nem erradas; responda com sinceridade, de acordo com o seu modo de ser habitual.

1	2	3	4	5
Discordo Totalmente	Discordo Moderadamente	Nem Concordo nem Discordo	Concordo Moderadamente	Concordo Totalmente

Vejo-me como alguém que...

1. _____ é falador(a).
2. _____ tende a encontrar os defeitos dos outros.
3. _____ faz um trabalho cuidadoso.
4. _____ é deprimido(a), triste.
5. _____ é original, tem sempre novas ideias.
6. _____ é reservado
7. _____ é prestável e não inveja os outros.
8. _____ por vezes pode ser um pouco descuidado(a).
9. _____ é relaxado(a), lida bem com o stress.
10. _____ tem curiosidade em relação a várias coisas.
11. _____ tem muita energia.
12. _____ inicia muitas disputas com os outros.
13. _____ é um(a) trabalhador(a) de confiança.
14. _____ pode ficar tenso.
15. _____ é engenhoso(a), um(a) pensador(a) profundo.

16. _____ gera muito entusiasmo.
17. _____ perdoa com facilidade.
18. _____ tende a ser desorganizado(a)
19. _____ se preocupa muito.
20. _____ tem uma imaginação ativa.
21. _____ tende a ser sossegado(a).
22. _____ geralmente é de confiança.
23. _____ tende a ser preguiçoso(a).
24. _____ é emocionalmente estável, não se aborrece facilmente.
25. _____ é inventivo(a).
26. _____ tem uma personalidade assertiva.
27. _____ pode ser frio(a) e assertivo(a).
28. _____ é perseverante até a tarefa estar concluída.
29. _____ pode ter um humor instável.
30. _____ valoriza experiências artísticas, estéticas.
31. _____ por vezes é tímido(a), inibido(a).

32. _____ é atencioso(a) e bondoso(a) com quase toda a gente.
33. _____ faz as coisas de modo eficaz.
34. _____ permanece calmo(a) em situações tensas.
35. _____ prefere o trabalho rotineiro.
36. _____ é sociável, amigável.
37. _____ por vezes é rude com os outros.
38. _____ faz planos e os cumpre.
39. _____ fica nervoso(a) facilmente.
40. _____ gosta de refletir, de brincar com as ideias.
41. _____ tem poucos interesses artísticos.
42. _____ gosta de cooperar com os outros.
43. _____ distrai-se com facilidade
44. _____ é sofisticado(a) na arte, música ou literatura.

Adaptação e Validação do Teste de Personalidade Mini-IPIP e Big Five Inventory (BFI) e adultos portugueses

Vanessa de Jesus Simões (e-mail: vanessa-simoes@live.com) 2016

Figura 3. Questionário *Big Five Inventory* adaptado e validado para a população portuguesa⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. Ingram RE, Luxton DD. Vulnerability- Stress Models. In: Hankin BL, Abela JRZ, eds. *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective*. SAGE Publications; 2005.
2. Monteiro IS. *Depressão. Por Que é Que Uns Deprimem e Outros Não?* Climepsi Editores, Lda.; 2011.
3. Mikulincer M, Shaver PR. An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*. Published online 2012;11-15. doi:10.1002/9781118427378.ch3
4. Darling Rasmussen P, Storebø OJ, Løkkeholt T, et al. Attachment as a Core Feature of Resilience: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychol Rep*. 2019;122(4):1259-1296. doi:10.1177/0033294118785577
5. Gilbert BO, Gilbert DG. Personality, Social Skills, and Disturbed Behavior Patterns: An Introduction to the Issues. In: Gilbert DG, Connolly JJ, eds. *Personality, Social Skills, and Psychopathology: An Individual Differences Approach*. Plenum Press; 1991.
6. Vanessa de Jesus Simões. Adaptação e Validação do teste de personalidade MiniPIIP e Big Five Inventory (BFI) em adultos portugueses. Published online 2016.
7. Brokaw DW, McLemore CW. Interpersonal Models of Personality and Psychopathology. In: Gilbert DG, Connolly JJ, eds. *Personality, Social Skills, and Psychopathology: An Individual Differences Approach*. Plenum Press; 1991.
8. Picardi A, Caroppo E, Toni A, Bitetti D, Di Maria G. Stability of attachment-related anxiety and avoidance and their relationships with the five-factor model and the psychobiological model of personality. *Psychol Psychother Theory, Res Pract*. 2005;78(3):327-345. doi:10.1348/147608305X26882
9. Cervera-Solís VI, Suárez MAM, Sotres JFC, Lagunas JOH, Díaz-Anzaldúa A. Attachment styles predict personality traits according to a pilot study of patients with anxiety and mood disorders. *Salud Ment*. 2022;45(5):243-251. doi:10.17711/SM.0185-3325.2022.031
10. Ulu IP, Tezer E. Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Adult Attachment, and Big Five Personality Traits. *J Psychol*. 2010;144(4):327-340.
11. Franquillo AC, Guccione C, Angelini G, Carpentieri R, Ducci G, Caretti V. The role of personality in Schizophrenia and Psychosis: A systematic review. 2021;(June 2020):28-40.
12. Liu C, Chen L, Chen S. Influence of Neuroticism on Depressive Symptoms Among Chinese Adolescents: The Mediation Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Front Psychiatry*. 2020;11(May). doi:10.3389/fpsy.2020.00420
13. Mavrandrea P, Giovazolias T. The effect of personality on depressive symptoms: The mediating effect of adult attachment. *Curr Psychol*. 2022;41(10):6978-6986. doi:10.1007/s12144-020-01207-z
14. Berghaus BJ. A New Look at Attachment Theory & Adult " Attachment " Behavior. *Ehaviorology Oday*. 2011;14(2):3-10.
15. Canavarro MCS. *Relações Afetivas e Saúde Mental: Uma abordagem ao longo do ciclo de vida*. Published online 1999.
16. Goldberg S. Recent developments in attachment theory and research. *Can J Psychiatry*. 1991;36(6):393-400. doi:10.1177/070674379103600603
17. Shaver PR, Mikulincer M. New directions in attachment theory and research. *J Soc Pers Relat*. 2010;27(2):163-172. doi:10.1177/0265407509360899
18. Simpson JA, Rholes WS. Adult Attachment, Stress, and Romantic Relationships. 2018;0344:19-24. doi:10.1016/j.copsyc.2016.04.006.Adult
19. Nettle EE, Shaver PR. Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *J Res Pers*. 2006;40(2):179-208. doi:10.1016/j.jrp.2004.11.003

20. Murray C V., Jacobs JIL, Rock AJ, Clark GI. Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PLoS One*. 2021;16(1 January):1-22. doi:10.1371/journal.pone.0245056
21. Shaver PR, Brennan KA. Attachment Styles and the “Big Five” Personality Traits: Their Connections with Each Other and with Romantic Relationship Outcomes. *Personal Soc Psychol Bull*. 1992;18(5):536-545. doi:10.1177/0146167292185003
22. Lavin R, Bucci S, Varese F, Berry K. The relationship between insecure attachment and paranoia in psychosis: A systematic literature review. Published online 2020:39-65. doi:10.1111/bjc.12231
23. Bartholomew K. Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *J Soc Pers Relat*. 1990;7(2):147-178. doi:10.1177/0265407590072001
24. Li H, Gan X, Li X, Zhou T, Jin X, Zhu C. Diathesis stress or differential susceptibility? testing the relationship between stressful life events, neuroticism, and internet gaming disorder among Chinese adolescents. *PLoS One*. 2022;17(1 January):1-12. doi:10.1371/journal.pone.0263079
25. Mitchell LL, Zmora R, Finlay JM, Jutkowitz E, Gaugler JE. Do big five personality traits moderate the effects of stressful life events on health trajectories? Evidence from the health and retirement study. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 2021;76(1):44-55. doi:10.1093/GERONB/GBAA075
26. He Y, Li A, Li K, Xiao J. Neuroticism vulnerability factors of anxiety symptoms in adolescents and early adults: An analysis using the bi-factor model and multi-wave longitudinal model. *PeerJ*. Published online 2021:1-17. doi:10.7717/peerj.11379
27. Bucher MA, Suzuki T, Samuel DB. A meta-analytic review of personality traits and their associations with mental health treatment outcomes. *Clin Psychol Rev*. 2019;70(March):51-63. doi:10.1016/j.cpr.2019.04.002
28. Kobak R, Bosmans G. Attachment and Psychopathology: A Dynamic Model of the Insecure Cycle. *Curr Opin Psychol*. 2020;25:76-80. doi:10.1016/j.copsyc.2018.02.018. Attachment
29. Bosmans G, Borelli JL. Attachment and the Development of Psychopathology: Introduction to the Special Issue. *Brain Sci*. 2022;12(2). doi:10.3390/brainsci12020174
30. Chinvararak C, Kirdchok P, Lueboonthavatchai P. The association between attachment pattern and depression severity in Thai depressed patients. *PLoS One*. 2021;16(8 August):1-8. doi:10.1371/journal.pone.0255995
31. Malik S, Wells A, Wittkowski A. Emotion regulation as a mediator in the relationship between attachment and depressive symptomatology: A systematic review. *J Affect Disord*. 2015;172:428-444. doi:10.1016/j.jad.2014.10.007
32. Marrero-Quevedo RJ, Blanco-Hernández PJ, Hernández-Cabrera JA. Adult Attachment and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Personality. *J Adult Dev*. 2019;26(1):41-56. doi:10.1007/s10804-018-9297-x
33. Barel E, Mizrahi Y, Nachmani M. Quantifying the predictive role of temperament dimensions and attachment styles on the five factor model of personality. *Behav Sci (Basel)*. 2020;10(10):1-11. doi:10.3390/BS10100145
34. Tosun C, Yıldırım M, Altun F, Yazıcı H. Personality Traits and Attachments Styles in Romantic Relationships Deciding. *J Fam Issues*. 2022;43(5):1219-1234. doi:10.1177/0192513X211022383
35. Capanna C, Struglia F, Riccardi I, Daneluzzo E, Stratta P, Rossi A. Temperament and Character Inventory-R (TCI-R) and Big Five Questionnaire (BFQ): Convergence and divergence. *Psychol Rep*. 2012;110(3):1002-1006. doi:10.2466/02.03.09.PRO.110.3.1002-1006
36. Canavarro MC, Dias P, Lima V. A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (ASS-R) na população portuguesa. *PSICOLOGIA*. 2006;20(1):155-186. doi:10.17575/rpsicol.v20i1.381
37. Haidt J. *The Righteous Mind: Why Good People Are Divided by Politics and Religion*. (PENGUIN BOOKS LTD, ed.); 2013.

