

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação do Porto

**INTIMIDADE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E CONFLITO NAS
RELAÇÕES AMOROSAS**

Tiago Rodrigues de Castro

Outubro 2015

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

AVISOS LEGAIS

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

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

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar e compreender a percepção subjetiva dos participantes quanto à intimidade, regulação emocional e estratégias de resolução de conflitos nas relações amorosas. Através de uma abordagem metodológica quantitativa foi administrado um protocolo de investigação a 80 casais, o que corresponde a 160 participantes, com idades compreendidas entre os 27 e os 64 anos e com um tempo de relação que vai desde os 3 aos 42 anos. Foram utilizadas a Escala de Dimensões da Intimidade (EDI), a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS) e a Escala de Resolução de Conflitos e Problemas (CPS).

Os resultados obtidos indicam que, de um modo geral, os sujeitos que percebem a vivência da intimidade conjugal como mais interdependente apresentam menores dificuldades de regulação emocional e utilizam estratégias mais adequadas ou positivas na resolução dos seus conflitos. Por outro lado, os sujeitos que vivem a intimidade de forma mais dependente revelam maiores dificuldades na regulação das suas emoções, e utilizam com mais frequência estratégias de resolução de conflitos menos adequadas ou negativas.

Os resultados mostraram ainda que os sujeitos com menos dificuldades de regulação emocional utilizam também estratégias mais adequadas (como a colaboração) na resolução dos seus conflitos conjugais.

Na realização da análise de regressões múltiplas, constatou-se que as variáveis *acesso limitado às estratégias de regulação emocional*, e a *estratégia de resolução de conflito colaboração*, apresentam um poder preditivo da dimensão interdependência da intimidade. Por outro lado, as variáveis *dificuldade em agir de acordo com os objetivos* e a *estratégia de resolução de conflitos evitamento/cedência*, revelaram-se preditivas da dimensão dependência da intimidade. No final, são refletidas as limitações do estudo, as implicações para a prática clínica e são ainda algumas sugestões para investigações futuras.

PALAVRAS-CHAVE: Intimidade, dificuldades de regulação emocional, estratégias de resolução de conflito, relações amorosas

ABSTRACT

The present study we intended to analyze and understand the subjective perception of participants as to intimacy, emotional regulation and strategies for resolving conflicts in love relationships. Through a quantitative approach it was administered protocol to 80 couples, which corresponds to 160 participants aged 27 to 64 years in relationship 3 to 42 years. We used Intimacy dimensions Scale (EDI), the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Conflict and Problem Solving Scale (CPS).

The results indicate that, in general, subjects who perceived the experience of marital intimacy as interdependent present fewer difficulties in emotional regulation and use more appropriate strategies or positive in solving their conflicts. On the other hand, the subjects who live intimate dependent manner show greatest difficulties in the control of emotions and they use more often solving strategies less suitable or negative conflicts.

The results also showed that subjects with less difficulties in emotional regulation also use more appropriate strategies (such as collaboration) to solve their marital conflicts.

In carrying out the multiple regression analysis, it was found that the variables *limited access to emotion regulation strategies*, and *conflict resolution collaboration strategy*, have a predictive power of interdependence dimension of intimacy. On the other hand, the variables *difficult to act in accordance with the objectives* and *conflict resolution strategy avoidance / disposal*, have proven to be predictive of the size dependence of intimacy.

In the end, we reflected about this study's limitations, the implications for clinical practice and still are some suggestions for future research.

KEYWORDS: Intimacy, difficulties in emotion regulation, conflict resolution strategies, marital relationships.

RÉSUMÉ

Cette étude visait à examiner et de comprendre la perception subjective des participants quant à l'intimité, la régulation émotionnelle et des stratégies pour résoudre les conflits dans les relations amoureuses. Grâce à une approche quantitative a été administré un couple de protocole de recherche 80, ce qui correspond à 160 participants âgés de 27 à 64 ans et avec un ratio de temps de 3 à 42 ans. Ils ont été utilisés Intimacy dimensions Scale (EDI), les difficultés dans la régulation des émotions Scale (DERS) et les conflits et résolution de problèmes Scale (CPS).

Les résultats indiquent que, en général, les sujets qui percecionam l'expérience de l'intimité conjugale comme présents interdépendants moins de difficultés dans la régulation émotionnelle et utilisent des stratégies ou positif plus appropriées pour résoudre leurs conflits. D'autre part, les sujets qui vivent de façon dépendante intime les plus grandes difficultés dans le contrôle des émotions et ils utilisent le plus souvent des stratégies de résolution des conflits moins appropriés ou négatifs.

Les résultats ont également montré que les sujets avec moins de difficultés dans la régulation émotionnelle utilisent aussi des stratégies plus appropriées (comme la collaboration) pour résoudre leurs conflits conjugaux.

Dans l'exécution de l'analyse de régression multiple, il a été constaté que les variables d'accès limité à des stratégies de régulation de l'émotion, et de la stratégie de collaboration de la résolution des conflits, ont un pouvoir prédictif de dimension interdependia d'intimité. D'autre part, les variables difficile d'agir en conformité avec les objectifs et la résolution des conflits stratégie d'évitement / élimination, se sont avérés être un facteur prédictif de la dépendance de la taille de l'intimité.

À la fin, on presente les limitations de l'étude, les implactions pour la pratique clinique et on suggèr quelques voies pour de futures recherches.

MOTS-CLÉS: Intimité, difficultés dans la régulation des émotions , stratégies de résolution de conflits , relations conjugales

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos aqueles que, com o seu apoio e contributo, me permitiram alcançar esta meta

À Professora Doutora Cidália Duarte por nunca ter deixado de acreditar em mim, e ter sempre se mostrado disponível para me auxiliar neste processo, e por todos os ensinamentos, contributos e aprendizagens que me proporcionou.

Aos participantes, pela disponibilidade e partilha das suas vivências conjugais

À Armanda e à Ana por terem lá estado sempre que necessitava, e por todas as conversas que tivemos ao longo deste ano, de partilha de alegrias e angústias.

Aos meus pais, que sempre acreditaram em mim e me permitiram chegar até aqui.

E a TI, por me fazeres sentires amado todos os dias e pela força em nunca desistir

A todos vós, o meu sincero Muito Obrigado.

ÍNDICE

I. Introdução	1
II. Contextualização Teórica	3
1. Intimidade nas relações amorosas	3
2. Regulação Emocional e Conjugalidade	4
3. Conflito nas Relações Amorosas	6
III. Revisão de Estudos	9
IV. Método	14
1. Estudo Empírico	14
2. Análise Estatísticas e Resultados	17
3. Instrumentos	18
3.1 Escala de Dimensões da Intimidade (EDI)	18
3.2 Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS)	19
3.3 Escala da Resolução de Conflitos e Problemas (CPS)	19
3.4 Questionário Sociodemográfico	20
4. Análises estatísticas e Resultados	20
4.1 Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos	21
5. Apresentação dos Resultados	23
V. Discussão dos Resultados e Considerações Finais	31
1. Discussão dos Resultados	31
2. Considerações Finais	36
Referencias Bibliográficas	38
Anexos	44

I. Introdução

Sendo nós seres relacionais, a história do Homem conta-se em relações. Um dos contextos relacionais mais significativo para os seres humanos é a conjugalidade. Apesar de todas as mudanças ocorridas no século passando a nível histórico e social no que diz respeito à conjugalidade, esta permanece como essencial no desenvolvimento psicológico dos indivíduos.

São muitos os fatores que contribuem e influenciam o bem-estar do casal, pelo que o nosso estudo elegeu três principais dimensões: a intimidade, a regulação emocional e as estratégias de resolução de conflito. No âmbito da investigação na conjugalidade, esta é ainda uma área no qual residem muitas questões em aberto. O nosso principal objetivo é compreender como estas três dimensões da conjugalidade se relacionam entre si no contexto das relações amorosas.

Inicialmente será realizada uma contextualização teórica dos principais construtos do nosso estudo. Começaremos com uma breve análise sobre a evolução conceptual do conceito de conjugalidade e, em seguida, abordaremos o construto de intimidade inserido na dinâmica conjugal. Posteriormente, dedicaremos a nossa atenção ao conceito de regulação emocional e ao modo como esta exerce a sua influência no domínio do casal, não deixando de referir as principais estratégias e dificuldades na regulação de emoções. Por fim, e ainda neste primeiro capítulo, abordaremos o conflito como um outro construto essencial na vivência da conjugalidade, explorando a sua importância nas relações amorosas e as principais estratégias de resolução de conflito mais frequentes utilizadas pelos casais.

Posteriormente, e no que diz respeito ao segundo capítulo do nosso trabalho, o mesmo será dedicado à revisão de estudos no âmbito da intimidade, regulação emocional e estratégias de resolução de conflito, de forma a abordarmos os principais contributos científicos disponíveis até ao momento neste domínio, fazendo referência não apenas aos três principais construtos já referidos, mas também à influência destes na satisfação conjugal.

No terceiro capítulo apresentaremos o nosso estudo empírico, no qual são abordados os principais objetivos e as questões de investigação, bem como a caracterização da amostra, instrumentos utilizados e o procedimento adotado na recolha dos dados. De seguida, focar-nos-emos nos resultados, onde serão ilustradas as análises psicométricas

dos instrumentos, bem como a apresentação dos resultados obtidos nas análises estatísticas. Por fim, o último capítulo será dedicado à discussão dos principais resultados, fazendo referências às limitações do estudo, implicações clínicas e sugestões para futuras investigações nesta área.

II – Contextualização Teórica

1. Intimidade nas relações amorosas

No domínio da conjugalidade, o século XX ficou marcado por uma mudança de paradigma, tendo o casamento deixado de ser considerado um contrato estabelecido entre famílias, no qual o objetivo era essencialmente económico e de preservação do património familiar (Aboim, 2006), para se alicerçar nos afetos. Segundo Pinsof (2002), a emancipação da mulher e o questionamento acerca de padrões relativos à construção social da identidade feminina e masculina foram alguns dos fatores que contribuíram para a redefinição do casamento. Atualmente, assiste-se a uma pluralidade de formas de entrada na vida conjugal, como, por exemplo, a opção crescente pela vivência em união de facto permanente, ou períodos de coabitação iniciais sem a necessidade formal do casamento. Concomitantemente, refira-se o contínuo aumento do número de processos de divórcio que coloca também em causa uma das premissas centrais do anterior paradigma, segundo o qual o casamento era entendido como sendo para toda a vida. Atualmente, com todas estas alterações na dinâmica conjugal, e reconhecendo os cônjuges que o casamento deve alicerçar-se no amor, o divórcio surge como um direito individual e uma opção disponível a todos aqueles que considerem que o seu casamento já não corresponde às suas expectativas (Leite, 2003).

Portanto, se o amor passou a ser aquilo que está maioritariamente subjacente a uma relação conjugal e conseqüentemente ao casamento, a felicidade conjugal configura-se como o objetivo central das relações românticas. Deste modo, pode dizer-se que o casamento parece então traduzir-se num bem-estar geral para a maior parte das pessoas, como inúmeros estudos revelam (Barnes & Sternberg, 1997, cit. in Cordova et al., 2005; Greeff & Malherbe, 2001).

Na sequência disto, a investigação tem vindo a referir a intimidade como o constructo essencial na investigação neste domínio sendo, pela sua complexidade, passível de uma considerável multiplicidade de teorias e definições. Podemos defini-la como uma “capacidade individual e relacional que se desenvolve ao longo do ciclo de vida apresentando formas, significados e complexidades diversas em diferentes relações de amor” (Costa, 2005, p.71), estando diretamente relacionada com os percursos individuais de desenvolvimento de cada elemento do casal (Matos, Duarte & Costa, 2011).

Assim, a intimidade não poder ser reduzida à relação conjugal (Schnarch, 1991, cit in Costa, 2005), na medida em que implica a diferenciação como a capacidade de

manutenção do próprio *self* numa relação com outra pessoa. Para Crespo, Narciso, Ribeiro e Costa (2006), quanto mais diferenciados forem os elementos do casal, maior será o respeito pelas diferenças individuais, bem como maior será a capacidade de lidar com os conflitos de uma forma mais adaptativa, tornando-os “fonte de desenvolvimento individual e relacional, de segurança e de investimento no *self*, no outro e na relação” (Crespo et al., 2006, p.47). Ou seja, pressupõe-se a existência de um “outro” que torna possível a troca afetiva, gestual e discursiva (Haughwaut, 2008).

Na compreensão do constructo de intimidade é importante referir as dimensões que a constituem: o *self disclosure*, a mutualidade, a interdependência e a sexualidade. Desta forma, é imprescindível a existência de momentos nos quais existem partilha de emoções, experiências e atitudes num processo de autorrevelação no seio do casal. Falar de intimidade pressupõe falar também de autorevelação, na medida em que é necessário dar-se a conhecer ao outro para que se crie um sentido de proximidade, de partilha e de apoio emocional, uma vez que é fundamental o sentimento de se ser compreendido, aceite e valorizado; de mutualidade, pois é necessário que se reconheça que é uma construção partilhada, uma coconstrução; e ainda de interdependência, no sentido em que é fundamental equilibrar a autonomia e a dependência face ao outro e à relação. A última dimensão diz respeito à sexualidade, que não pode ser resumida exclusivamente à genitalidade, mas deve antes ser percebida como uma realidade de múltiplas dimensões, pelo que não deve ser vivida isoladamente das outras dado depender das mesmas (Crespo et al., 2006).

2. Regulação Emocional na Conjugalidade

As emoções revelam-se parte central da vida humana, assumindo um papel de grande relevo na vida de cada um de nós, no sentido em que são fundamentalmente adaptativas e orientam as nossas relações interpessoais. Todos nós experimentamos emoções de vários tipos e tentamos lidar com elas de maneiras tanto eficazes quanto ineficazes. O conceito de emoção, tal como tantos outros na Psicologia, tem sido abordado com base em diversas teorias e definições. Apesar dos progressos alcançados no campo de estudo das emoções, a diversidade de correntes sobre o tema e o facto de serem entidades complexas e multifacetadas não permitem facilidade e consenso na sua definição. Sroufe (1995), por exemplo, define emoção como uma “reação subjetiva a um evento saliente, caracterizada por mudanças fisiológicas, experienciais e comportamentais” (p. 15). As emoções são reações bioreguladoras que o cérebro produz face a determinado estímulo, com o objetivo

de promover não apenas a sobrevivência, mas também o bem-estar geral do indivíduo. Damásio (2004) distingue emoção de sentimento referindo que este já é uma representação mental das mudanças fisiológicas que acontecem durante o momento da emoção.

Gross e Thompson (2007) consideram que as emoções se manifestam quando um indivíduo se liga a uma determinada situação por considerar que a mesma é relevante para si. Os autores sublinham ainda a importância do significado que é atribuído individualmente a cada situação, podendo as emoções serem alteradas em função desse mesmo significado atribuído pelo sujeito. Desta forma, introduzem o conceito de maleabilidade das emoções, ao considerarem que este é o aspeto que permite o processo de regulação emocional.

Atendendo a que as emoções são acontecimentos complexos e que geram mudanças em múltiplos domínios da experiência, a modulação da sua experiência e expressão tem sido considerada cada vez mais primordial na investigação. À semelhança do que acontece com o conceito de emoção, o conceito de regulação emocional também encontra diferentes abordagens teóricas no âmbito da investigação em Psicologia. Cicheti, Ganibar e Barrett (1991), por exemplo, definem regulação emocional como os fatores intra e extraorganicistas pelos quais a estimulação emocional é redirecionada, controlada, modulada e modificada, de forma a permitir ao indivíduo funcionar adaptativamente nas situações. A regulação emocional envolve assim a consciência, a compreensão e a aceitação das emoções. Sublinhe-se que a regulação emocional adaptativa não diz respeito à eliminação de certas emoções mas à modulação da experiência emocional. É, portanto, necessária a utilização eficaz das estratégias que regulam as respostas emocionais, respondendo assim aos objetivos individuais e às exigências ambientais (Gratz & Roemer, 2004). Salienta-se assim o papel das circunstâncias contextuais e relacionais na regulação das emoções, reforçando a função da regulação como condição para um adequado funcionamento social e como potencial regulador de relações.

Como são então distinguidas as estratégias de regulação emocional? Gross (1998 cit. in Canli, Ferri & Duman, 2013) apresenta uma proposta com base no fator temporal. O autor distingue as estratégias focadas nos antecedentes, ou seja, o conjunto de estratégias que o sujeito pode utilizar para regular as suas emoções antes das mesmas surgirem, ou estratégias focadas nas respostas que podem ser utilizadas após o início do aparecimento da emoção. Por outro lado, Canli, Ferri e Duman (2009) mencionam dois tipos diferentes de regulação emocional: (1) supressão emocional e (2) reavaliação emocional. Por supressão emocional, entende-se uma inibição consciente de comportamentos emocionais como as expressões

faciais. Já a reavaliação emocional tem por base a análise e interpretação que o indivíduo faz da situação com o objetivo de diminuir, ou pelo menos modificar, a vivência emocional.

No âmbito da conjugalidade, a regulação emocional é ainda um domínio pouco explorado. Butler (2011, cit in Ferrer & Helm, 2012) propõe o modelo “Sistema Interpessoal e Temporal da Emoção” que caracteriza a forma como os componentes fisiológicos, subjetivos e comportamentais das emoções operam dentro e entre os parceiros românticos, pelo que as respostas emocionais dependem do estado emocional do outro, sendo por isso importante considerar a natureza diádica da relação.

No seio de um casal, dizer ao parceiro que não se está satisfeito com determinados aspetos do seu comportamento, ou com a própria dinâmica da relação não é uma tarefa fácil. Acontecimentos como este podem despoletar emoções fortes como a vergonha, a raiva e a tristeza, o que, por sua vez, poderá levar ao aparecimento de pensamentos e comportamentos menos adequados e construtivos. As estratégias de regulação emocional nas relações amorosas são, por isso, habitualmente utilizadas para antecipar as emoções negativas, ou diminuir a magnitude ou duração de uma resposta emocional que já tenha surgido (Tice & Bratslavsky, 2000).

Marroquin (2011) realça ainda a natureza dinâmica e não estática das relações, e o seu impacto direto na regulação emocional, pelo que estratégias adaptativas a curto prazo podem revelar-se desadequadas a longo prazo ao facilitarem, por exemplo, o evitamento. Deste modo, revela-se interessante e necessário compreender as emoções e de que modo se (des)regulam, nomeadamente no âmbito da que sabemos ser a relação privilegiada da idade adulta, a relação romântica.

3. O conflito nas relações amorosas

Inerente a todas as relações humanas, sejam elas de amor, amizade ou profissionais, está o conflito. Fisher (1990) caracteriza o conflito como uma incompatibilidade de objetivos e/ou valores entre dois ou mais elementos numa relação nos quais são frequentes tentativas de controlo. Também nos casais é muito comum e até natural a existência de situações de conflito e desacordo entre parceiros (Gottman & Krokoff, 1989). Deutsch e Coleman (2000) mencionam que, dada a diversidade individual entre as pessoas, a não existência de conflito poderia também significar a inexistência de uma interação significativa. Desta forma, os autores consideram que o conflito por si só não é necessariamente mau nem bom, sendo a forma como cada elemento lida com ele que o vai tornar mais ou menos adaptativo para a

relação. Fitzsimons e Barg (2003, cit. in Duarte, 2011) constataam a importância do conflito para a diferenciação entre e no casal, a qual, por sua vez, é fundamental para a construção da intimidade. O conflito deve ser assim encarado como necessário numa relação romântica, uma vez que obriga a uma contínua negociação de crenças, objetivos e valores do casal, fazendo com que este cresça e se desenvolva (Esere, 2003, cit. in Fernandes, 2010).

Ainda que inerente às relações, o conflito está associado à insatisfação conjugal e, quando em níveis elevados, está também associado a maiores níveis de depressão, e níveis mais baixos de autoestima e de satisfação com a vida (Symoens, Colman & Bracke, 2014). De acordo com os autores, no âmbito do estudo que desenvolveram com indivíduos divorciados, quanto mais a relação anterior fosse caracterizada pela existência de conflito, maior seria a satisfação global percebida pelos participantes após o término dessa relação. Nas relações onde existe um reconhecimento saudável da inevitabilidade das diferenças e um investimento mútuo na resolução de conflitos decorrentes, a satisfação conjugal apresenta níveis mais elevados do que nos restantes casais (Gottman & Levenson, 1992; O'Leary & Smith, 1991, cit. in Metz et al., 1994).

De entre os fatores que estão associados a uma resolução de conflitos mais construtiva encontram-se a idade e a maturidade. Com o conflito, os cônjuges envolvem-se num processo de exploração de diversos aspetos da relação, muitos dos quais não eram conscientes inicialmente, pelo que através da constatação das diferenças individuais alcançam um aprofundamento e melhoria dos aspetos relacionais com o outro (Tuval & Shulman, 2006). Com o avançar do tempo da relação e da idade, pode acontecer que esta interpretação e análise do conflito se assuma como mais positiva.

No que respeita aos principais temas que estão na origem do conflito conjugal, há um conjunto deles que se evidencia nos estudos desenvolvidos. De entre as várias temáticas abordadas pela literatura, destacam-se como motivos do conflito conjugal o dinheiro (Cummings, Papp & Goeke-Morey, 2009), as tarefas domésticas, amigos, familiares, filhos, comunicação e/ou sexo e intimidade (Dennison, Koemer & Segrin, 2014).

Outra dimensão sobre a qual importa reflectir prende-se com as estratégias de resolução de conflito, tendo-se já referido que mais do que a sua existência importa a sua resolução. De uma forma global, as estratégias podem ser caracterizadas como mais positivas, saudáveis e construtivas ou mais negativas, menos saudáveis e/ou mais destrutivas. Resumidamente, as estratégias de resolução de conflito construtivas têm por base o respeito, a aceitação, a empatia, a escuta ativa, as cedências e a utilização do humor. Este conjunto de estratégias encontra-se associado a maiores níveis de satisfação conjugal

(Gottman, 1991, cit. in Fernandes, 2010). Relativamente às estratégias de resolução de conflito de natureza mais destrutiva, estas podem incluir o evitamento, a cedência imediata, a agressão, a retaliação, a rigidez e a inflexibilidade (Gottman, 1991, cit. in Fernandes, 2010). No que diz respeito à satisfação conjugal dos casais que utilizam um estilo de maior competição na resolução de conflitos, Greeff e Bruyne (2000) realizaram um estudo no qual verificaram que os elementos do casal com este estilo apresentavam níveis mais reduzidos de satisfação com a relação relativamente àqueles que utilizavam um estilo mais colaborativo caracterizado por uma maior abertura e negociação.

III- Revisão da Literatura

O estudo da intimidade ligado à regulação emocional e ao conflito no âmbito da conjugalidade é uma área ainda pouco explorada, sendo, por isso, reduzido o número de estudos disponíveis que cruzam os três constructos principais deste trabalho. Contudo, apresentaremos de seguida alguns dos escassos estudos encontrados e que consideramos mais importantes e pertinentes para a nossa investigação, ainda que nem sempre cruzando as três dimensões em observação.

Sanderson e Karetsky (2002) realizaram um estudo no qual analisaram as associações entre a procura da intimidade, as estratégias de resolução de conflito e a satisfação conjugal. O estudo contou com 189 participantes (estudantes entre os 17-23 anos) e os resultados revelaram que os indivíduos que colocavam um foco maior na procura de intimidade eram mais favoráveis a um envolvimento baseado no compromisso, mostravam maior preocupação com o seu parceiro e procuravam maior apoio social. Simultaneamente, apresentavam uma menor tendência para negar ou ignorar o conflito, sendo mais eficazes nas estratégias utilizadas.

Como já abordado no primeiro capítulo, a capacidade de desenvolver relacionamentos íntimos é fundamental para o bem-estar pessoal, e são vários os estudos que demonstram uma associação positiva entre a vivência da intimidade e a satisfação conjugal, verificando a existência de uma correlação positiva significativa entre estas duas dimensões (Barnes & Sternberg, 1997, cit. In Cordova et al., 2005; Greeff & Malherbe, 2001). Na vivência da conjugalidade e na construção da intimidade, Larson, Hammond e Harper (1998; cit. in Patrick & Beckenbach, 2009) realizaram um estudo no qual constataram que a equidade é um fator mais importante para as mulheres do que para os homens, não tendo verificado esta constatação no caso das mulheres de níveis sociais mais desfavorecidos. O conceito de intimidade assume ainda diferentes significados para os homens e para as mulheres. Enquanto para os primeiros a intimidade diz respeito a uma maior proximidade, partilha de atividades e à sexualidade, para as segundas são os sentimentos, o diálogo, a compreensão e o afeto que mais contribuem para os seus significados individuais de intimidade (Duarte, 2005).

Crespo e colaboradores (2006) encontraram diferenças significativas em relação ao género no que diz respeito à intimidade. As autoras verificaram que a dimensão dependência está negativamente correlacionada com a qualidade de percepção conjugal (no caso dos

homens e não das mulheres) e positivamente com a ansiedade e evitamento na vinculação amorosa. Por outro lado, a dimensão interdependência está correlacionada de forma positiva com a qualidade de percepção conjugal e negativamente com o evitamento na vinculação amorosa. No entanto, outros estudos não encontraram diferenças significativas para muitas das dimensões da intimidade como o *self-disclosure*, responsividade do parceiro e satisfação sexual (Canevello & Crocker, 2010; Raffagnino et al., 2012; Zihelr & Masten, 2010).

Ainda associado à percepção da intimidade ao longo das relações amorosas, Lopes (2008) constatou que a partir de aproximadamente dez ou quinze anos de relacionamento conjugal, a satisfação com a relação diminui em comparação com fases anteriores da vivência da conjugalidade. Este período está, segundo a autora, relacionado com o momento relacional ao qual corresponde habitualmente a presença de filhos em idade escolar. Desta forma, a continuação de uma construção positiva da intimidade pode ficar comprometida devido ao assumir de novos papéis na parentalidade que descartam, muitas vezes, a continuação do processo de construção da conjugalidade. Por outro lado, Tucker e O'Grady (2001) não encontraram quaisquer diferenças na satisfação conjugal relativamente à idade e ao período de coabitação.

Outros investigadores estudaram a intimidade no seio do casal em relação à idade dos parceiros e ao ciclo de vida de relação amorosa. As principais conclusões mostraram que os casais mais velhos têm um valor superior de intimidade comum (Seider, Hirschberger, Nelson & Levenson, 2009) e que são mais propensos a expressar emoções positivas e afeto em relação aos casais mais novos (Carstensen, Gottman & Levenson, 1995).

Para uma contínua vivência da intimidade é, como já mencionado, importante o modo como o casal comunica e lida com os conflitos. Ao efetuarmos a revisão da literatura podemos constatar que uma das estratégias de resolução de conflito característica de casais pouco satisfeitos é o evitamento/fuga (Gottman, 1994; Noller & Fitzpatrick, 1988; Pike & Sillars, 1985). Este padrão, segundo Greeff e Bruyne (2000), caracteriza-se pela falta de assertividade, pela não colaboração e pelo evitamento do conflito. Embora esta estratégia possa ter uma vertente positiva na tentativa de relativizar o conflito, quando usada sistematicamente não possibilita o processo de negociação, o que contribuiu para a diminuição do bem-estar na relação e conseqüentemente para a diminuição da satisfação conjugal (Gottman, 1994). Um estudo efetuado de Hojjat (2000) revela que os homens tendem a utilizar maioritariamente este padrão, enquanto as mulheres são as que mais se envolvem diretamente no conflito. A utilização da competição é outra das estratégias que parece estar associada a uma diminuição da satisfação conjugal (Greeff & Bruyne, 2000).

Por outro lado, e segundo os mesmos autores, é a colaboração que mais contribui para níveis superiores de satisfação com a relação.

O fator idade sugere ainda que os recursos às estratégias de colaboração são mais frequentes com o avançar da mesma (Baltes & Staudinger, 1996). Contudo, mesmo em idades mais avançadas, as mulheres continuam a ter um maior destaque na utilização de comportamentos hostis, e os homens mantêm o seu padrão de ignorar ou sair da discussão inerente ao conflito (Smith et al., 2009). Ainda em relação ao conflito, é importante destacar também alguns dos estudos no âmbito da violência conjugal, por vezes igualmente utilizada como estratégia de resolução do mesmo. Neste domínio, Feldman e Ridley (2000) referem diversos fatores que podem funcionar como preditores da utilização de violência nas relações íntimas. Entre eles encontram-se o baixo nível socioeconómico (NSE), a falta de assertividade, a baixa autoestima, os baixos níveis de satisfação com a relação e os conflitos existentes no casal (Feldman & Ridley, 2000). Embora não existam estudos até ao momento que relacionem diretamente as estratégias de regulação de conflito com o NSE, são várias as evidências que revelam que acontecimentos e condições de vida stressantes podem prejudicar o bem-estar do casal e os níveis de satisfação conjugal (Conger, & Elder, 1999). Karney, Story e Bradbury (2005) realizaram um estudo no qual puderam constatar que elevados níveis de stress, tais como dificuldades financeiras, contribuíam para uma maior dificuldade em manter a relação com o decorrer do tempo, e conseqüentemente para a diminuição dos níveis de satisfação conjugal. Desta forma, ambientes stressantes acarretam desafios acrescidos para os casais (Conger, Rueter, & Elder, 1999).

Nesta revisão de literatura ainda não abordamos em profundidade a regulação emocional no âmbito da conjugalidade. Embora esta seja também uma área que se encontra pouco explorada, podemos destacar o estudo de Bem-Naim, Hirschberger, Ein-Dor e Mikulincer (2013) que investigaram a interação dos parceiros românticos numa situação de conflito em função de dois tipos de regulação emocional: supressão expressiva e o *positive mindset* (uma dimensão da reavaliação cognitiva). Os resultados demonstraram que a utilização frequente da supressão como estratégia de regulação emocional estava relacionada com um aumento da atividade cardiovascular e de uma diminuição da expressão de afeto positivo (e aumento da expressão de afeto negativo). Por outro lado, a utilização da estratégia de *mindset* mais positivo, acerca da relação durante o conflito, revelou-se associada a uma diminuição da atividade cardiovascular em ambos os elementos do casal e a uma maior experiência e expressividade de afeto positivo.

Outros estudos têm sido realizados no âmbito de uma outra estratégia de regulação emocional: o toque responsivo. Field (2012) constatou que o toque está associado a uma melhoria do humor do companheiro quando usado como uma estratégia de regulação emocional extrínseca adaptativa. No seu estudo foi possível compreender que determinados níveis de toque diários estão relacionados com uma melhoria no bem-estar geral e psicológico, não apenas no outro, mas também no próprio indivíduo. A diminuição da supressão de pensamentos é igualmente outra das características da utilização desta estratégia. De um modo geral, é possível dizer que a utilização do toque responsivo tem efeitos positivos na saúde mental dos parceiros, bem como melhora os seus níveis de intimidade e de qualidade da relação (Field, 2012).

Tani e Raffagnino (2015) encontraram ainda evidências da não regulação emocional adequada e o seu impacto nas relações de intimidade. O estudo revela que dificuldades em regular as emoções afetam negativamente a intimidade conjugal, mais concretamente a perceção de disponibilidade do parceiro para um diálogo íntimo. Simultaneamente, a não regulação adequada das emoções prediz o medo de um envolvimento emocional e o medo de dependência e controlo, ou seja, os indivíduos que não eram capazes de gerir as suas próprias emoções tendiam a evitar o contato próximo, e tinham um medo superior de poderem vir a serem controlados pelo seu companheiro romântico.

Carstensen, Gottman e Levenson (1995) encontraram relações positivas significativas entre os menores índices de inteligência emocional, menor intimidade e níveis mais elevados de conflito nas relações amorosas (Schröder-Abe & Schütz, 2011; Zeidner & Kloda, 2013). Para além disso, a capacidade dos parceiros em expressar as suas próprias emoções foi também significativamente associada com algumas dimensões da intimidade, em particular com a satisfação sexual (Wachs & Cordova, 2007).

A literatura tem-se igualmente centrado sobre os efeitos da desregulação emocional no seio de relações agressivas e violentas (Gratz e Roemer, 2004; Richards, Butler & Gross, 2003). No geral, esses estudos têm demonstrado que as dificuldades gerais na regulação emocional estão relacionadas com comportamentos agressivos, um maior foco nas emoções negativas e menor satisfação conjugal. Em particular, observou-se que a capacidade do parceiro em expressar emoções positivas, através, por exemplo, da utilização do sorriso, da expressão de afeto ou da utilização do humor, tem um impacto positivo na redução da ativação fisiológica durante interações de conflito e, conseqüentemente, uma menor probabilidade de uma desregulação emocional (Yuan, McCarthy, Holley & Levenson, 2010).

No que diz respeito às diferenças de género no âmbito da regulação emocional, as mulheres parecem mostrar, de um modo geral, níveis mais elevados de emocionalidade, tanto para as emoções positivas quanto negativas, e uma maior probabilidade de se envolverem em afeto positivo. Em relação aos homens, estes parecem utilizar um maior número de estratégias defensivas, caracterizadas pelo evitamento da escala afetiva, podendo revelar assim uma preferência por interações de menor carga emocional (Cartensen, Gottman & Levensen, 1999). Zimmermann e Iwanski (2014) encontraram ainda diferenças significativas entre homens e mulheres na procura de apoio social e ruminação disfuncional, no qual as mulheres apresentavam valores mais elevados. Por outro lado, os homens apresentavam valores em média mais elevados no que dizia respeito a estratégias como a passividade, evitamento e supressão. Yeung, Wong e Lok (2011) encontraram também diferenças significativas no que diz respeito à idade, pelo que são os mais velhos que mais utilizam a reavaliação cognitiva e relatam mais emoções positivas. Estes resultados estão de acordo com os encontrados por Orgeta (2009) que descobriu menos dificuldades em controlar comportamentos impulsivos e em agir de acordo com os objetivos, bem como um maior acesso a estratégias de regulação emocional nos participantes mais velhos comparativamente com os mais novos.

Como já mencionado anteriormente, são diminutos os estudos realizados nesta área que englobam as três principais variáveis desta investigação. No entanto, queremos ainda destacar o estudo de Bloch, Levenson e Haase (2014) que estudaram longitudinalmente, ao longo de 13 anos, casais de meia-idade (entre os 40 e os 50 anos de idade) e casais mais velhos (entre os 60 e 70 anos). O objetivo do estudo foi tentar compreender a associação entre a regulação das emoções negativas que eram medidas durante momentos de conflito entre os casais, e a satisfação com a relação. Os resultados mostraram que uma maior regulação das experiências negativas por parte das mulheres era capaz de predizer uma maior satisfação com a relação tanto para elas próprias como para os seus maridos. No entanto, e apesar de ter considerado os momentos de conflito na relação, este estudo não apresenta uma relação direta com as estratégias de resolução dos mesmos, bem como com a intimidade global.

IV – Método

1. Estudo Empírico

Este estudo tem como principal objetivo compreender de que modo a intimidade, as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflito se relacionam entre si. Assim, procurou-se perceber de que forma as diferentes perceções individuais de intimidade, de dificuldades na regulação das emoções e estratégias de resolução de conflito se relacionam não apenas entre si, mas também com a satisfação conjugal de forma global e com a satisfação com o modo como os elementos do casal resolvem os conflitos conjugais. Simultaneamente, é também objetivo deste estudo compreender como as dificuldades na regulação emocional e as estratégias de resolução são eficazes a predizer as perceções de intimidade.

Para além deste grande objetivo, procurou-se igualmente usar os dados sociodemográficos recolhidos para realizar outras análises utilizando as variáveis centrais deste estudo.

Neste sentido, definimos as seguintes questões de investigação:

Q1 – O género prediz diferenças significativas face à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Q2 – A idade é capaz de predizer diferenças no que diz respeito à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Q3 – O período de coabitação prediz diferenças significativas face à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Q4 – O NSE dos participantes é capaz de predizer diferenças no que diz respeito à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Q5 – As variáveis Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos estarão relacionadas entre si, em casais portugueses?

Q6 – Quão bem as Dificuldades de Regulação Emocional e as Estratégias de Resolução de Conflito predizem a dimensão de Interdependência da Intimidade?

Q7 - Quão bem as Dificuldades de Regulação Emocional e as Estratégias de Resolução de Conflito predizem a dimensão de Dependência da Intimidade?

Uma outra questão relacionada com a denominação religiosa foi ponderada nesta investigação. Contudo, e dado que mais de 91% dos participantes se identificaram com a mesma religião (católica), a mesma questão foi retirada do estudo.

Relativamente à primeira questão de investigação (Q1), esperamos encontrar, no que diz respeito à intimidade, diferenças em relação ao género com base nas diferenças encontradas por Crespo e colaboradores (2006), e nos diferentes significados atribuídos ao conceito referidos por Duarte (2005). No que diz respeito às estratégias de resolução de conflito, prevemos que os homens apresentem valores superiores em estratégias caracterizadas pelo evitamento, de acordo com o encontrado por Hojjat (2000). Relativamente à satisfação conjugal, e à satisfação com o modo como os participantes resolvem os seus conflitos, não antevemos diferenças significativas indo de encontro aos resultados de Leite (2003). Ainda em relação às diferenças de género, esperamos encontrar valores superiores nas dimensões da DERS nas mulheres em comparação com os homens (Zimmermann & Iwanski, 2014).

No que concerne à Q2, prevemos que os casais mais velhos em relação aos mais novos apresentem valores superiores de interdependência no que diz respeito à dimensão da intimidade (Seider, Hirschberger, Nelson & Levenson, 2009), menores valores médios nas dimensões da DERS (Baltes & Staudinger, 1996) e resultados inferiores nas estratégias de resolução de conflitos desadequadas (e consequentemente resultados superiores nas estratégias adaptativas).

Quanto à Q3, contamos não encontrar diferenças significativas do período de coabitação com a satisfação conjugal indo de encontro ao encontrado por Tucker e O'Grady (2011). No que diz respeito às estratégias de resolução de conflito e a vivência de intimidade,

prevemos valores superiores nas estratégias adaptativas e na dimensão interdependência nos casais com relações mais longas em relação aos casais de relações mais curtas (Duarte, 2011). Não encontramos estudos que relacionassem diretamente as dificuldades de regulação emocional com o período de coabitação, contudo, e estando esta variável muito próxima da idade, poderemos esperar menores dificuldades na regulação das emoções em participantes inseridos em relações mais longas.

No que diz respeito à Q4, e como já anteriormente referido, dificuldades financeiras podem contribuir para níveis mais elevados de *stress* no seio de uma relação amorosa, aos quais estão associados desafios que podem comprometer a resolução dos conflitos (Conger, Rueter, & Elder, 1999). Desta forma, esperamos encontrar nos casais de NSE mais baixo valores superiores nas estratégias de resolução de conflitos menos adaptativas, menores valores médios de satisfação conjugal e o modo com resolvem os seus conflitos e maiores dificuldades em regular as emoções.

Relativamente à Q5, esperamos encontrar uma associação positiva entre a vivência da interdependência na intimidade e a satisfação conjugal, com base nos estudos já referidos (Barnes & Sternberg, 1997, cit. in Cordova et al., 2005; Greeff & Malherbe, 2001), bem como com as estratégias de resolução de conflitos mais adaptativas como a colaboração, confirmando as evidências descobertas por Sanderson e Karetsky (2002) sobre a intimidade. Simultaneamente, esperemos encontrar uma associação positiva entre a dimensão de interdependência com menores valores nos fatores da DERS (Tani & Raffagnino, 2015).

Ainda relativamente a esta questão de investigação, antevemos que as estratégias de resolução de conflitos menos adequadas estejam não apenas positivamente associadas a menores níveis de satisfação conjugal, mas também com os valores obtidos na escala da DERS. Por outro lado, prevemos que as estratégias mais adaptativas de resolução de conflito se revelem positivamente associadas a maiores índices de satisfação conjugal e menores dificuldades na regulação de emoções (Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor & Mikulincer, 2013). Por fim, antevemos relações negativas entre as estratégias de resolução de conflito menos adequadas com a satisfação conjugal, e relações positivas com as estratégias mais adaptativas como a colaboração (Gottman, 1994; Noller & Fitzpatrick, 1988; Pike & Sillars, 1985)

Por fim, e no que se relaciona com as questões 6 (Q6) e 7 (Q7), e com base em vários dos estudos já referidos, prevemos que altos valores nas dimensões da escala da DERS sejam capazes de prever maiores índices no fator de interdependência da intimidade, simultaneamente que valores mais baixos sejam capazes de prever valores superiores na dimensão dependência (Tani & Raffagnino, 2015).

Por outro lado, antevemos que estratégias de resolução de conflito adaptativas sejam capazes de prever valores positivos na dimensão de interdependência, ao passo que a utilização de estratégias menos adequadas revelam um poder preditivo positivo em relação à forma como os participantes sentem o fator de dependência nas suas relações amorosas no que diz respeito à intimidade (Gottman, 1994).

2. Participantes

A amostra do presente estudo foi recolhida através do efeito “bola de neve” dada a dificuldade encontrada em recrutar casais dispostos a participar no estudo. Esta é uma técnica de amostragem não-aleatória, pelo que o método de recolha foi, por isso, por conveniência.

A investigação deste estudo incluiu uma amostra de 80 casais, o que corresponde a um total de 160 participantes, em que 80 (50%) são do sexo masculino e o mesmo número é do sexo feminino. Os participantes têm idades compreendidas entre os 27 e os 64 anos ($M = 46,4$; $DP = 8,3$). No que diz respeito à situação profissional atual, deparámo-nos com 112 participantes atualmente empregados (70%), 26 encontram-se desempregados (16,3%), 14 optaram por ficar em casa (8,75%), 6 estão no presente reformados (3,75%) e 2 encontram-se a estudar (1,25%). Em relação à escolaridade, 45 dos participantes completaram com êxito o 1º ciclo do Ensino Básico (28,1 %), 24 o 2º ciclo (15%), 16 o 3º ciclo (10%), 11 o ensino secundário (6,88%) e 64 o ensino superior (40%). O NSE dos participantes foi inferido a partir da profissão referida pelos participantes, pelo que 92 pertence a um NSE baixo (57,5 %) e 68 a um NSE Médio/Alto (42,5%). No que concerne ao agregado familiar, 49 referiam viverem apenas com o seu/sua companheiro(a) (30,6%) enquanto 111 responderam viver com a família e o seu/sua companheiro(a). No que se relaciona com o período de coabitação, o tempo vai desde os 3 aos 42 anos ($M = 16,25$ %, $DP = 11,23$). Por fim, e embora os dados não tenham sido utilizados para este estudo, 146 dos participantes consideram-se católicos (91,3 %), 13 consideram não ter qualquer religião (8,1 %) e 1 ter outra religião (0,62%).

3. Instrumentos

3.1. Escala de Dimensões da Intimidade (EDI)

Com o intuito de avaliar a dimensão da intimidade foi utilizada Escala de Dimensões da Intimidade, elaborada por Crespo, Narciso, Ribeiro & Costa, em 2006. A escala é constituída por 43 itens e está organizada em dois fatores, a interdependência e a dependência. O primeiro fator “avalia aspetos relativos a sentimentos, autorrevelação/partilha, apoio emocional, confiança, mutualidade e sexualidade” (Crespo et al., 2006, p.54). Desta forma, este fator está relacionado com uma partilha construtiva e possibilita o estabelecimento de uma relação de intimidade em que há diferenciação de *selves* (ibidem). Uma classificação elevada significa que o indivíduo apresenta um elevado grau de interdependência na sua relação conjugal.

O segundo fator é composto “por itens relativos à insegurança do indivíduo na relação de casal, incluindo também aspetos transversais às dimensões sentimentos, autorrevelação/partilha, apoio emocional, confiança e mutualidade” (ibidem, p.55), ou seja, “refere-se à insegurança e dependência em relação ao outro que impossibilita a construção de uma relação de intimidade” (ibidem, p.59). Uma classificação elevada neste fator significa elevados índices de dependência “em relação ao outro, evitamento do conflito e desvalorização do self” (ibidem). Contudo, é importante mencionar que no mesmo indivíduo pode verificar-se aspetos de partilha construtiva e aspetos reveladores de insegurança e dependência, pelo que estes dois fatores, apesar de distintos, não são opostos, logo podem coexistir (ibidem). Na EDI, as respostas estão entre 1 e 5, de acordo com uma escala de Likert de 5 pontos, em que 1 significa “discordo totalmente” e 5 significa “concordo totalmente. Dos 43 itens desta escala, 30 correspondem ao primeiro fator (responsável por 29.37% da variância) e 13 ao segundo fator (que explicou 9,12% da variância). Quanto à consistência interna, os valores de Alpha de Cronbach para a EDI são de .95 para o fator interdependência e .78 para o fator dependência.

Assim, e com base nas análises realizadas, “a EDI evidenciou qualidades psicométricas adequadas, apresentando uma clara estrutura fatorial idêntica para homens e para mulheres e índices de fidelidade (consistência interna) dentro dos parâmetros previstos” (cf. Spicer, 2005, cit. in Crespo et al., 2006).

3.2. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS)

De forma a analisar as dificuldades de regulação emocional, utilizou-se a versão portuguesa da DERS (Gratz & Roemer, 2004; versão portuguesa, Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha, & Dias, 2010). A DERS é uma escala de autorrelato composta por 36 itens com o formato de escala de Likert, no qual 1 significa (1 - Quase Nunca, 2 “Algumas vezes”, 3 “Metade das vezes”, 4 “A maioria das vezes” e 5 “Quase sempre”.

A escala contém seis subescalas no âmbito da regulação emocional, relacionadas com o nível de dificuldade em aceitar as emoções disfóricas e lidar positivamente com elas (Não-aceitação); qual o nível de dificuldade do indivíduo em envolver-se em comportamentos centrados em objetivos aquando de uma situação stressante (Objetivos); se existem dificuldades em controlar impulsos quando perturbado (Impulso); se o sujeito está atento e consciente dos seus estados emocionais (Consciência); se existem dificuldades no acesso a estratégias emocionais reguladas (Estratégias); e de dificuldade ao nível de clareza emocional (Clareza) (Gratz & Roemer, 2004).

A versão original apresenta uma validade interna robusta, apresentado um Alpha de Cronbach de .93 (Gratz & Roemer, 2004). Ainda relacionado com a validade da escala, os autores reportaram correlações significativas entre as várias dimensões da escala com outros constructos da regulação emocional como a expressividade e o evitamento emocional. No que diz respeito à versão portuguesa, esta escala apresenta, igualmente, uma boa consistência interna, pelo que o seu Alpha de Cronbach é de .93 (Coutinho et al., 2010).

3.3 Escala da Resolução de Conflitos e Problemas (CPS)

Com o objetivo de analisar a dimensão do conflito foi utilizada uma versão adaptada do *Conflict and Problem-Solving Scales* (CPS; Kerig, 1996). A versão utilizada foi semelhante à utilizada por Lopes (2013), tendo sido utilizadas todas as adaptações realizadas pela autora dado serem pertinentes para os objetivos da nossa investigação.

Com base na versão portuguesa (Fernandes & Duarte, 2010), foram eliminados cinco itens e acrescentados três de um outro instrumento, o *Conflict Resolution Styles* (CRS). Lopes (2013) retirou do seu estudo os itens relacionados com o envolvimento dos filhos dado não se revelar congruente com os objetivos do seu estudo. O mesmo acontece com a nossa investigação, justificando a nossa escolha ao utilizar esta versão adaptada. Os três itens adicionados (ler um livro, jogar um videojogo ou ver televisão; procurar a vingança sobre o outro; e ser frio durante e após a situação de conflito) também integrados por Lopes (2013)

mostraram-se igualmente pertinentes para presente estudo. O CPS é constituído por um total de seis fatores: (1) Agressão Verbal, (2) Agressão Física, (3) Colaboração, (4) Impasse, (5) Evitamento/Cedência, (6) Envolvimento dos Filhos. O último fator não está desta forma contemplado na versão utilizada pelos motivos já mencionados anteriormente.

Outra adaptação foi realizada em relação à versão original do CPS. Esta versão pedia aos inquiridos que respondessem em duas colunas a cada item tendo em conta a perceção de si e do seu companheiro. Por outro lado, a versão utilizada neste estudo pedia que cada participante respondesse apenas relativamente à perceção individual que tinha da sua relação. A escala está organizada numa escala de Likert de 5 pontos, em que 1 significa “Nunca” e 5 “Sempre”. A versão do CPS utilizada neste estudo revelou níveis robustos de consistência interna, pelo que o valor do Alfa de Cronbach de .876. O instrumento tem sido igualmente utilizado, já por várias vezes, em diversos estudos com o objetivo de analisar as estratégias de resolução de conflito (Kerig, 1996).

3.4 Questionário sociodemográfico

Na primeira parte do questionário procuramos conhecer a idade, género, situação profissional, habilitações escolares e a religião dos participantes. Relativamente à relação conjugal tentamos perceber o tempo de coabitação do casal. No questionário sociodemográfico foram também utilizadas duas questões relacionadas com o grau de satisfação com a relação e satisfação com o modo como os conflitos conjugais são resolvidos, previsto no protocolo original do CPS (Kerig, 1006).

O protocolo final utilizado nesta investigação pode ser encontrado em anexo (cf. Anexo 1).

4. Análises estatísticas e resultados

Nas secções que se seguem focaremos as análises realizadas de forma a responder ao objetivo e questões de investigação deste estudo.

4.1 Análise das qualidades psicométricas dos instrumentos

De forma a aferir as qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados, foram realizadas inicialmente análises fatoriais em componentes principais, com rotação *Varimax* (Pallant, 2005; Pestana & Gageiro, 2008). O teste de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) e o teste de esfericidade de Bartlett foram utilizados de forma a garantir a suscetibilidade dos dados. Seguidamente, tendo em conta alguns critérios como a não saturação em nenhum dos fatores, ou a saturação em múltiplos fatores, alguns dos itens foram eliminados do estudo. Desta forma, os itens com saturação inferior a 0.30 nos vários fatores, ou nos quais as diferenças de saturação fossem em valor absoluto inferiores a 0.1 foram eliminados. Numa segunda fase, a consciência interna (α de Cronbach) de cada fator foi igualmente verificada.

Com base nas análises realizadas foram codificadas as variáveis para cada uma das dimensões fatoriais extraídas, correspondendo à média dos itens de cada dimensão.

4.1.1. Escala de Dimensões da Intimidade

Antes de proceder à análise fatorial em componentes principais, os valores de KMO (.89) e da esfericidade de *Bartlett* ($p < .001$) foram aferidos e revelaram-se dentro do esperado. Com base no “Teste do Cotovelo” (cf. Figura 3a), a percentagem da variância explicada e o valor dos pesos próprios, optou-se por forçar a análise a dois fatores. Estes explicam 44.09% da variância total, sendo que o primeiro fator (*Interdependência*) explica 33.04% e o segundo fator (*Dependência*) explica 11.05 %. O item “41. Percebo que o meu companheiro está a sentir o mesmo, sem ele falar” foi eliminado dado saturar na fator Dependência (cf. Quadro 3d). Desta forma, a dimensão Interdependência foi constituída pelos seguintes itens: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 38, 39, 42 e 43. O segundo fator (Dependência) foi constituído pelos itens: 2, 6, 9, 11, 15, 18, 20, 24, 28, 30, 34, 37, 40.

No que diz respeito à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator Independência foi de .95 e no fator Dependência .85, revelando desta forma uma boa consistência interna.

4.1.2. Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

Os valores do KMO (.81) e da esfericidade de Bartlett ($p < .001$) revelaram-se adequados para a realização da análise fatorial. Tendo em conta o “Teste do Cotovelo” (cf. Figura 3b) e a percentagem de variância explicada, optou-se por não forçar a análise a um

número fixo de fatores, mas sim realizar uma análise fatorial exploratória. Perante a análise dos dados foi possível perceber a emergência de quatro fatores que explicam em conjunto 54.39% da variância total. O primeiro fator diz respeito à “Dificuldade no Controle de Impulsos” e é constituído pelos itens: 4, 14, 19, 27 e 32. O segundo fator corresponde ao “Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional” e é constituído pelos itens: 15, 16, 22, 28 e 31. A terceira dimensão fatorial está relacionada com a “Falta de Consciência Emocional” e contempla os itens: 2, 6, 8 e 10. Por último, o quarto fator diz respeito à “Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos” e é constituído pelos itens: 13, 18, 26 e 33. Em todas as dimensões existiu a exclusão de itens por não saturarem no fator esperado (cf. Quadro 3e). Os fatores “Não aceitação das respostas emocionais” e “Falta de clareza emocional” não emergiram nesta análise, pelo que não foram contemplados para este estudo.

Em relação à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator “Dificuldade no Controle de Impulsos” foi de .84, no fator “Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional” .83, no fator “Falta de Consciência Emocional” .78 e no fator “Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos” .87, revelando desta forma uma boa consistência interna.

4.1.3. Escala da Resolução de Conflitos e Problema

A escala responsável pelo estudo das dimensões das estratégias de resolução de conflito foi também submetida a uma análise fatorial, tendo-se os valores do KMO (.82) e da esfericidade de Bartlett ($p < .001$) revelado satisfatórios. Com base no “Teste do Cotovelo” (cf. Figura 2c) e na percentagem de variância explicada, optou-se mais uma vez por não forçar a análise a um número fixo de fatores, mas sim realizar uma análise fatorial exploratória. Com a amostra deste estudo emergiram quatro fatores que explicam em conjunto 56.50% da variância total (cf. Quadro 3f). O primeiro fator está relacionado com a “Agressão Física” e é constituído pelos itens: 33, 34, 35, 36, 37, 38 e 39. O segundo fator diz respeito à “Agressão Verbal” e contempla os itens: 16, 17, 19, 20, 25, 28, 29 e 30. A terceira dimensão a emergir foi a dimensão “Colaboração” constituída pelos itens: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 e 11. Finalmente, o quarto fator relaciona-se com a dimensão “Evitamento/Cedência” e é constituído pelos itens: 9, 10, 13, 14, 15 e 40. O fator “Impasse” não emergiu na amostra deste estudo, pelo que esta dimensão não foi considerada para a o mesmo.

No que diz respeito à consistência interna dos fatores, o valor do α de Cronbach no fator “Agressão Física” foi de .93, no fator “Agressão Verbal” .90, no fator “Colaboração”

.91 e no fator “Evitamento/Cedência” .85, revelando assim desta forma, mais uma vez, uma boa consistência interna.

5. Apresentação dos Resultados

Os resultados da análise e tratamento estatístico dos dados foram obtidos recorrendo à versão 21 do *PASW Statistics* em Windows 8. A apresentação dos resultados está organizada de acordo com as questões de investigação levantadas anteriormente, correspondendo as Q1, Q2, Q3, Q4 e Q5 a análises diferenciais, tendo sido utilizados teste t de Student para amostras independentes. Na Q6 procedemos à realização de análises correlacionais de Pearson, medida de associação linear entre variáveis quantitativas que varia entre -1 e 1 (Pestana & Gageiro, 2008). Por fim, nos casos das Q7 e Q8 procedemos à realização de análises de regressão múltipla, que é uma técnica estatística, descritiva e inferencial, que permite a análise da relação entre uma variável dependente e um conjunto de variáveis independentes (idem). Desta forma, foi possível analisar se as variáveis Dificuldades de Regulação Emocional e Estratégias de Resolução de Conflito apresentam um poder preditivo em relação à variável Intimidade.

Q1 – O género prediz diferenças significativas face à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Para a variável género (*cf.* Anexo 4) verificamos diferenças estatisticamente significativas relativamente às dimensões Dependência e Evitamento/Cedência. Desta forma, verifica-se que os homens ($M = 3.05$, $DP = 0.71$) percecionam maiores níveis de dependência na intimidade do que as mulheres ($M = 2.84$, $DP = 0.65$), $t(158) = 2.29$ $p = .05$. No que diz respeito à utilização da estratégia de resolução de conflitos Evitamento/Cedência, os homens ($M = 2.58$, $DP = 0.85$) parecem utiliza-la com maior expressão do que as mulheres ($M = 2.34$, $DP = 0.80$), $t(158) = 2.22$, $p = .04$.

Q2 – A idade é capaz de predizer diferenças no que diz respeito à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Para a realização desta análise dividimos a amostra em duas categorias, tendo por critério o mesmo número aproximado de participantes. Desta forma, os participantes foram agrupados em mais novos (≤ 45 anos) e mais velhos (> 45 anos). Após as análises através de testes t de Student, verificámos que não existem diferenças significativas a apontar relativamente à idade com a amostra deste estudo (cf. Anexo 5).

Q3 – O período de coabitação prediz diferenças significativas face à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

O procedimento utilizado na variável idade foi de novo utilizado relativo ao período de coabitação, ou seja, a amostra foi dividida em duas categorias de forma a que estas ficassem aproximadamente com o mesmo número de participantes. Foram criadas duas categorias “Relações mais longas” (tempo de duração da relação ≤ 15) e “Relações mais curtas” (tempo de duração da relação > 15). Através da análise foi possível verificar diferenças significativas no que diz respeito à perceção dos níveis de intimidade dos participantes nas suas relações. Os casais com relações mais longas ($M = 4.14$, $DP = 0.52$) parecem perceber níveis de maior interdependência do que os casais com relações mais curtas ($M = 3.95$, $DP = 0.60$), $t(158) = 2.03$, $p = .04$. Por sua vez, os casais com relações mais curtas apresentam maiores níveis de dependência nas suas relações ($M = 3.12$, $DP = 0.75$) do que os casais em relações mais longas ($M = 2.86$, $DP = 0.64$), $t(158) = 2.29$, $p = .02$.

Em relação às estratégias de resolução de conflito, os casais em relações mais longas ($M = 3.91$, $DP = 0.80$) parecem recorrer mais a estratégias de colaboração do que os casais de relações curtas ($M = 3.43$, $DP = 0.58$), $t(158) = 4.24$, $p = .01$. Por outro lado, os participantes que se encontram em relações mais curtas ($M = 2.67$, $DP = 0.79$) parecem utilizar mais estratégias de Evitamento/Cedência do que os participantes que se encontram em relações mais longas ($M = 2.36$, $DP = 0.84$), $t(158) = 2.22$, $p = .02$.

Q4 – O NSE dos participantes é capaz de prever diferenças no que diz respeito à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Foram definidas duas categorias para esta variável, NSE Baixo e NSE Médio/Alto. No que diz respeito às dificuldades de regulação emocional, o grupo de participantes com

NSE Baixo ($M = 2.56$, $DP = 0.84$) apresentam um maior acesso limitado às estratégias de regulação emocional do que o grupo de participantes com NSE Médio/Alto ($M = 1.99$, $DP = 0.71$), $t(158) = 4.43$, $p = .01$. Relativamente à falta de consciência emocional, os casais de NSE Baixo ($M = 2.62$, $DP = 0.69$) apresentam maiores dificuldades na consciência das suas emoções do que os casais de NSE Médio/Alto ($M = 1.97$, $DP = 0.77$), $t(158) = 5.56$, $p = .01$. As dificuldades no controlo de Impulsos mostraram também diferenças significativas, pelo que os participantes de NSE Baixo ($M = 2.50$, $DP = 0.94$) revelam maiores dificuldades do que os de NSE Médio/Alto ($M = 2.06$, $DP = 0.78$), $t(158) = 1.36$, $p = .02$.

No que concerne às estratégias de resolução de conflito, os casais de NSE Baixo apresentam níveis mais elevados de Agressão Física ($M = 1.68$, $DP = 0.21$) e Agressão Verbal ($M = 2.08$, $DP = 0.52$) do que os casais de NSE Médio Alto no que diz respeito à primeira ($M = 1.04$, $DP = 0.71$), $t(158) = 7.16$, $p = .01$ e à segunda dimensão ($M = 1.67$, $DP = 0.85$), $t(105) = 3.64$, $p = .01$. Por outro lado, os participantes pertencentes ao grupo NSE Médio/Alto ($M = 3.49$, $DP = 0.79$) parecem utilizar mais estratégias de Colaboração na resolução de conflitos do que os do grupo NSE Baixo ($M = 3.95$, $DP = 0.64$), $t(158) = 3.97$, $p = .01$. No que diz respeito à dimensão Evitamento/Cedência, os casais de NSE Baixo ($M = 2.89$, $DP = 0.75$) demonstram adotar mais este estilo do que os casais de NSE Médio/Alto ($M = 2.13$, $DP = 0.73$), $t(158) = 6.34$, $p = .01$.

Por fim, os participantes de NSE Médio/Alto apresentam maiores níveis de satisfação relativamente à Satisfação Conjugal ($M = 3.94$, $DP = 0.68$) e à Satisfação com a Resolução de Conflitos ($M = 3.81$, $DP = 0.74$) do que os participantes de NSE Baixo no que diz respeito à primeira ($M = 4.53$, $DP = 0.73$), $t(158) = 5.24$, $p = .01$ e segunda dimensão ($M = 4.11$, $DP = 0.73$), $t(158) = 2.52$, $p = .02$.

Q5 – A denominação religiosa prediz diferenças significativas face à Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos?

Dado que mais de 91% dos participantes se identificam com a mesma denominação religiosa (católica), optamos por não realizar esta análise de comparação de médias para grupos independentes.

Q5 – As variáveis Intimidade, Dificuldades de Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflito, Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos estarão relacionadas entre si, em casais portugueses?

Para verificar se existe relação entre as variáveis utilizamos a correlação de Pearson (cf. Quadro 1).

Quadro 1. Correlações de Pearson entre as várias dimensões das variáveis sobre Intimidade, Regulação Emocional, Estratégias de Resolução de Conflitos e Satisfação Conjugal e respectivos graus de significância

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 Interdependência	-											
2 Dependência	-,25**	-										
3 Estratégias	-,47**	,54**	-									
4 Consciência	-,67**	,32**	,35**	-								
5 Impulsos	-,33**	,56**	,74**	,22**	-							
6 Objetivos	-,16*	,48**	,58**	,06	,78**	-						
7 Agressão Física	-,50**	,37**	,38**	,31**	,39**	,18*	-					
8 Agressão Verbal	-,39**	,29**	,32**	,26	,38**	,198	,50**	-				
9 Colaboração	,54**	-,22**	,34	-,49**	-,24**	,06	-,26**	-,35**	-			
10 Evit./Ced.	-,46**	,54**	,53**	,39**	,49**	,31**	,46**	,42**	-,28**	-		
11 Satisfação Conjugal	,48**	-,35**	-,43**	-,31**	-,26**	-,24**	-,22**	-,13	,29**	-,41**	-	
12 Satisfação com a Rc	,39**	-,09	-,22**	-,13	,01	-,01	-,01	-,02	,33**	-,16*	,70**	-

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

Relativamente às correlações obtidas, é possível constatar que uma maior interdependência na vivência da intimidade está negativamente correlacionada com as dificuldades de regulação emocional (acesso limitado às estratégias de regulação emocional, falta de consciência emocional, dificuldade no controlo de impulsos e dificuldade em agir de acordo com os objetivos). Simultaneamente encontra-se também negativamente correlacionada com as estratégias de resolução de conflitos desadequadas (agressão física, agressão verbal e evitamento/cedência). Por sua vez, a dimensão interdependência encontra-se positivamente correlacionada com a estratégia de resolução de conflitos de Colaboração.

Em relação à Satisfação Conjugal e Satisfação com a Resolução de Conflitos, a interdependência encontra-se igualmente correlacionada positivamente.

No que diz respeito à dimensão dependência, esta encontra-se correlacionada positivamente com todas as dimensões da dificuldade de regulação emocional, bem como com as estratégias de resolução de conflito mais desadequadas. Por outro lado, o fator dependência está correlacionado negativamente com a estratégia Colaboração da Resolução de Conflitos, bem como com a Satisfação Conjugal e a Satisfação com a Resolução de Conflitos.

No que concerne ao Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, estas encontram-se positivamente correlacionadas com todas as estratégias de resolução de conflito desadequadas, e negativamente com a Satisfação Conjugal e a Satisfação com a Resolução de Conflitos. Em relação à Falta de Consciência Emocional, esta encontra-se positivamente correlacionada com todas as estratégias de resolução de conflito, e negativamente com a estratégia Colaboração e com a Satisfação Conjugal e a Satisfação com a Resolução de Conflitos. A Dificuldade no Controlo de Impulsos mostrou-se positivamente correlacionada com as estratégias de resolução de conflitos desadequadas, e negativamente com a estratégia Colaboração e com a Satisfação Conjugal e a Satisfação com a Resolução de Conflitos. A Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos relevou-se positivamente correlacionada com a estratégia de resolução de conflitos Evitamento/Cedência, e negativamente relacionada com a satisfação conjugal.

Por fim, a Agressão Física e o Evitamento/Cedência revelaram-se negativamente correlacionados com a Satisfação Conjugal e a Satisfação com a Resolução de Conflitos, e, ao contrário, a estratégia Colaboração mostrou-se positivamente correlacionada com as mesmas dimensões.

Q6 – Quão bem as Dificuldades de Regulação Emocional e as Estratégias de Resolução de Conflito predizem a dimensão de Interdependência da Intimidade?

De forma a melhor compreender as relações entre as variáveis principais deste estudo, utilizamos análises de regressão linear múltipla. O procedimento tem por base o critério dos mínimos quadrados, de forma a calcular as relações lineares entre um conjunto

de variáveis independentes (preditores) e uma única variável dependente (Pestana & Gageiro, 2008).

Assim, para explorar quais das variáveis – acesso limitado às estratégias de regulação emocional, falta de consciência emocional, dificuldade no controlo de impulsos, dificuldade em agir de acordo com os objetivos, agressão física, agressão verbal, colaboração e evitamento/cedência – melhor predizem a dimensão Interdependência da Intimidade realizámos uma regressão linear múltipla, recorrendo ao método simultâneo (*cf.* Quadro 2). Os pressupostos de normalidade, multicolinearidade e homocedasticidade foram assegurados.

Quadro 2. Regressão linear múltipla

Variáveis	Beta	T	Sig.
Estratégias	-.375	-6.29	<.001
Consciência	-.395	-2.13	.035
Impulsos	.116	1.74	.084
Objetivos	-.071	-1.35	.179
Agressão Física	-.242	-3.83	<.001
Agressão Verbal	-.043	-0.86	.392
Colaboração	.277	3.70	<.001
Evitamento/Cedência	-.037	-0.84	.404

O modelo obtido após a realização do teste explica 58% da variância e prediz significativamente a variável dependente, ($F(8,151) = 28.87$, $p < .001$). Das 8 variáveis independentes que compunham este modelo de regressão, o Acesso limitado às estratégias de regulação emocional ($\beta = -.375$, $p < .01$), Falta de Consciência Emocional ($\beta = -.395$, $p = .03$), Agressão Física ($\beta = -.242$, $p < .01$) e Colaboração ($\beta = .277$, $p < .01$) são preditores significativos da variável “Interdependência”

Assim, quanto maior for o valor dos participantes no Acesso limitado às estratégias de regulação emocional, na Falta de Consciência Emocional e na Agressão Física, menores serão os índices de como a intimidade é vivenciada de forma independente numa relação conjugal. Inversamente, quanto mais elevado for o valor dos participantes nas estratégias de

Colaboração, maiores serão os índices de como a intimidade é vivenciada de forma independente no seio de um casal.

Q7 - Quão bem as Dificuldades de Regulação Emocional e as Estratégias de Resolução de Conflito predizem a dimensão de Dependência da Intimidade?

Para explorar quais das variáveis – acesso limitado às estratégias de regulação emocional, falta de consciência emocional, dificuldade no controlo de impulsos, dificuldade em agir de acordo com os objetivos, agressão física, agressão verbal, colaboração e evitamento/cedência – melhor predizem a dimensão Dependência da Intimidade realizámos uma regressão linear múltipla, recorrendo ao método simultâneo (*cf.* Quadro 2). Os pressupostos de normalidade, multicolinearidade e homocedasticidade foram igualmente assegurados.

Quadro 3. Regressão linear múltipla

Variáveis	Beta	T	Sig.
Estratégias	.076	0.95	.344
Consciência	.090	1.39	.167
Impulsos	.104	1.06	.293
Objetivos	.218	2.03	.045
Agressão Física	.108	1.21	.230
Agressão Verbal	-.033	-0.44	.662
Colaboração	-.029	-0.41	.662
Evitamento/Cedência	.292	3.40	.001

O modelo obtido após a realização do teste explica 44% da variância e prediz significativamente a variável dependente, ($F(8,151) = 14.92$, $p < .001$). Das 8 variáveis independentes que compunham este modelo de regressão, apenas a Dificuldade em Agir de acordo com os objetivos ($\beta = .218$, $p = .045$) e a estratégia de resolução de conflitos Evitamento/Cedência ($\beta = .292$, $p = .001$) são preditores significativos da variável “Interdependência”

Assim, quanto maior for o valor dos participantes nas Dificuldade em Agir de acordo com os objetivos e na estratégia de resolução de conflitos Evitamento/Cedência, maiores

serão os índices de como a intimidade é vivenciada de forma dependente numa relação conjugal.

V - Discussão dos Resultados

Na presente secção analisaremos e discutiremos os resultados deste estudo, contrapondo-os com a revisão de literatura realizada, de forma a dar resposta às questões de investigação.

Relativamente à primeira questão (Q1), e no que diz respeito às diferenças de género na forma como os participantes percecionam a vivência da sua intimidade, os resultados parecem ir ao encontro dos resultados de Crespo e colaboradores (2006), que também tinham encontrado diferenças entre homens e mulheres nalgumas dimensões da intimidade, e de Duarte (2005), para quem a vivência da conjugalidade tem um significado diferente para ambos os géneros. As diferenças encontradas nas estratégias de resolução de conflito revelam-se concordantes com as encontradas por Hojjat (2000), pelo que parece serem os homens a utilizar um maior número de estratégias de evitamento em situações de conflito conjugal. Por outro lado, os resultados obtidos na escala da DERS relativamente ao género, não revelaram diferenças significativas entre homens e mulheres. Embora Zimmermann e Iwanski (2014) tenham encontrado evidências de maiores dificuldades emocionais por parte das mulheres, de um modo geral parece não existir ainda um total consenso no que concerne a esta questão, na medida em que outros estudos realizados no âmbito dos níveis de afeto positivo e negativo não encontraram diferenças entre os géneros (Graber, Laurenceau, Miga, Chango & Coan, 2011). Por fim, e de acordo com os resultados encontrados por Leite (2003), não obtivemos diferenças na satisfação conjugal e na satisfação com o modo como resolvem os conflitos entre homens e mulheres. É ainda de salientar que estes resultados podem dever-se ao aumento da igualdade entre géneros, que tem ocorrido nos últimos anos no mundo do trabalho e na dinâmica familiar.

No que concerne às Q2 e Q3, não obtivemos quaisquer diferenças significativas no que diz respeito à idade. No entanto, e relativamente ao período de coabitação, os casais cujas relações são mais longas, parecem percecionar índices de maior interdependência, ao mesmo tempo que que os casais mais novos percecionam maior dependência relativamente à intimidade conjugal. Estes resultados parecem ir ao encontro dos encontrados por Seider, Hirschberger, Nelson e Levenson (2009) no sentido de serem os casais mais velhos a apresentarem um valor superior de intimidade comum partilhada. Em relação às estratégias de resolução de conflito, os participantes que se encontram inseridos em relações mais longas

parecem utilizar mais estratégias baseadas na colaboração. Para além disso, os casais em relações mais curtas, apresentaram valores superiores na utilização de estratégias baseadas no evitamento e na cedência, resultados estes que se revelaram concordantes com outros estudos realizados (Baltes & Staudinger, 1996; Duarte, 2011). No que diz respeito às dificuldades em regular as emoções, e ao contrário do que prevíamos com base na literatura (Yeung, Wong & Lok, 2011; Orgeta, 2009) não obtivemos quaisquer diferenças em relação à idade e ao período de coabitação. Uma das explicações para não termos encontrado resultados significativos no que diz respeito a estas duas questões, e em particular em relação à idade, poderá estar relacionada com o facto de a amostra ser pouco heterogénea em termos de idades. Dois dos fatores que mais se associam por exemplo a uma resolução de conflitos mais eficaz são a idade e a maturidade (Tuval & Shulman, 2006). À medida que a idade avança, as discussões conjugais permitem uma exploração de aspetos relacionais dos quais não existia uma consciência no início da relação, o que permite aos indivíduos adotarem estratégias mais eficazes na resolução dos seus conflitos. O facto de a nossa amostra conter apenas indivíduos com idades superiores a 27 anos de idade, pode ter influenciado neste processo, no qual a maturidade já não exerça uma influência tão significativa quando comparada com indivíduos de idades inferiores.

Por fim, e ainda em relação à idade, e de acordo com o que antevíamos, não encontramos diferenças significativas no que diz respeito à satisfação conjugal (Tucker & O'Grady, 2011).

Relativamente à Q4, e embora como já referido não existam muitos estudos até ao momento que relacionem diretamente esta variável com todos os outros constructos, são várias as evidências que revelam que acontecimentos e condições de vida stressantes podem prejudicar o bem-estar do casal e os níveis de satisfação conjugal (Conger & Elder, 1999), nomeadamente as dificuldades financeiras, que podem contribuir para uma maior dificuldade em manter a relação com o decorrer do tempo (Karney, Story e Bradbury, 2005). Assim, os resultados encontrados no nosso estudo parecem estar de acordo com o que esperávamos, dado que são os casais de NSE Baixo que reportam maiores dificuldades na regulação de emoções e utilizam estratégias de resolução de conflito menos adaptativas. Por outro lado, os casais de NSE Médio/Alto apresentam valores superiores na escala da DERS e nas estratégias de resolução de conflitos mais adequadas como a colaboração. Desta forma, ambientes stressantes parecem acarretar desafios acrescidos para os casais, desafios estes

que podem comprometer a regulação emocional e uma resolução dos conflitos mais adequada e eficaz (Conger, Rueter, & Elder, 1999).

Em relação à Q5, que aborda um dos principais objetivos do nosso estudo, encontramos uma relação positiva entre as dificuldades de regular as emoções com a dimensão de dependência da intimidade, e uma relação negativa com o fator interdependência do mesmo constructo. Este resultado está de acordo com o encontrado por Tani (2015) que descobriu evidências de correlações entre a intimidade de um casal com várias das dimensões da desregulação emocional, como a falta de clareza emocional ou falta de consciência emocional. Desta forma, os indivíduos que têm maior dificuldade em regular as suas emoções parecem ter igualmente maiores dificuldades no envolvimento emocional, e têm uma perceção do parceiro de maior dependência. Ou seja, a desregulação emocional parece ser assim um fator de risco para a qualidade da relação conjugal, tendo em conta o seu impacto direto na intimidade.

No que diz respeito à relação entre as dimensões da intimidade com as estratégias de resolução de conflito, os resultados verificados estão de acordo com que prevíamos anteriormente, no sentido de terem sido os casais que percecionam uma maior interdependência nas suas relações a utilizar mais estratégias de resolução de conflito como a colaboração, e menos o evitamento e a agressão. Por outro lado, os indivíduos que percecionam uma maior dependência no que diz respeito à intimidade obtiveram valores superiores no que diz respeito à utilização de estratégias menos adaptativas como, por exemplo, o evitamento. Estes resultados vão ao encontro de estudos já anteriormente mencionados como o de Sanderson e Karetzky (2002), no qual os indivíduos que apresentavam valores mais positivos nas dimensões da intimidade apresentavam uma menor tendência para negar ou ignorar o conflito, sendo mais eficazes nas estratégias utilizadas. De facto, como já referido, o conflito é inerente à diversidade individual, pelo que o mesmo revela-se essencial para a diferenciação entre o casal, dimensão esta fundamental para a intimidade. Desta forma, podemos dizer que o conflito deve ser assim encarado como um aspeto necessário numa relação amorosa, uma vez que contribui para o seu crescimento e desenvolvimento íntimo, obrigando a uma contínua negociação de crenças, objetivos e valores do casal (Esere, 2003, cit. in Fernandes, 2010).

Para além disso, encontramos ainda como prevíamos uma correlação positiva entre a dimensão interdependência com a satisfação conjugal e satisfação com o modo como os participantes resolvem os seus conflitos. Este resultado vai ao encontro do evidenciado por vários autores que encontraram igualmente uma associação positiva entre a vivência da intimidade e a satisfação conjugal (Barnes & Sternberg, 1997, cit. in Cordova et al., 2005; Greeff & Malherbe, 2001), pelo que podemos assim afirmar que a capacidade de desenvolver relacionamentos íntimos parece ser fundamental para o bem-estar pessoal e conjugal.

Relativamente à ligação entre as dimensões da DERS com o modo como os participantes resolvem os seus conflitos, os resultados parecem sugerir que de um modo global, os indivíduos com maiores dificuldades na regulação das emoções tendem a utilizar mais frequentemente estratégias de resolução de conflito mais agressivas ou evitantes. Por outro lado, os participantes com menores dificuldades na escala da DERS revelam recorrer a estratégias baseadas na colaboração para resolver os seus conflitos. Como já tivemos oportunidade de ir referindo ao longo deste trabalho, são poucos ainda os estudos que analisam a relação de todas estas variáveis, pelo que é sempre difícil realizar qualquer tipo de comparação entre estes resultados com outros obtidos anteriormente noutros estudos. As interpretações que podemos fazer resultam essencialmente de investigações realizadas noutros contextos, com outros instrumentos e com o foco noutras variáveis. Assim sendo, em relação aos resultados relativos à associação entre as dificuldades de regulação emocional e as estratégias de resolução de conflitos, parece-nos natural que os indivíduos que apresentem mais dificuldades de regular as suas emoções, sejam ao mesmo tempo aqueles que resolvem os conflitos conjugais de forma menos adequada, dada a importância da consciência, distinção e expressão das emoções durante situações de conflito (Sanford, 2012). Para além disso, e igualmente de acordo com estudos anteriores, o recurso a estratégias agressivas coloca um maior foco nas emoções negativas e contribui para a diminuição da satisfação conjugal (Gratz & Roemer, 2004; Richards, Butler & Gross, 2003).

Queremos ainda destacar os resultados obtidos no que diz respeito às estratégias de resolução de conflito com a satisfação conjugal. De acordo com o que encontramos aquando da revisão da literatura, os indivíduos que recorrem a estratégias de evitamento apresentam níveis de satisfação conjugal mais baixos em comparação com aqueles que usam estratégias de resolução de conflitos como a comparação (Gottman, 1994; Noller & Fitzpatrick, 1988; Pike & Sillars, 1985).

Por fim, relativamente às Q6 e Q7, os resultados apontaram para que o acesso limitado às estratégias de regulação emocional e a utilização de estratégias de colaboração sejam variáveis com algum poder preditivo da intimidade (dimensão interdependência). Ou seja, a utilização de estratégias mais adaptativas na regulação das emoções, bem como o recurso a estratégias mais adequadas em interações de conflito parecem promover uma partilha mais construtiva, e o estabelecimento de uma relação de intimidade em que há a diferenciação de *selves*.

Por outro lado, a estratégia de evitamento na resolução de conflitos e uma maior dificuldade em agir de acordo com os objetivos no que diz respeito à regulação das emoções são capazes de predizer uma maior perceção de insegurança do indivíduo na relação de casal, nomeadamente nas dimensões como os sentimentos, autorrevelação/partilha, apoio emocional, confiança e mutualidade, traduzindo-se em índices superiores de dependência em relação ao parceiro e desvalorização do *self*.

V - Considerações Finais

Um dos principais contributos deste estudo consiste em aumentar a exploração no domínio da Psicologia no que diz respeito às dimensões da intimidade, da regulação emocional e das estratégias de resolução de conflito. Para além disso, retiramos também conclusões interessantes da relação destes constructos com a satisfação conjugal e a satisfação com o modo como os indivíduos resolvem os seus conflitos. Simultaneamente compreendemos as relações destas variáveis com as diferenças de género, idade, período de coabitação e NSE. Alguns destes resultados revelaram-se, porém, contraditórios com a literatura encontrada. No entanto, os resultados relativos aos principais objetivos deste estudo, e aos seus constructos centrais, permitem contribuir para a eliminação de uma lacuna de investigação nestes domínios. Este é, contudo, um aspeto que se traduziu também numa limitação deste estudo, dada a não existência de outros estudos idênticos que poderiam servir como comparação e interpretação dos resultados obtidos.

A interpretação dos resultados foi também influenciada pelos instrumentos utilizados neste estudo, sendo todos eles escalas de autorrelato, o que pode contribuir por si só para um viés na perceção das características individuais. Para além disso, a amostra do estudo não contemplou um número bastante largo de participantes e a técnica de “bola de neve” utilizada pode ter contribuído igualmente para este viés.

No que diz respeito ao processo de recolha de dados, é importante referir que nos deparámos com algumas dificuldades derivadas do facto de o processo de administração dos protocolos aos participantes ter ocorrido numa fase tardia no desenvolvimento desta investigação. Para além disso, e apesar de a recolha ter sido realizada a nível de casal, não nos foi possível realizar uma análise dos dados das díades, manifestamente por falta de tempo. Seria por isso importante, em futuros estudos, perceber de que modo as variáveis interagem e cruzar estes mesmos resultados entre, por exemplo, a perceção de cada cônjuge de si mesmo e do outro, e de que modo as perceções de intimidade, de regulação emocional e do conflito divergiam entre os elementos do casal.

Uma outra limitação que consideramos importante referir (e que surge habitualmente em estudos realizados neste contexto) é o fator da desejabilidade social, que poderá de algum modo e de forma natural ter influenciado as respostas dadas pelos participantes na resposta ao nosso protocolo. Em relação aos itens das escalas utilizadas, consideramos também

importante mencionar o facto de nos termos deparado com algumas dúvidas por parte dos participantes de NSE mais baixos relativamente à compreensão de alguns itens (como por exemplo o item do CPS “26 – Tornamo-nos sarcásticos” ou o item “31 – Privamo-nos de amor e afeto”, o que poderá também explicar a exclusão dos mesmos aquando da realização das análises fatoriais com a nossa amostra.

Os resultados que encontramos podem fornecer igualmente contributos para a prática clínica. No que diz respeito à intervenção psicológica na conjugalidade, as conclusões da dinâmica encontrada entre os três constructos deste trabalho permitem-nos enfatizar a necessidade de trabalhar a intimidade do casal acedendo às respostas emocionais que regulam as interações conjugais, permitindo a mudança de interações negativas de conflito, e aumentar os níveis de aceitação emocional entre os cônjuges. Desta forma, e com base na Terapia Centrada nas Emoções de Greenberg (1993) por exemplo, é importante trabalhar as subtilezas da comunicação, bem como o aceder e expandir as respostas emocionais que regulam as interações do casal. Deste modo, e dada a importância que, como já vimos, as relações amorosas tomam na vida adulta, e as implicações do ponto de vista clínico, esperamos que este estudo tenha servido o propósito de contribuir para um maior conhecimento científico e empírico destas dimensões na conjugalidade.

Referências Bibliográficas

- Aboim, S. (2006). *Conjugalidades em Mudança. Percursos e Dinâmicas da Vida a Dois*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. & Mikulincer, M. (2013). An Experimental Study of Emotion Regulation During Relationship Conflict Interactions: The Moderating Role of Attachment Orientations. *Emotion*, 13 (3): 506-519.
- Bloch, L., Levenson, R. & Haase, C. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14(1): 130-144
- Canli, T., Ferri, J. & Duman, A. (2009). Genetics of emotion regulation. *Neuroscience* 164: 43-54, Elsevier
- Cartensen, L., Gottman, J. & Levenson, R. (1995). Emotional behavior in long-term marriage.
- Cicchetti, D., Ganibar, J., & Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K.F. Dodge (Eds.) *The development of emotion regulation and dysregulation*, (pp.15-48). Cambridge: Cambridge University Press
- Conger, R.D., Rueter, M.A., Elder, G.H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*. 76(1) , pp.54-71. American Psychological Association
- Cordova, J. V., Gee, C. B. & Warren, L. Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Porto: Asa Editores.
- Costa, M. E. (2010). Intimidad: Ser y estar en la relación. *Revista de Psicoterapia*, 81, 25-35.

- Crespo, C., Narciso, I., Ribeiro, M. T. & Costa, M. E. (2006). Desenvolvimento da Escala de Dimensões da Intimidade: primeiro estudo empírico. *Psychologica*, 41, 45-63.
- Damasio, A. R. (2004) Emotions and feelings: A neurobiological perspective. In Manstead, A. S. E., Frijda, N. & Fisher, A. (Eds.) *Feelings and Emotions: The Amsterdam Symposium: 49-57*, Cambridge, UK: Cambridge University Press
- Deutsch, M and Coleman, P. (2000) *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Duarte, C. (2005). *Percepções de conflito e violência conjugal*. Tese de Doutoramento em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade do Porto.
- Duarte, C. (2011). Conflito e violência nas relações conjugais: uma perspectiva sistémica. In P. Matos, C. Duarte, M. E. Costa (Eds.), *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção: 103-123*. Porto: LivPsic.
- Feldman, C. M., & Ridley, C. A. (2000) The role of conflict-based communication responses and outcomes in male domestic violence toward female partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (4-5), 552-573
- Fernandes, G. (2010). *A conflitualidade nas relações conjugais: um estudo exploratório no percurso casamento: recasamento* (Tese de mestrado), Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação Universidade do Porto, Porto.
- Field, T. (2012) Relationships as Regulators. *Psychology* 3(6): 467-479. Scientific Researcher.
- Fisher, R. J. (1990) *The social psychology of intergroup and international conflict resolution*. New York: Springer.
- Gottman, J. M. (1994) *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon and Schuster.
- Gottman, J., & Krokoff, L. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.

- Gottman, J., & Levenson, R. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, Psychology and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233
- Gratz, K. & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in *Emotion Regulation Scale*. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Greff, A. P., & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26: 321-334.
- Greeff, A. P. & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27, 247-257.
- Greenberg, L., Rice, L., & Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-Moment Process*. New York: Guilford Press
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Personality issues. In J. J. Gross(Ed.). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Gyurak, A., Gross, J. J & Etkin, A. (2013) Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3): 400-412. London, UK: Routledge
- Haughwout, M. (2008). *Intimacy: The aesthetics of space and time in new media and participatory art*
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17 (4-5), 598-617
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2005). Contextual Influence on Marriage: Implications for Policy and Intervention. *American Psychological Society*, 14(4), 171-174.
- Kerig, P. (1996). Assessing the Links Between Interparental Conflict and Child Adjustment: The Conflicts and Problem-Solving Scales. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 454-473.

- Laurenceau, J-P; Barret, L. F. & Rovine, M. J. (2005). The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323
- Leite, S. (2003). A união de facto em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, 33, Lisboa, INE, 97-140.
- Lopes, S. (2008). Influências Familiares na Conjugalidade: *O clima relacional na família de origem, a satisfação conjugal e a proximidade conjugal*. Tese de Mestrado em Psicologia. Lisboa: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Masters, J.C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. In J. Garber, & K.A., Dodge (Eds.). *The development of emotion* Press.
- Narciso, I. S. B. (2002). Janela com vista para a intimidade. *Psychologica*, 31, 49-62.
- Neto, O. (2005). *Conjugalidade: Proposta de um modelo construcionista social para terapia de casal*. Tese de Doutoramento em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica, Rio de Janeiro.
- Noller, P., & Fitzpatrick, M. A. (1988). *Perspectives on marital interaction*. Clevedon: Multilingual Matters.
- Oliveira, J. S. (2005). *Desenvolvimento Psicossocial e Estilos de Vinculação: Convergência e Divergência de Percepções de Satisfação na Família*. Tese de Doutoramento em Psicologia. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Pallant, J. (2005). *SPSS Survival Manual. A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. Australia: Allen & Unwin.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS (5º ed.)* Lisboa: Edições Sílabo.
- Patrick, S. & Beckenbach, J. (2009). Male Perceptions of Intimacy: A Qualitative Study. *The Journal of Men's Study*, 17(1), 47-56

- Pike, G. R., & Sillars, A. L. (1985). Reciprocity of marital communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2, 303-334
- Pinsof, W. M. (2002). Introduction to the special issue on marriage in the 20th century in western civilization: Trends, research, therapy, and perspectives. *Family Process*, 41(2), 133-134.
- Matos, P. M., Duarte, C. & Costa, M. E. (2011). *Famílias: questões de desenvolvimento e intervenção*. Porto: LivPsic
- Moore, K. A., McCabe, M. P. & Brink, R. B. (2001). Are married couples happier in their relationships than cohabiting couples? Intimacy and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 16(1), 35-46.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, 13(6), 818 -826
- Richards, J.M., Buttle, E.A. & Gross J.J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social & Personal Relationships*, 20, 599-620.
- Sanderson, C. A., & Karetsky, K. H. (2002). Intimacy goals and strategies of conflict resolution in dating relationships: A mediational analysis. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 19(3), 317-337
- Schroder-abé, M. & Schotz, A. (2011). Walking in each other's shoes: perspective taking mediates effects of emotional intelligence and relationship quality. *European Journal of Personality*, 25, 155-169
- Smith, T. W., Berg, C. A., Florsheim, P., Unicho, B. N., Pearce, G., Hawkins, M., Henry, N., Beveridge, R. M., Skinner, M. A., & Olsen-Cerny, C. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: I. Age differences in agency and communion during marital interaction. *Psychology and Aging*, 24(2), 259-273.
- Sroufe, L. A. (1995). Emotional development. *The organization of emotional life in the early years* . Cambridge University Press.

- Symoens, S., colan, E. & Bracke, P. (2014). Divorce, conflict and mental health: how the quality of intimate relationships is linked to post-divorce well-being. *Journal of Applied Social Psychology, 44*: 220-33. Wiley Periodicals, Inc.
- Tani, F., Pascuzzi, D., & Raffagnino, R. (2015). Emotion regulation and quality of close relationship: The effects of emotion dysregulation processes on couple intimacy. *Bollettino Di Psicologia Applicata, 272*(63), 3-15
- Tice, D. M., & Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion r egulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry, 11*, 149–159
- Tucker, M. & O’Grady, K. (2001). Effects of Physical Attractiveness, Intelligence, Age at Marriage and Cohabitation on the Perception of Marital Satisfaction. *The Journal of Social Psychology, 131*(2), 253-269
- Tuval, R., & Shulman, S. (2006). Resolution of disagreements between romantic partners, among adolescents, and young adults: Qualitative analysis of interaction disclosures. *Journal of research on adolescence, 16*(4), 561-588
- Wachs, K. & Cordova, J. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy, 33* (4), 464-481.
- Zimmerman, P. & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: age differences, gender differences and emotionspecific development variations. SAGE publications.

ANEXOS

Anexo 1

Protocolo utilizado no Estudo

QUESTIONÁRIOS DE INVESTIGAÇÃO

Estes questionários são utilizados no âmbito de um estudo sobre a conjugalidade a realizar na FPCE

Não existem respostas certas ou erradas. Por isso, solicitamos que responda, de forma **consciente** e **sincera**, a **todas** as questões.

Todas as respostas são absolutamente anónimas e confidenciais. Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos e científicos.

No final, por favor verifique se respondeu a todos os itens.

Obrigado pela sua disponibilidade e colaboração.

QUESTIONÁRIO SOCIO-DEMOGRÁFICO

Idade _____ anos

Local do nascimento/ onde foi educado

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Portugal | <input type="checkbox"/> Brasil |
| <input type="checkbox"/> PALOP | <input type="checkbox"/> Outros |

Denominação religiosa

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Nenhuma | <input type="checkbox"/> Católico |
| <input type="checkbox"/> Protestante | <input type="checkbox"/> Outro |

Há quanto tempo vivem juntos _____

Agregado familiar (com quem vive)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Só com a companheira | <input type="checkbox"/> Com a família e a companheira |
|---|--|

Trabalho

- Empregado
- Empregado, mas não a trabalhar (ex. licença de maternidade, licença por doença, etc.)
- Doméstico/ escolheu ficar em casa
- Estudante
- Desempregado
- Reformado

Se está atualmente empregado: Qual o seu emprego? _____

Anos de estudo (completos com sucesso) _____

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

 1 2 3 4 5

Muito Insatisfeito

Muito Satisfeito

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

 1 2 3 4 5

Muito Insatisfeito

Muito Satisfeito

INSTRUÇÕES: Responda, por favor, às questões que se seguem, recorrendo à seguinte grelha, de acordo com o que melhor expressar a sua opinião:

Discordo totalmente	Discordo	Neutro	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

1. Tenho aprendido muito com a minha companheira.	1	2	3	4	5
2. Tenho medo que a minha companheira possa mudar.	1	2	3	4	5

3. Gosto de ouvir a opinião da minha companheira.	1	2	3	4	5
4. Admiro a minha companheira.	1	2	3	4	5
5. Considero que esta relação me faz crescer.	1	2	3	4	5
6. Se estou em desacordo com a minha companheira, prefiro não demonstrá-lo.	1	2	3	4	5
7. Aprecio as qualidades da minha companheira.	1	2	3	4	5
8. Quando tenho algum problema, procuro o apoio da minha companheira.	1	2	3	4	5
9. Sinto-me inferior à minha companheira.	1	2	3	4	5
10. Valorizo as ideias e sentimentos da minha companheira.	1	2	3	4	5
11. Preciso que a minha companheira me elogie sempre.	1	2	3	4	5
12. Gosto de abraçar e ser abraçado pela minha companheira.	1	2	3	4	5
13. Gosto que a minha companheira me fale dos seus sentimentos.	1	2	3	4	5
14. Quando ela precisa, dou-lhe todo o meu apoio.	1	2	3	4	5
15. Sinto-me inseguro quando ela está longe.	1	2	3	4	5
16. Acho importante que a minha companheira partilhe comigo as suas preocupações e receios.	1	2	3	4	5
17. Preocupo-me com o bem-estar da minha companheira.	1	2	3	4	5
18. Sinto que não mereço o amor da minha companheira.	1	2	3	4	5
19. Neste momento, a minha companheira é o único que me pode fazer feliz numa relação amorosa.	1	2	3	4	5
20. Sou demasiado ciumento.	1	2	3	4	5
21. Aceito a minha companheira como ele é.	1	2	3	4	5
22. Penso na minha companheira quando não estamos perto um do outro.	1	2	3	4	5
23. Mesmo quando não estou de acordo com ela, tento compreender o seu ponto de vista.	1	2	3	4	5
24. Tenho medo que ela não me aceite como eu sou.	1	2	3	4	5
25. Acaricio e beijo a minha companheira frequentemente.	1	2	3	4	5
26. Gosto de partilhar atividades de lazer com a minha companheira.	1	2	3	4	5

27. Sinto-me seguro em relação aos sentimentos que a minha companheira tem por mim.	1	2	3	4	5
28. Quando existe conflito na nossa relação, sinto-me assustado.	1	2	3	4	5
29. Mostro muitas vezes à minha companheira o que sinto por ela.	1	2	3	4	5
30. A confiança que tenho em mim depende da avaliação da minha companheira.	1	2	3	4	5
31. Confio na minha companheira.	1	2	3	4	5
32. Respeito a diferença da minha companheira.	1	2	3	4	5
33. Gosto de saber o que acontece na vida da minha companheira.	1	2	3	4	5
34. Se a minha companheira dá muita atenção a outras pessoas, isso incomoda-me.	1	2	3	4	5
35. Tenho contribuído para o crescimento do amor na nossa relação.	1	2	3	4	5
36. Desejo fisicamente a minha companheira, mesmo na sua ausência.	1	2	3	4	5
37. Preciso que ela me demonstre o seu amor constantemente.	1	2	3	4	5
38. Sinto prazer quando nos envolvemos sexualmente.	1	2	3	4	5
39. Gosto de seduzir a minha companheira.	1	2	3	4	5
40. Penso muitas vezes que a minha companheira me pode ser infiel.	1	2	3	4	5
41. Percebo que a minha companheira está a sentir o mesmo, sem ela falar.	1	2	3	4	5
42. Quando magoo a minha companheira, sou capaz de lhe pedir desculpa.	1	2	3	4	5
43. Quando tenho de tomar decisões importantes, considero sempre as consequências para a nossa relação.	1	2	3	4	5

INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a si, colocando o número apropriado da escala abaixo indicada:

Quase nunca	Algumas vezes	Metade das	A maioria das vezes	Quase Sempre
-------------	---------------	------------	------------------------	--------------

		vezes		
1	2	3	4	5

1. Percebo com clareza os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
2. Presto atenção a como me sinto	1	2	3	4	5
3. Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora de controlo.	1	2	3	4	5
4. Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.	1	2	3	4	5
5. Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
6. Estou atento aos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
7. Sei exatamente como me estou a sentir.	1	2	3	4	5
8. Interesse-me com aquilo que estou a sentir.	1	2	3	4	5
9. Estou confuso sobre como me sinto.	1	2	3	4	5
10. Quando estou chateado, apercebo-me das minhas emoções.	1	2	3	4	5
11. Quando estou chateado, fico zangado comigo próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5
12. Quando estou chateado, fico embaraçado por me sentir assim.	1	2	3	4	5
13. Quando estou chateado, tenho dificuldade em realizar tarefas.	1	2	3	4	5
14. Quando estou chateado, fico fora de controlo.	1	2	3	4	5
15. Quando estou chateado, penso que me vou sentir assim por muito tempo.	1	2	3	4	5
16. Quando estou chateado, penso que vou acabar por me sentir muito deprimido.	1	2	3	4	5
17. Quando estou chateado, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.	1	2	3	4	5
18. Quando estou chateado, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas.	1	2	3	4	5
19. Quando estou chateado, sinto-me fora de controlo.	1	2	3	4	5
20. Quando estou chateado, continuo a conseguir fazer as coisas.	1	2	3	4	5
21. Quando estou chateado, sinto-me envergonhado de mim próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5

22. Quando estou chateado, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor.	1	2	3	4	5
23. Quando estou chateado, sinto que sou fraco.	1	2	3	4	5
24. Quando estou chateado, sinto que consigo manter o controlo dos meus comportamentos.	1	2	3	4	5
25. Quando estou chateado, sinto-me culpado por me sentir assim.	1	2	3	4	5
26. Quando estou chateado, tenho dificuldades em concentrar-me.	1	2	3	4	5
27. Quando estou chateado, tenho dificuldade em controlar os meus comportamentos.	1	2	3	4	5
28. Quando estou chateado, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.	1	2	3	4	5
29. Quando estou chateado, fico irritado comigo próprio por me sentir assim.	1	2	3	4	5
30. Quando estou chateado, começo a sentir-me muito mal comigo próprio.	1	2	3	4	5
31. Quando estou chateado, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.	1	2	3	4	5
32. Quando estou chateado, eu perco o controlo dos meus comportamentos.	1	2	3	4	5
33. Quando estou chateado, tenho dificuldade em pensar noutra coisa qualquer.	1	2	3	4	5
34. Quando estou chateado, dedico algum tempo a perceber aquilo que realmente estou a sentir.	1	2	3	4	5
35. Quando estou chateado, demoro muito tempo até me sentir melhor.	1	2	3	4	5
36. Quando estou chateado, as minhas emoções parecem avassaladoras.	1	2	3	4	5

INSTRUÇÕES: Por favor indique com que frequência estas afirmações se aplicam a si/ao seu relacionamento, EM SITUAÇÕES DE CONFLITO

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Sempre
1	2	3	4	5

1. Falamos um com o outro sobre o assunto	1	2	3	4	5
2. Expressamos sentimentos e pensamentos abertamente.	1	2	3	4	5
3. Ouvimos o ponto de vista de cada um de nós	1	2	3	4	5
4. Cada um de nós tenta compreender o que o outro está a sentir.	1	2	3	4	5
5. Tentamos ser razoáveis um com o outro.	1	2	3	4	5
6. Tentamos encontrar uma solução que seja do agrado dos dois.	1	2	3	4	5
7. Procuramos a ajuda de um psicólogo, amigo ou familiar	1	2	3	4	5
8. Procuramos um compromisso, tentamos chegar a um meio termo	1	2	3	4	5
9. Tentamos dar pouca importância ao assunto.	1	2	3	4	5
10. Cedemos à opinião do outro para evitar discussões.	1	2	3	4	5
11. Aceitamos a culpa e as desculpas um do outro.	1	2	3	4	5
12. Tentamos apaziguar o problema, usamos o humor.	1	2	3	4	5
13. Ignoramos o problema, evitamos falar sobre o assunto.	1	2	3	4	5
14. Mudamos de assunto.	1	2	3	4	5
15. Quando o assunto vem à conversa, algum de nós deixa de falar.	1	2	3	4	5
16. Quando falamos sobre o assunto, algum de nós abandona a sala.	1	2	3	4	5
17. Algum de nós sai de casa zangado.	1	2	3	4	5
18. Algum de nós começa a chorar.	1	2	3	4	5
19. Amamos, recusamos falar um com o outro.	1	2	3	4	5

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

O seu questionário termina aqui. Muito obrigado pela sua colaboração.

Anexo2

Categorização da Amostra

Quadro 1.

Caracterização demográfica da amostra (N = 160).

Sexo		
Masculino	50 %	N = 80

Feminino 50 % N = 80

Idade

Mais Novos (≤ 45) 48,8 % N = 78
Mais Velhos (> 45) 51,2 % N = 82

Período de Coabitação

Relações Mais Curtas (≤ 15) 47,5 % N = 76
Relações Mais Longas (> 15) 52,5 % N = 84

NSE

Baixo 57,5 % N = 92
Médio/Alto 42,5 % N = 68

Situação Profissional

Empregado 70,0 % N = 112
Empregado, mas não a trabalhar 00,0 % N = 0
Dono de Casa 8,75 % N = 14
Estudante 1,25 % N = 2
Desempregado 16,3 % N = 26
Reformado 3,75 % N = 6

Agregado Familiar

Vive só com o companheiro(a) 30,6 % N = 49
Vive com a família e o companheiro(a) 69,4 % N = 111

Escolaridade

1º ciclo 28,1 % N = 45
2º ciclo 15,0 % N = 24
3º ciclo 10,0 % N = 16
Ensino Secundário 6,88 % N = 11
Ensino Superior 40,0 % N = 64

Denominação Religiosa

Nenhuma 8,1 % N = 13
Católico 91,3 % N = 146

Anexo 3

Testes do Cotovelo (*Scree Plot*) e
Estruturas fatoriais após rotação Varimax

Figura 3a.

Teste do cotovelo (*Scree Plot*) da Escala de Dimensões da Intimidade

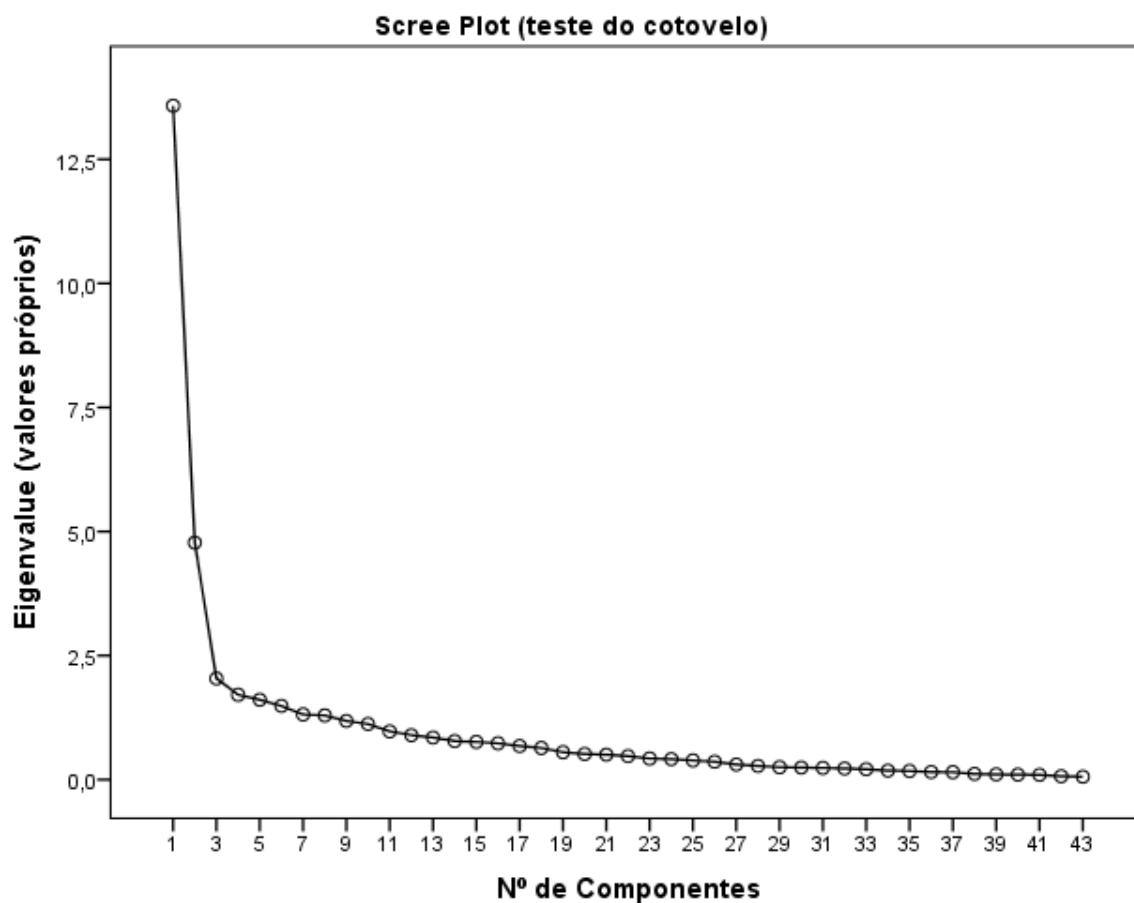


Figura 3b.

Teste do cotovelo (*Scree Plot*) da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional da DERS

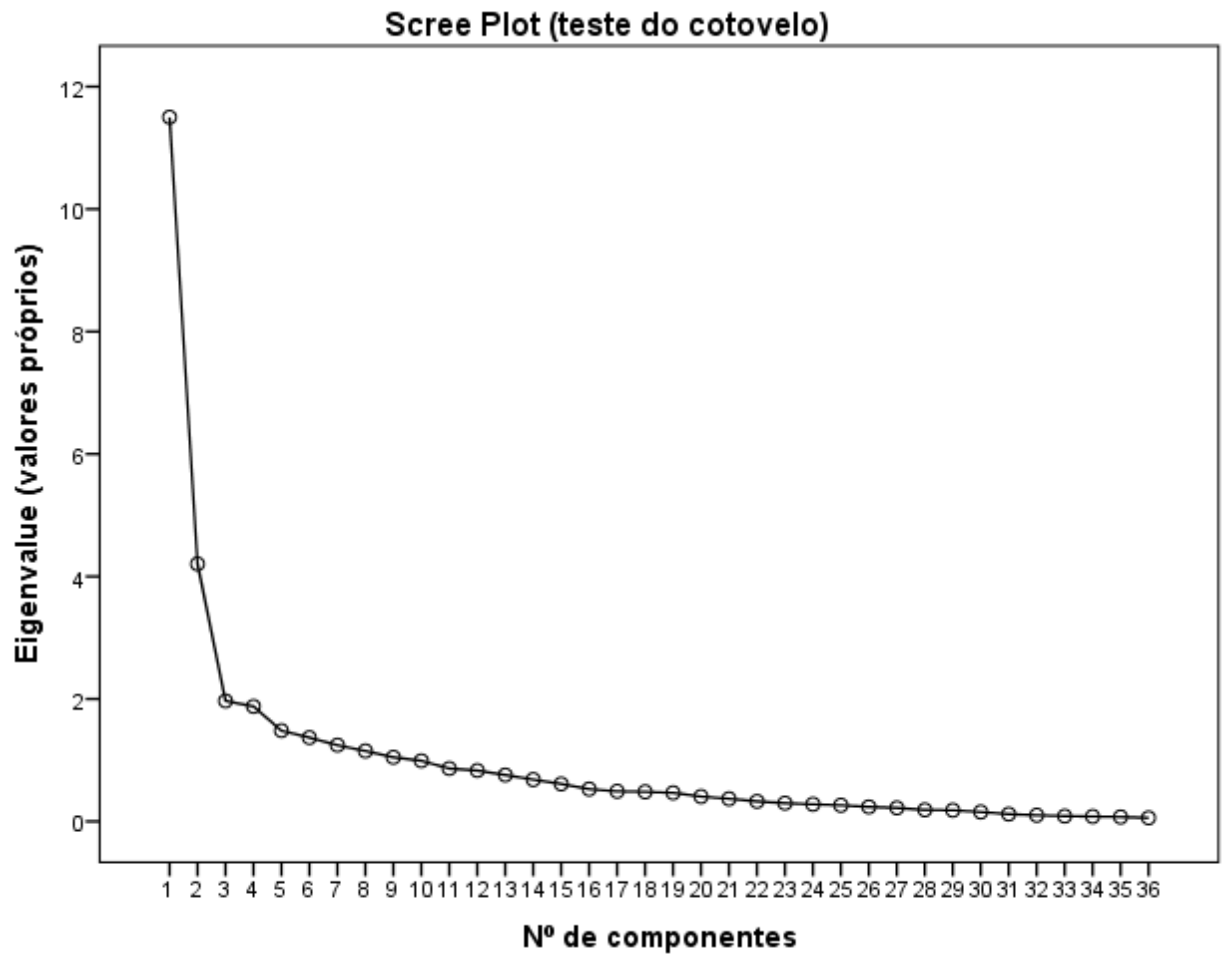
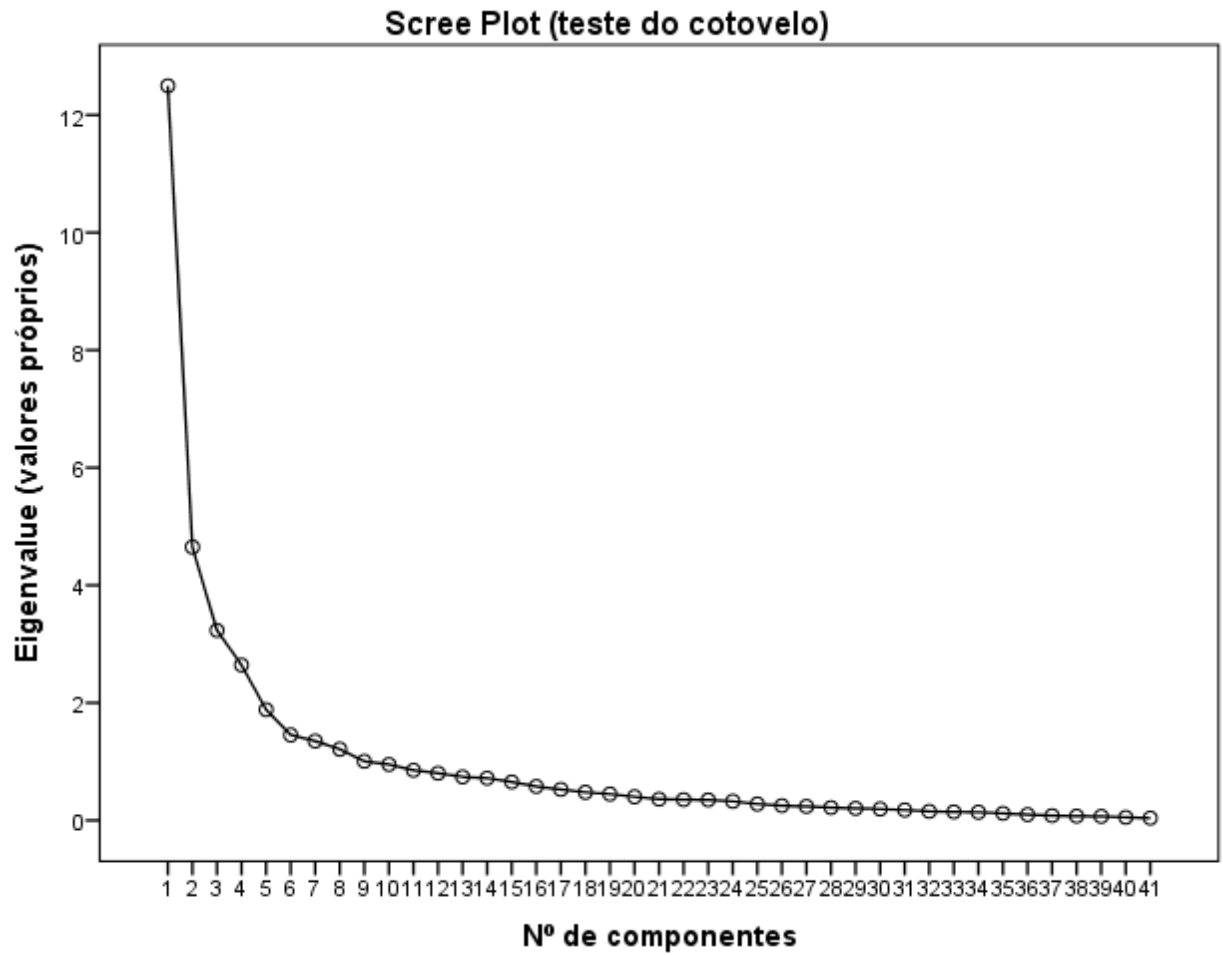


Figura 3c.

Teste do cotovelo (*Scree Plot*) da Escala de Estratégias de Resolução de Conflitos do CPS



Quadro 3d.

Estrutura Fatorial da Escala de Dimensões da Intimidade, após rotação varimax;

	Rotated Component Matrix ^a	
	Component	
	1	2
I1	,555	
I2		,632
I3	,696	
I4	,765	
I5	,710	
I6		,494
I7	,697	
I8	,541	
I9		,630
I10	,693	
I11		,404
I12	,690	
I13	,685	
I14	,713	
I15		,604
I16	,668	
I17	,665	
I18		,477
I19	,681	
I20		,571
I21	,669	
I22	,526	
I23	,449	
I24		,659
I25	,576	
I26	,576	
I27	,708	
I28		,543
I29	,530	
I30		,499
I31	,805	
I32	,721	
I33	,736	
I34		,648
I35	,540	
I36	,612	
I37		,454
I38	,691	
I39	,636	
I40		,432
I41		,340
I42	,631	
I43	,559	

Quadro 3e.

Estrutura Fatorial da Escala de Dificuldades na Regulação Emocional da DERS, após rotação varimax;

	Rotated Component Matrix ^a								
	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
RE1r									,361
RE2r			,567						
RE3									-,372
RE4	,356								
RE5						,432	,614		
RE6r			,778						
RE7r					,587				
RE8r			,851						
RE9									-,325
RE10r			,375			,306			
RE11								,815	
RE12								,551	
RE13				,805					
RE14	,510								
RE15		,775							
RE16		,771							
RE17r					,708				
RE18				,689					
RE19	,734								
RE20r					,781				
RE21						,432			
RE22r		,379							
RE23								,398	
RE24r					,738				
RE25								,602	
RE26				,788					
RE27	,522					,309			
RE28		,387							
RE29						,723			
RE30						,632			
RE31		,508							
RE32	,401								
RE33				,853					
RE34r							,668		
RE35						,374			,471
RE36			,567			,343			,366

Quadro 3f.

Estrutura Fatorial da Escala de Estratégias de Resolução de Conflitos do CPS, após rotação varimax;

	Rotated Component Matrix ^a								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
C37	,874								
C34	,870								
C38	,858								
C36	,837								
C35	,805								
C33	,748								
C39	,735								
C32	,676					,398			
C42	,605		-,321						
C31	,533				-,307	,425			
C21	,445	,333							-,311
C16		,821							
C29		,769							
C19		,737							
C25		,690							
C20		,684							
C17		,679							
C28		,669							
C30		,531							
C1			,873						
C5			,872						
C3			,822						
C2			,815						
C4			,689						
C6			,675						
C11			,381						
C8			,393						
C10				,759					
C14				,743					
C13				,739					
C15				,686					
C9				,599					
C40				,535					
C26					-,433				
C23						,670			
C24							,731		
C27							,649		
C22								,755	
C41					,423	,465		,508	
C12									,692
C18									-,503
C42									,301

Anexo 4

Anexo 4. Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “masculino” e “feminino” (Género), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Interdependência	80	Masculino	4.11	0.48	0.62	158	.60
	80	Feminino	4.05	0.61			
Dependência	80	Masculino	3.05	0.71	1.97	158	.05
	80	Feminino	2.84	0.65			
Estratégias	80	Masculino	2.25	0.88	0.29	157	.56
	80	Feminino	2.21	0.83			
Consciência	80	Masculino	2.28	0.69	0.52	158	.70
	80	Feminino	2.21	0.88			
Impulsos	80	Masculino	2.32	0.98	1.07	158	.87
	80	Feminino	2.17	0.80			
Objetivos	80	Masculino	2.54	0.97	0.58	158	.59
	80	Feminino	2.63	0.93			
Agressão Física	80	Masculino	1.30	0.52	0.38	158	.74
	80	Feminino	1.33	0.64			
Agressão Verbal	80	Masculino	1.84	0.77	0.15	158	.75
	80	Feminino	1.85	0.61			
Colaboração	80	Masculino	3.79	0.66	0.54	158	.75
	80	Feminino	3.72	0.86			
Evitamento/Cedência	80	Masculino	2.58	0.85	1.78	158	.04
	80	Feminino	2.34	0.80			
Satisfação Conjugal	80	Masculino	4.30	0.75	0.31	158	.89
	80	Feminino	4.26	0.77			
Satisfação com a Resolução de Conflitos	80	Masculino	4.00	0.74	0.31	158	.74
	80	Feminino	3.96	0.77			

Anexo 5

Anexo 5. Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “mais novos” e “mais velhos” (Idade), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Interdependência	78	Mais Novos	4.04	0.62	0.53	158	.59
	82	Mais Velhos	4.09	0.51			
Dependência	78	Mais Novos	2.90	0.77	0.61	158	.54
	82	Mais Velhos	2.97	0.64			
Estratégias	78	Mais Novos	2.25	0.74	0.22	158	.83
	82	Mais Velhos	2.22	0.91			
Consciência	78	Mais Novos	2.30	0.75	0.55	130	.57
	82	Mais Velhos	2.22	0.81			
Impulsos	78	Mais Novos	2.13	0.82	1.22	158	.22
	82	Mais Velhos	2.31	0.93			
Objetivos	78	Mais Novos	2.50	0.97	0.78	158	.43
	82	Mais Velhos	2.63	0.93			
Agressão Física	78	Mais Novos	1.38	0.69	1.05	158	.29
	82	Mais Velhos	1.28	0.52			
Agressão Verbal	78	Mais Novos	1.85	0.76	0.70	158	.94
	82	Mais Velhos	1.84	0.66			
Colaboração	78	Mais Novos	3.63	0.76	1.52	158	.12
	82	Mais Velhos	3.82	0.76			
Evitamento/Cedência	78	Mais Novos	2.48	0.83	0.22	158	.82
	82	Mais Velhos	2.45	0.83			
Satisfação Conjugal	78	Mais Novos	4.25	0.64	0.32	158	.74
	82	Mais Velhos	4.30	0.82			
Satisfação com a Resolução de Conflitos	78	Mais Novos	3.93	0.63	0.65	158	.51
	82	Mais Velhos	4.01	0.81			

Anexo 6

Anexo 6. Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “mais curtas” e “mais longas” (Período de Coabitação), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Interdependência	76	Mais Curtas	3.95	0.60	2.03	158	.04
	84	Mais Longas	4.14	0.52			
Dependência	76	Mais Curtas	3.12	0.75	2.29	158	.02
	84	Mais Longas	2.86	0.64			
Estratégias	76	Mais Curtas	2.37	0.81	1.43	158	.15
	84	Mais Longas	2.16	0.87			
Consciência	76	Mais Curtas	2.43	0.72	1.97	130	.50
	84	Mais Longas	2.16	0.81			
Impulsos	76	Mais Curtas	2.32	0.86	0.71	158	.47
	84	Mais Longas	2.21	0.92			
Objetivos	76	Mais Curtas	2.58	0.93	0.02	158	.98
	84	Mais Longas	2.59	0.96			
Agressão Física	76	Mais Curtas	1.49	0.73	2.69	158	.12
	84	Mais Longas	1.23	0.48			
Agressão Verbal	76	Mais Curtas	1.93	0.80	1.02	158	.31
	84	Mais Longas	1.81	0.64			
Colaboração	76	Mais Curtas	3.43	0.58	4.24	158	.01
	84	Mais Longas	3.91	0.80			
Evitamento/Cedência	76	Mais Curtas	2.67	0.79	2.22	158	.02
	84	Mais Longas	2.36	0.84			
Satisfação Conjugal	76	Mais Curtas	4.25	0.65	0.29	158	.76
	84	Mais Longas	4.29	0.80			
Satisfação com a Resolução de Conflitos	76	Mais Curtas	4.00	0.72	0.21	158	.83
	84	Mais Longas	3.97	0.77			

Anexo 7

Anexo 7. Médias e respetivo desvio padrão das principais variáveis dependentes do estudo para os grupos “Baixo” e “Médio/Alto” (NSE), valor de t de Student para a comparação destes grupos e respetivo grau de significância.

Medida	N	Grupo	M	DP	t	(gl)	P
Interdependência	92	Baixo	3.91	0.44	5.69	158	.07
	68	Médio/Alto	4.07	0.58			
Dependência	92	Baixo	3.13	0.61	7.01	158	.06
	68	Médio/Alto	2.85	0.58			
Estratégias	92	Baixo	2.56	0.84	4.43	158	.01
	68	Médio/Alto	1.99	0.71			
Consciência	92	Baixo	2.62	0.69	5.56	130	.01
	68	Médio/Alto	1.97	0.77			
Impulsos	92	Baixo	2.50	0.94	1.36	158	.02
	68	Médio/Alto	2.06	0.78			
Objetivos	92	Baixo	2.70	1.07	1.43	157	.15
	68	Médio/Alto	2.50	0.74			
Agressão Física	92	Baixo	1.68	0.21	7.16	158	.01
	68	Médio/Alto	1.04	0.71			
Agressão Verbal	92	Baixo	2.08	0.52	3.64	105	.01
	68	Médio/Alto	1.67	0.85			
Colaboração	92	Baixo	3.49	0.79	3.97	158	.01
	68	Médio/Alto	3.95	0.64			
Evitamento/Cedência	92	Baixo	2.89	0.75	6.34	158	.01
	68	Médio/Alto	2.13	0.73			
Satisfação Conjugal	92	Baixo	3.94	0.68	5.24	158	.01
	68	Médio/Alto	4.53	0.73			
Satisfação com a Resolução de Conflitos	92	Baixo	3.81	0.74	2.52	158	.02
	68	Médio/Alto	4.11	0.73			