

TATIANA DA SILVA PORTELA

**RELAÇÃO AMOROSA E VINCULAÇÃO NOS JOVENS
ADULTOS**

Orientadora: Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida

**Lisboa
2015**

TATIANA DA SILVA PORTELA

**RELAÇÃO AMOROSA E VINCULAÇÃO NOS JOVENS
ADULTOS**

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, no curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientadora: Professora Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida

**Lisboa
2015**

Dedicatória

Aos meus pais e à minha irmã, tudo lhes devo e agradeço.

Agradecimentos

Aos meus pais e á minha irmã, por terem contribuído para que chegasse onde estou;

À professora Fernanda Salvaterra, pela ajuda inicial e orientação neste trabalho;

À professora Cristina Camilo, pela continuação desta investigação;

Ao Nuno Santos, por toda a ajuda.

E a todos que contribuíram diretamente e indiretamente para a concretização deste trabalho e preenchimento dos questionários necessários.

Resumo

O objetivo deste estudo diz respeito à relação entre a vinculação e as relações amorosas nos jovens adultos, sendo o objetivo fundamental da investigação averiguar de que forma a qualidade da vinculação influencia as mesmas. Como referencial teórico, são abordados a teoria da vinculação, os modelos de desenvolvimento das relações românticas e a vinculação amorosa. Foram questionados 135 indivíduos, com média de idades de 22.19 ($DP = 1.80$), sendo 20 do sexo masculino e 115 do sexo feminino e sendo que 54.5% dos participantes mantinham uma relação amorosa, enquanto os restantes se baseavam na sua relação anterior mais longa para responder às questões colocadas. Foram aplicadas, a Escala de Vinculação do Adulto (EVA), o Questionário de Vinculação Amorosa (QVA) e um questionário de dados sociodemográficos. Existem já estudos que mostram diferenças na qualidade da vinculação no jovem adulto com consequências na qualidade do desenvolvimento e adaptação, com ênfase a nível da competência social e da qualidade da relação com os pares. Com este estudo verificaram-se essas mesmas diferenças, no sentido em que o estilo de vinculação influencia a vinculação amorosa, apesar da capacidade preditora ser baixa. Valores altos na vinculação amorosa confiante associaram-se a valores baixos da vinculação ansiosa; níveis baixos de vinculação segura associaram-se a níveis elevados de vinculação amorosa confiante; e maiores níveis de vinculação amorosa confiante e segura apresentavam também maiores valores de vinculação ambivalente.

Palavras-chave: Vinculação; Relação Amorosa; Jovens Adultos.

Abstract

The purpose of this study is the relationship between attachment and love relationships in young adults. His main goal is to ascertain in which way the quality of attachment influences that relationship. For the theoretical framework the attachment theory, the development models of loving relationships and the love attachment are addressed. The participants were 135, with an average age of 22.19, in which 20 were male and 115 females and wherein 54.5% of the participants were in a relationship, while the rest were based in their previous longer relationship. It were applied the Adult Attachment Scale (EVA), the Loving Attachment Questioner (QVA) and a sociodemographic questionnaire. There are already studies that show differences in the quality of attachment in a young adult with consequences in the quality of development and adaptation, with emphasis on the level of social skills and the quality of relationships with peers. With this study there were evidence of that differences, the Adult Attachment Scale influences the love attachment, despite the predictive capacity being low, individuals with high values in trustful love attachment might be product of low values in anxious attachment, the lower the levels of safe attachment higher will be the levels of trustful love attachment and high levels of trustful and safe love attachment showed as well high values in ambivalent attachment.

Keywords: Attachment; Love Relationship; Young Adults

Índice

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	11
CAPÍTULO I - Vinculação	12
1.1. Teoria da Vinculação.....	13
1.2. A Vinculação nos Jovens Adultos	17
CAPÍTULO II - Relação Amorosa	20
CAPÍTULO III - Vinculação e Relação Amorosa	23
1.3. A Vinculação nos jovens adultos e as suas relações com os pares.....	24
PARTE II	28
CAPÍTULO IV - Método	30
4.1. Participantes	30
4.2. Medidas	30
PARTE III.....	34
CAPÍTULO V - Resultados	34
CAPÍTULO VI - Discussão.....	38
6.1. Interpretação dos resultados	39
CAPÍTULO VII - Conclusão	42
7.2. Limitações	43
7.3. Sugestões	44
ANEXOS	I
Anexo 1– Protocolo de Investigação.....	II
Anexo 2 – Escala de Vinculação de Adultos (EVA) (M.C. Canavarro, 1995;	
Versão Portuguesa da Adult Attachment Scale – R; Collins & Read, 1990).....	III
Anexo 3 – Questionário de Vinculação Amorosa de Matos e Costa (2001).....	IV
Anexo 4 - Consistência interna das escalas	V

Índice de tabelas

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra.....	28
Tabela 2. Estatísticas descritivas relativas à vinculação e à vinculação amorosa.....	33
Tabela 3. Relação entre as dimensões do QVA e da EVA.....	34
Tabela 4. Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da QVA sobre a EVA.....	35

Introdução

A presente dissertação tem como objetivo caracterizar a qualidade da vinculação dos jovens adultos, de forma a explorar a relação entre a qualidade da vinculação e a relação com o par amoroso.

Os contributos teóricos e experimentais de Bowlby e Ainsworth têm sido de tão grande relevância, que nos tempos atuais a teoria da vinculação destes dois autores apresenta-se como um quadro conceptual sólido inquestionável no estudo da vinculação nos jovens adultos. O grande foco da teoria da vinculação diz respeito à natureza das relações moldadas pela relação entre a criança e o cuidador primário (Bowlby, 1979). A relação que é significativa a nível emocional representa um laço afetivo onde o indivíduo quer manter aproximação física com uma pessoa e se sente angustiado se ocorrer a separação. O laço de vinculação tem uma característica que o distingue dos outros laços afetivos: a procura de segurança e conforto na relação com um indivíduo (Ainsworth, 1979).

As relações amorosas são envolvimento voluntários e recíprocos, diferentes dos outros relacionamentos com os pares, caracterizadas por comportamentos sexuais e de carinho (Collins, Welsh & Furman, 2009). No que diz respeito aos jovens adultos e em questões de amor, as relações tornam-se mais íntimas e cegas do que em estádios anteriores, há um menor foco no lazer e um maior foco na exploração da intimidade emocional e física (Arnett, 2000).

Bowlby defende que as relações de vinculação precoces funcionam como protótipos das relações da vida adulta, fazendo muitas vezes os padrões observados na infância influenciarem os padrões de organização de vinculação do adulto (Fraley, 2002). No mesmo sentido, Cindy Hazan e Philipp Shaver associaram a vinculação parental com o par amoroso (Hazan & Shaver, 1987). Seguindo as ideias apresentadas por estes autores, neste trabalho pretendemos avaliar em que medida a vinculação amorosa é condicionada pelo estilo de vinculação.

Quanto à estrutura da dissertação, no primeiro capítulo é apresentado o modelo de desenvolvimento da vinculação de Bowlby (1969/1982; 1988) e de Ainsworth e colaboradores (1978), com referências a vários aspetos significantes da vinculação. É ainda dado ênfase ao desenvolvimento do jovem adulto no âmbito da teoria da vinculação. No segundo capítulo é feita uma abordagem às relações amorosas em jovens adultos e à interação com o par amoroso, finalizando o terceiro capítulo com a relação entre as duas variáveis a explorar, a vinculação e a relação amorosa. A segunda parte diz então respeito à fundamentação dos estudos empíricos, a amostra e os instrumentos de avaliação utilizados.

Na terceira parte, apresentam-se os resultados obtidos neste estudo, finalizando com a discussão e principais conclusões.

PARTE I

ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO I

Vinculação

1.1. Teoria da Vinculação

1.1.1. John Bowlby

De acordo com John Bowlby, pioneiro na teoria da vinculação, a qualidade da vinculação da criança em relação aos pais vai ter influência na qualidade da interação nas relações com os pares (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1973, 1980, 1969/1982; Park & Waters, 1989; Veríssimo et al., 2003; Waters & Sroufe, 1983).

Os primeiros vínculos são fundamentais para a sobrevivência do recém-nascido, uma vez que influenciam a procura, a manutenção do contacto e a aproximação com as figuras que lhe irão fornecer os primeiros cuidados, sendo o cuidador primário normalmente a mãe (Ainsworth, 1979; Bowlby, 1969/1982). As interações entre a criança e a figura cuidadora podem ser definidos em duas dimensões: a procura de proximidade e a resistência à evitação, que se relacionam e apresentam-se de acordo com o sistema de vinculação (Ahnert, 2003). Esse sistema de motivação, com funções próprias para processar a informação, torna possível a relação de vinculação, avaliando e integrando as informações sobre o outro, o estado interno relevante para a atividade relacional e as condições ambientais (Thompson & Raikes, 2003), permitindo que se estabeleça a manutenção de proximidade a nível físico e um sentimento de segurança em relação a essas figuras (Bowlby, 1969/1982; Miller, & Rodgers, 2001; Simpson, 1999; Waters, Corcoran & Anafarta, 2005).

O grande foco deste modelo diz respeito ao laço afetivo estável com uma figura de vinculação, não podendo ser substituída por outra (Bowlby 1969/1982). Estes laços, no entanto, ao longo do desenvolvimento podem ser formados, quebrados e reorganizados (Bowlby 1969/1982). Apesar de a criança possuir uma vinculação primária com uma figura cuidadora, pode possuir vários laços afetivos (Bowlby 1969/1982). São as relações instituídas com as figuras de vinculação que servem de base para a criança criar as representações que tem acerca de si própria, das figuras de vinculação e do mundo (Bowlby, 1973).

A procura de proximidade, a procura de uma base segura e o protesto com a separação, são as três categorias comportamentais e afetivas que dizem respeito aos comportamentos de vinculação, dividindo-se em uma categoria de vinculação segura e em duas categorias de vinculação insegura, ou seja, vinculação ansiosa/ambivalente e vinculação evitante (Bowlby, 1969/1982; Cassidy, 1999).

De acordo com os modelos representacionais, ou seja, modelos internos dinâmicos, o indivíduo tem uma percepção dos acontecimentos, prevê e organiza planos para o futuro (Rodrigues et al., 2004). Estes modelos são essenciais para interpretar e para a prever

comportamentos, tendo influência nos padrões de interação nas relações de proximidade emocional (Rodrigues et al., 2004). O conceito de modelos internos dinâmicos (MID) é muito importante para a teoria da vinculação (Bretherton, 1999, 1987; Grossmann, 1999). Os MID são um pré-requisito para explicar os efeitos das experiências precoces no desenvolvimento do indivíduo (Bretherton, Ridgeway & Cassidy, 1990). As interações com as figuras de vinculação influenciam o desenvolver das representações mentais do indivíduo, orientando-o a nível comportamental, a predizer e fazer a interpretação do comportamento do outro (Bretherton, 1985; Sroufe & Watters, 1977). Com as relações de vinculação precoce, o sujeito vai acumulando conhecimento e desenvolvendo um conjunto de expectativas, os tais MID, acerca da self, do mundo e dos outros (Bretherton, 1985; Main, Kaplan, & Cassidy, 1985; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Além de serem interpretados como estruturas de natureza cognitiva, os MID, são também estruturas de natureza afetiva (Bowlby, 1980).

De acordo com Bowlby (1980), e como consequência das experiências precoces com a figura de vinculação e o grau de satisfação dessas mesmas experiências, as relações precoces permite à criança construir o seu modelo dinâmico interno. Uma criança com figuras parentais disponíveis e responsivas às necessidades da mesma irá desenvolver um modelo representacional da self como sendo competente e merecedor de afetos e cuidados e irá ver a figura parental como de confiança (Bowlby 1979). Logo, essa criança vai passar a ter uma abordagem de maior confiança perante o mundo e os outros (Bowlby 1979). Em contrapartida, uma criança em situação inversa à anterior irá desenvolver um MID da self como sendo não merecedora de afeto e incompetente e vendo os outros e o mundo como não sendo de confiança (Bowlby, 1979).

Os MID, de uma forma geral, organizam experiências passadas e possibilitam estruturar e compreender novas experiências e orientar as interações sociais (Collins & Allard, 2001; Bretherton & Munholland, 1999; Shaver, Collins & Clark, 1996). De acordo com a revisão teórica feita, encontra-se várias abordagens distintas sobre a forma de organização dos MID, podendo ser divididas em quatro propostas, organização hierárquica (Main et al., 1985; Bretherton, 1985, 1990, 1999; Bowlby, 1980); organização em rede (Collins & Read, 1994); organização desenvolvimental (Spangler e Zimmermann, 1999) e organização em rede neuronal (Shaver & Mikulincer, 2002). Na primeira proposta, os MID estão organizados numa hierarquia de modelos gerais e específicos (Main et al., 1985; Bretherton, 1985, 1990, 1999; Collins & Read, 1984; Bowlby, 1980). Os sujeitos podem ter MID distintos para distintos significados uma vez que cada modelo pode estar relacionado

com outros modelos dentro de uma rede hierárquica e complexa (Collins & Read, 1994). Os MID antigos (Groszmann, 1999), que são formados na infância, vão-se tornando cada vez mais complexos ao longo o tempo, evoluindo significativamente da infância para a fase adulta. Quanto à organização em rede, defendida por Collins e Read (1994), os MID passam a ser vistos como uma rede de modelos relacionados uns com os outros mas que podem ser organizados numa hierarquia livre. No cimo da hierarquia, o modelo que representa de uma forma mais geral o self e os outros, abaixo os modelos de domínio específico que dizem respeito a relações específicas e mais abaixo os modelos de uma só relação em particular.

De acordo com Spangler e Zimmermann (1999), a proposta desenvolvimental defende os MID como sendo um mecanismo de controlo da regulação emocional. A criança desenvolve uma teoria sobre as ações e as suas consequências (Gopnik & Meltzoff, 1997). Guichard, Ford e Feeney (2004), destacam o conteúdo dos MID e defendem que uma vez que os MID são construídos através de relações interpessoais significativas, estes devem incluir assim memórias que estejam relacionadas com as vivências de vinculação; expectativas e atitudes acerca do self e dos outros em relação aos processos de vinculação; objetivos e necessidades interligadas com a vinculação e estratégias associadas com a satisfação dos objetivos de vinculação. Tendo em conta a função dos MID, esta relaciona-se com a regulação da atenção, processamento e evocação de informação relevante para a vinculação e respostas emocionais e comportamentais. A função dos MID é fazer com que o mundo relacional se torne mais previsível, partilhável e significativo, não refletindo apenas a história das relações e dos parceiros da relação mas também criando realidades relacionais ao longo da vida (Bretherton, 2005).

1.1.2. Mary Ainsworth

Mary Ainsworth teve um impacto importante na teoria da vinculação, por ter explorado as diferenças individuais nas relações de vinculação, fazendo com que a teoria que fora desenvolvida por Bowlby fosse prolongada a nível experimental e adquirisse um protagonismo científico a ter em consideração (Guedeney & Guedeney, 2004). Mary Ainsworth foi então pioneira no estudo empírico da teoria defendida por Bowlby, dando especial ênfase à figura da vinculação. Realizou estudos no Uganda (Ainsworth, 1963, 1967) e em Baltimore (Ainsworth, 1977), e introduziu um procedimento laboratorial de avaliação, *Situação Estranha*, um paradigma desenvolvido com o objetivo de observar de que forma a criança reage quando esta se separa e reúne com a figura de vinculação, onde chegou-se à

conclusão que crianças com um padrão de vinculação evitante expressam menos emoções negativas na presença da mãe, as crianças com um padrão de vinculação ansioso/ambivalente aumentam essas mesmas emoções assim como os comportamentos de vinculação e as crianças com um padrão de vinculação segura expressam o seu mal-estar à mãe com o objetivo de esta lhe dar conforto (Ainsworth et al., 1978)

Os fatores da própria criança têm um papel importante para a eficácia da figura de vinculação, contribuindo também para tal, a qualidade da interação social e a sensibilidade da mãe para os sinais da criança (Bretherton, 1992).

1.1.3. Os Padrões de Vinculação

Quando a criança é exposta a experiências não habituais, e que lhe possam causar *stress*, a Situação Estranha impulsiona o seu comportamento de vinculação. A situação Estranha mostra ainda a capacidade da criança em formar um equilíbrio ao explorar um novo ambiente e ao necessitar de se acalmar junto da figura de vinculação (Salvaterra, 2007).

Ainsworth (1978) organiza as reações das crianças a esta situação em três padrões de vinculação: seguro, inseguro/evitante e inseguro/resistente ou ambivalente. No primeiro padrão, seguro, a criança utiliza a figura de vinculação como porto seguro para a exploração do meio em que se encontra, sente-se satisfeito mesmo que não esteja na presença da mãe e não sente necessidade de verificar muitas vezes se a mãe encontra-se presente. Quando ocorre separação, a criança sente a falta da mãe e quando a reencontra responde e cumprimenta sorrindo, vocalizando ou fazendo gestos fervorosos. Quando angustiada, a criança procura a proximidade física com a mãe a fim de se acalmar e, após reconforto, regressa à exploração do meio (Ainsworth et al., 1978, citado por Salvaterra, 2007). No segundo padrão, inseguro/evitante, a criança não se importa com a presença da mãe no que diz respeito à exploração do meio e ocorrendo a separação não demonstra angústia. No reencontro censura a mãe. A demonstração de afetos por parte da mãe não é apreciada e a sua preocupação consiste apenas nos brinquedos (Ainsworth et al., 1978, citado por Salvaterra, 2007). No terceiro padrão, inseguro/resistente ou ambivalente, é apresentada pela criança maior dificuldade de exploração do meio desconhecido, que procura a mãe com maior frequência e não explora o meio ativamente. Na separação denota-se grande angústia e no reencontro mostra-se ambivalente e expõe sinais de raiva e rejeição, não encontrando conforto junto da mãe (Ainsworth et al., 1978, citado por Salvaterra, 2007).

Com estes três padrões de vinculação é possível observar as diferenças na maneira como as relações sociais primárias são determinadas assim como o nível de segurança na primeira relação de vinculação (Salvaterra, 2007). O nível de segurança da vinculação é visto como fulcral nos modelos dinâmicos internos apresentados pela criança de acordo com as relações afetivas, uma vez que influenciar as relações interpessoais e os laços afetivos que irá formar futuramente (Salvaterra, 2007). De acordo com Main e Solomon (1986), estes padrões deram origem a uma nova categoria, “inseguro/desorganizado”, em que a criança demonstra um comportamento sem objetivos fixos, intenção ou explicação, e mostra-se confusa e desorientada, com medo ou apreensiva em relação aos pais. Quando se reencontra com a mãe, demonstra frieza, revelando uma vinculação não adequada (Main & Solomon, 1990, citado por Salvaterra, 2007).

1.2. A Vinculação nos Jovens Adultos

1.2.1. Vinculação e Desenvolvimento

A essência da teoria de Bowlby sobre a vinculação é o fato do ser humano ter uma pré-disposição para o desenvolvimento de laços afetivos, ou seja, ser uma característica adaptativa da espécie (Bowlby 1969/1982). Nos primeiros meses de vida o ser humano possui a capacidade e necessidade de estabelecer uma relação afetiva duradoura e intensa com um sujeito mais velho, de forma a garantir a sobrevivência. Desta forma, a proteção gerada pelo sentimento de segurança através da relação de vinculação é a principal função de vinculação na infância (Bowlby 1969/1982).

Segundo Bowlby (1969/1982), a vinculação é assumida como um fenômeno do ciclo de vida, defendendo que os padrões de vinculação fortalecidos na infância são estáveis ao longo do desenvolvimento e as relações afetivas próximas com os pares são iguais nos adultos em relação às relações de vinculação na infância. Desta forma, a teoria da vinculação é vista como uma teoria desenvolvimental do ciclo de vida (Crowell, Fraley & Shaver, 1999). No entanto, não faz sentido falar da vinculação na fase adulta através de um paralelismo com a vinculação na infância, uma vez que na infância nos referimos de um ser dependente e vulnerável, que se vai tornando autônomo e capaz no que diz respeito a relações íntimas significativas, enquanto na adultez esta situação se inverte, pois as tarefas desenvolvimentais da vida de um adulto necessitam de uma mobilização de recursos diferentes e específicos, mais complexos e exigentes.

1.2.2. Tarefas de desenvolvimento do jovem adulto

Enquanto na adolescência o desenvolvimento se manifesta em transformações físicas, cognitivas e socio-emocionais, na construção da identidade e nas relações interpessoais significativas fora do ciclo familiar, no jovem adulto o desenvolvimento revela-se na assunção de novas mudanças e tarefas desenvolvimentais no domínio cognitivo, pessoal e relacional e no consolidar de tarefas de desenvolvimento da adolescência (Furstenberg, 2000; Black & Kremer, 1996; Ward & Spitze, 1992).

Na sociedade ocidental o jovem adulto é marcado por um conjunto de ocorrências normativas, como iniciar-se no ensino superior, que levam a afastar-se do meio familiar, desenvolver de relações íntimas, fazendo a coordenação entre relações amorosas e relações de amizade com os pares, iniciar da atividade profissional, o que implica responsabilidade financeira, conjugação do trabalho com a educação e vida social (Cavanhaug, 2005; Schaie & Willis 2002). A construção da autonomia e da intimidade são consequências da realização bem-sucedida destes acontecimentos, ou seja, a realização de duas tarefas nucleares neste período de desenvolvimento (Erickson, 1968).

Segundo Erickson (1968), o desenvolvimento da intimidade é o factor primordial da adultez. O jovem adulto depara-se com a tarefa de desenvolver relações íntimas com os pares, abdicando de interesses pessoais e fazendo sacrifícios para a construção e consolidação dessas relações. Também segundo a teoria de Erickson, o indivíduo, em vez de lidar com a intimidade de forma positiva, pode isolar-se dos outros, quando se sente ameaçado por eles e pelo significado de se tornar íntimo. Desta forma, Erickson propõe que a capacidade para o compromisso, i.e., fazer investimentos significativos nas relações; a capacidade para profundidade, i.e., conseguir envolver-se emocionalmente e partilhar as suas diferenças com o par; e a capacidade para manter a individualidade, como sendo as três capacidades exigidas aos jovens adultos para o desenvolvimento e manutenção das relações íntimas. É fundamental o sentido de identidade para o indivíduo ser capaz de assumir a diferenciação em relação aos pais, família e outros. A diferenciação da self é fundamental nas relações íntimas, enquanto a partilha e a interdependência são centrais nas relações amorosas ou de amizade.

Concluindo, no que diz respeito as tarefas desenvolvimentais, é esperado, numa sociedade ocidental que o jovem adulto faça a diferenciação do self, que se inicia na adolescência com a construção da identidade, se torne autónomo deixando a casa dos pais, aumente a sua rede relacional, melhorando progressivamente a capacidade para a intimidade,

amizade e nível amoroso (Allen & Land, 1999). Na perspectiva da vinculação, a juventude é caracterizada pelo consolidar de novas ligações afetivas adultas e a expansão a novas tarefas como a parentalidade e a formação superior/atividade profissional (Allen & Land, 1999).

1.2.3. Perspetiva do jovem adulto em relação à teoria da vinculação

A manutenção da segurança é fundamental para o funcionamento do indivíduo, tanto na infância como no aproximar da fase adulta. De acordo com Ainsworth (1989), na infância a criança, devido ao suporte da sua figura de vinculação, é capaz de explorar com confiança e competência o ambiente. O fenómeno é designado como base segura. A autora mostrou a importância do mesmo processo nas relações adultas. É pela competência pessoal que o jovem adulto foi desenvolvendo ao longo da infância e adolescência, com relações de vinculação de qualidade, e pela qualidade da sua rede relacional, que este estará equipado dos recursos pessoais e relacionais necessários para a realização das tarefas da juventude.

Como já foi referido, na teoria da vinculação são os modelos internos dinâmicos (MID) que dirigem as expectativas, comportamentos e processamento da informação, sentimentos e a regulação emocional em situações de relevância ao que diz respeito à vinculação (Bretherton & Munholland, 1999). O jovem deve assim aumentar a sua rede de relações através de novas relações de amizade e amorosas, desenvolvendo a capacidade de construir intimidade com os outros (Collins, Gleason, & Sesma, 1997). Ao mesmo tempo, o jovem tem de saber lidar com a relação com os pais de forma a tornar-se mais autónomo (Grotevant & Carlson, 1989).

Os indivíduos seguros, que construíram um modelo seguro de si e dos outros, com confiança, e aprenderam a lidar com a relação com os pais, estão mais confortáveis para desenvolver relações íntimas com os seus pares (Allen & Land, 1999). Ao contrário indivíduos desligados sentem-se ameaçados nessas mesmas relações, uma vez que desenvolveram a distância nas relações íntimas com os pares (Collins & Sroufe, 1999). Aumentam a sua necessidade de proximidade e disponibilidade (Cassidy, 1994), são capazes de desenvolver algumas relações íntimas com os seus pares mas com entraves na sua autonomia e na dos parceiros.

CAPÍTULO II

Relação Amorosa

2.1. Relação Amorosa

As relações amorosas definem-se como envolvimento voluntários e recíprocos, com uma intensidade maior e diferente dos outros relacionamentos com os pares, caracterizada por comportamentos sexuais e de carinho (Collins, Welsh & Furman, 2009). No que diz respeito aos jovens adultos, e em questões de amor, as relações tornam-se mais íntimas e cegas do que em estádios anteriores, havendo um foco menor no que diz respeito ao lazer e um foco maior em explorar a intimidade emocional e física (Arnett, 2000). Comparando com a adolescência, as relações românticas nos jovens adultos têm maior durabilidade e com uma maior prepotência para as relações sexuais e coabitação (Michael, Gagnon, Laumann & Kolata, 1995). Uma menor pressão parental para se casarem e uma menor vigia por parte dos pais faz com que nesta fase haja uma maior quantidade de experiências amorosas e sexuais (Arnett, 2000).

2.1.1. Modelos de Desenvolvimento das Relações Românticas

São três os tipos de modelos de desenvolvimento das relações amorosas, sendo eles a Seleção de Parceiro, os Modelos Processuais e os Modelos Preditores das Relações Conjugais (Regan, 2008). O Modelo de seleção de parceiro é caracterizado pelo aumento do compromisso e do envolvimento (Regan, 2008). De acordo com Kerckhoff e Davis (1962), a procura do parceiro reside na igualdade em termos de experiências sociais, atitudes e valores. Os parceiros que não tenham as mesmas experiências são rejeitados. Em relação aos Modelos Processuais, as relações amorosas vão-se desenvolvendo ao longo do tempo, não passando por estágios. O desenvolver da relação é atribuído a mudanças na intimidade, autorrevelação e processos interpessoais que ocorrem entre o casal (Regan, 2008). Altman e Taylor (1973; cit in Regan, 2008) introduziram um dos primeiros modelos processuais em relação ao desenvolvimento das relações, a Teoria da Penetração Social, que defende que a autorrevelação é o que faz com que os parceiros desenvolvam a relação, tornando-se mais comprometidos um com o outro conforme vai aumentando o grau de intimidade e as várias áreas de autorrevelação. No início de uma relação, o casal revela menor quantidade de informação sobre um menor número de áreas. Se as interações forem satisfatórias e ambos acreditarem que no futuro, haverá uma proporção em trocas íntimas e uma maior revelação emocional, íntima e detalhada sobre eles mesmos e sobre um maior número de áreas da sua vida.

O modelo preditor das relações amorosas identifica variáveis e processos numa relação amorosa que possa vir a mostrar o sucesso ou o insucesso da relação (Regan, 2008). Interação diádica, diferenças individuais e fatores externos, influenciam as relações amorosas a nível da satisfação e da duração (Bradbury & Karney, 2010).

CAPÍTULO III

Vinculação e Relação Amorosa

3.1. A Vinculação nos jovens adultos e as suas relações com os pares

Bowlby defende que as relações de vinculação precoces funcionam como protótipos das relações da vida adulta, fazendo muitas vezes os padrões observados na infância influenciarem os padrões de organização de vinculação do adulto (Fraley, 2002). Assim sendo, não havendo mudanças significativas, as principais qualidades da vinculação criança-pais irão refletir-se nas relações íntimas posteriores. Crianças seguras irão formar relações íntimas de suporte e com uma boa prestação de cuidados, enquanto as crianças inseguras irão formar relações íntimas com entraves não só na prestação de cuidados mas também na procura desses mesmos cuidados (e.g., Cassidy & Berlin, 1994; Cassidy & Kobak, 1988, Main, 1981, 1990).

Em síntese, as investigações sobre a vinculação em adultos pode assenta em dois pressupostos básicos de Bowlby, são eles, a crença que os padrões de vinculação desenvolvidos na infância são estáveis ao longo do desenvolvimento posterior e a crença que as relações com os pais na infância são os protótipos da vinculação na fase adulta.

3.1.1. Características das relações de vinculação adultas

No que diz respeito às características da vinculação, os investigadores defendem que as características identificadas em estudos com crianças caracterizam um grupo específico de relações interpessoais na vida adulta (Ainsworth 1989; Weiss, 1982, 1986). Os adultos mostram assim vontade ou desejo de estar com o seu par, procurar o conforto em situações de insegurança ou ameaça, havendo perturbação quando este não se encontra disponível, e sentem-se seguros e confiantes juntos dessas relações (Doherty & feeney, 2004). De igual forma, Weiss (1991) identificou outros elementos fundamentais da vinculação na infância que considera também aplicáveis a algumas relações adultas, são elas, uma figura de vinculação para satisfazer as necessidades de vinculação e não desistência do comportamento de vinculação, mesmo quando a figura de vinculação não está disponível. Este autor defende ainda que a vinculação na idade adulta se diferencia da vinculação na infância a três níveis, os pares são vistos como fonte de conforto, suporte e estabilidade; os adultos são capazes de agir em situações em que a vinculação está ameaçada; e a vinculação é relativa a uma figura com quem se estabelece um envolvimento sexual. Tendo em conta estes critérios, Ainsworth (1989) e Weiss (1991) identificaram as relações amorosas duradouras como o melhor exemplo de relação de vinculação na idade adulta. Contudo, estes dois autores identificam também a existência de várias relações de vinculação na idade adulta, não tendo

necessariamente de envolver a componente sexual como, por exemplo, as relações entre irmãos, amigos e outros adultos são igualmente relações de vinculação.

Tal como existem semelhanças entre a vinculação de um adulto e a vinculação na infância, existem também diferenças. Uma delas diz respeito à procura do contacto físico. As crianças procuram o mesmo em situações de ameaça ou insegurança, enquanto os adultos, procuram contacto físico através da atração sexual, apesar de também ser procurada em situações de mal-estar. Outra diferença diz respeito à relação de parentesco. Enquanto na infância existe uma relação entre a criança e a sua figura de vinculação, entre adultos a ausência deste tipo de relação é bastante importante (Hazan & Zeifman, 1999).

Segundo Weiss (1982) a distinção é feita de acordo com os grupos etários, na infância, criança/adulto, nos adultos, adulto/adulto. As relações de vinculação na idade adulta distinguem-se assim, por proporcionarem sentimentos de segurança e pertença sem os quais existem solidão e inquietação (Ainsworth, 1985; Weiss, 1974). Proporcionam também companhia, sentido de competência, partilha de objetivos, propósitos ou experiências (Crowell & Treboux 1995; Ainsworth, 1985; Weiss, 1974).

3.1.2. Estrutura e componentes das redes de vinculação na adultez

Howes (1999) propõe que as figuras de vinculação podem ser identificadas de acordo com três critérios. Pessoas que têm uma presença persistente na vida do sujeito são a principal fonte de cuidado físico e emocional e apresentam um forte investimento emocional na relação com esse sujeito. Tal como acontece com as crianças, nos adultos, a figura de vinculação é a principal fonte de segurança e proteção. A vinculação aos pais continua ao longo da vida contudo de uma forma modificada (Cicirelli, 1991; Bowlby, 1980;) e a maioria dos adultos continua a ter relações significativas com os seus pais, mesmo apresentando um menor envolvimento na vida diária dos seus filhos adultos (Ainsworth, 1989).

Ainsworth (1989) defende a natureza e dinâmica da vinculação podem ser influenciadas por acontecimentos externos à própria vinculação, como por exemplo alterações hormonais, neurofisiológicas e de cognição em vez de somente distintas experiências sócio emocionais. O indivíduo vai desenvolvendo novas relações que progressivamente vão assumir as características e funções que a relação de vinculação com os pais possuía. São necessários aproximadamente dois anos para que a relação satisfaça as necessidades de vinculação e é por isso que nas novas relações, o sentir-se seguro com o outro e o sentimento de segurança, tem de ser construído e leva o seu tempo (Bartholomew & Thompson, 1995).

As figuras parentais passam a assumir uma posição secundária em comparação com os parceiros amorosos ou amigos (Bartholomew e Thompson, 1995). Hazan & Zeifman (1994, 1999) defendem que pais, amigos, irmãos e parceiro amoroso dizem respeito a 85% das figuras observadas como figuras de vinculação por adultos. No caso das amizades, a investigação refere que só as amizades duradouras são capazes de evoluir para relações de vinculação (Fraley & Davis, 1997). As amizades são capazes de satisfazer as necessidades de vinculação na ausência de uma relação amorosa (Fraley & Davis, 1997). Estas relações são bastante importantes, uma vez que estão associadas às qualidades das relações amorosas (Collins, 2003; Furman, Simon, Shaffer, & Bouchev, 2002) e as relações amorosas estão ligadas com as representações de amizades (Furman et al., 2002), referindo que é através das relações de amizades que o adolescente e o jovem adulto criam as condições necessárias e desenvolve as competências nucleares para o estabelecimento das relações amorosas.

3.2. Vinculação romântica de acordo com Hazan e Shaver

Cindy Hazan e Philipp Shaver associaram a vinculação parental com a vinculação ao par amoroso (Hazan & Shaver, 1987). Segundo Hazan e Shaver (1987), o adulto mostra comportamentos de vinculação para a obtenção de proximidade e a fim de obter segurança em relação ao seu par amoroso, havendo uma relação entre as experiências de vinculação precoces com os pais e a sua relação amorosa. Tendo em conta as quatro fases do processo de vinculação defendidas por Bowlby, estes autores consideram, no âmbito das relações amorosas, que na fase da pré-vinculação, surge a atracção interpessoal e interesse na aproximação com o outro, dando início à construção da vinculação, onde é feita a escolha do par amoroso, a fase da presença da vinculação, que diz respeito à procura pela vinculação recíproca e por fim a parceria de acordo com os objetivos, em que a relação não diz respeito apenas ao especto amoroso mas também a nível de segurança para explorar.

As relações amorosas vão-se mantendo ao longo do tempo e desenvolvendo questões como a confiança no companheiro, a disponibilidade e a sensibilidade, incluindo também os processos de intimidade, comunicação aberto e resolução de conflitos. As relações amorosas consideradas não satisfatórias são fundamentadas pelos comportamentos de vinculação associados à ansiedade de separação. Em relação ao fim das relações, são justificadas pelo facto de não haver resposta no que diz respeito ao conforto, apoio emocional e questões de segurança (Hazan & Shaver, 1994).

O presente estudo, tem como principal objetivo verificar de que forma a qualidade da vinculação influencia as relações amorosas nos jovens adultos.

Neste sentido, foram formuladas as seguintes hipóteses:

H1- O estilo de vinculação determina as relações amorosas estabelecidas na idade adulta e, em particular, a vinculação amorosa

H2- A vinculação ansiosa (EVA ansiedade), apresenta uma correlação inversa com a vinculação amorosa confiante (QVA confiança);

H3- A vinculação segura (EVA segurança) apresenta uma correlação negativa com a vinculação amorosa confiante (QVA confiança);

H4- A vinculação segura (EVA segurança) apresenta uma correlação direta com a vinculação amorosa confiante (QVA confiança) e com a vinculação amorosa ambivalente (QVA ambivalência).

PARTE II

CAPÍTULO IV

Método

4.1. Participantes

O presente estudo contou com uma amostra recolhida por conveniência, constituída por 135 ($n = 135$) indivíduos, em que 14.8% ($n = 20$) são do sexo masculino e 85.2% ($n = 115$) são do sexo feminino. Quanto à idade, é possível verificar uma média de 22.19 ($DP = 1.80$), em que o sujeito mais novo tinha 18 anos e o sujeito mais velho tinha 25. Quanto ao estado civil, 3.0% ($n = 4$) são solteiros, 68% ($n = 85$) são casados ou vivem em união de facto, 24% ($n = 30$) são divorciados/separados e 4.8% ($n = 6$) são viúvos. Na presente investigação, 54.5% ($n = 54$) das pessoas mantêm uma relação amorosa, enquanto 45.5% ($n = 45$) não mantêm uma relação amorosa. Em média os participantes têm como relação mais longa aproximadamente 30 meses ($DP = 25.00$).

Tabela 1 – Características sociodemográficas da amostra.

	<i>N</i>	<i>%</i>
Género		
Masculino	20	14.80
Feminino	115	85.20
Estado Civil dos Pais		
Solteiro	4	3.20
Casado / União de facto	85	68.00
Divorciado / Separado	30	24.00
Viúvo	6	4.80
Mantém alguma relação amorosa?		
Sim	54	54.50
Não	45	45.50
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Idade	22.19	1.80
Tempo de relação mais longa	30.21	25.00

4.2. Medidas

4.2.1. Questionário de dados sociodemográficos

O questionário de dados socio- demográficos foi administrado com o objetivo de obter informações a nível sociodemográfico dos participantes. Especificar o que é avaliado e as escalas de resposta

4.2.2. Questionário de Vinculação Amorosa (QVA)

O questionário de vinculação amorosa (QVA, Matos & Costa, 2001) pretende avaliar a relação amorosa, nos adolescentes ou nos adultos, com base na teoria da vinculação, tendo em conta as contribuições dos seus principais autores Bowlbw (1980) e Mary Ainsworth

(1982; 1991; Ainsworth & Bowlbw, 1991) e o modelo bidimensional de Bartholomew (1990; Bartholomew & Horowitz, 1991).

É um instrumento composto por 52 itens, sendo cada dimensão composta por 13 questões e organizados por quatro fatores representativos do modelo teórico da vinculação: Confiança: 1, 5, 12, 14*, 17*, 19, 24*, 29, 35, 37*, 42, 49*, 52 (*itens invertidos); Dependência: 2, 6, 10, 15, 21, 22, 25, 32, 33, 38, 43, 47, 50; Evitamento: 3, 7, 11, 16, 18, 23, 27, 30, 34, 40, 44, 45, 51 e Ambivalência: 4, 8, 9, 13, 20, 26, 28, 31, 36, 39, 41, 46, 48.

O fator confiança diz respeito às percepções do sujeito em relação ao par amoroso, sendo fornecedor das necessidades se constituem em Porto e Base seguros de vinculação, a forma como o indivíduo reconhece o par amoroso como apoiante, responsivo e confiável. O fator de dependência diz respeito às percepções em relação às necessidades de proximidade, ansiedade de separação e medo da perda do companheiro. O fator evitamento centra-se na percepção da capacidade pessoal para lidar com obstáculos da vida, sem necessitar de recorrer ao par amoroso. A dimensão ambivalência diz respeito à insegurança do indivíduo com o seu par amoroso.

Quanto à instrução de preenchimento foi solicitado “leia atentamente cada uma das frases”, de forma a indicar a resposta “que melhor exprime o modo como se sente na relação com o (a) seu (sua) namorado (a)”, sendo que o questionário se centra numa relação específica, pode ser a relação atual ou aquela que no passado foi a mais duradoira. Caso os participantes não tivessem tido uma relação que considerassem namoro, era indicado “imaginando como gostaria que fosse uma relação com um (uma) namorado (a)”.

As respostas são dadas numa escala de cotação de seis pontos (de discordo completamente a concordo completamente). De acordo com os estudos de validação da escala (Matos, Barbosa & Costa, 2001) a avaliação da consistência interna da escala mostrou valores elevados em todas os fatores (entre 0.75 e 0.90) tendo sido o fator ambivalência o que revelou menor consistência interna. No presente estudo a consistência interna da escala também revelou valores elevados em todas as dimensões (entre 0.85 e 0.93).

4.2.3. Escala de Vinculação no Adulto (EVA)

Escala de Vinculação no Adulto, EVA (Adult Attachment Scale – R), foi construída por Collins e Read (1990) e posteriormente adaptada para português por Canavarro (1999). Avalia o tipo de vinculação que o indivíduo adulto estabelece com os pares. Tem tradução em

português e normatização para a mesma amostra (Canavarro, 1999). É composta por dezoito itens numa escala de Likert de cinco pontos que varia entre o “Nada característico em mim”, “Pouco característico em mim”, “Característico em mim”, “Muito característico em mim” e “Extremamente característico em mim”, tendo o item 2,7,8,13,16,17 e 18 pontuação invertida. Depois de fazer a cotação dos itens, deve ser feita a soma do conjunto de itens de cada dimensão e dividir a pontuação obtida pelo número de itens de cada subescala. (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

Identifica três padrões de vinculação: seguro, ansioso e evitante e a avaliação é feita em três dimensões da escala: ansiedade, itens: 3,4,9,10,11 e 15; conforto com a proximidade, itens: 1,6,8,12,13 e 14; e segurança nos outros, itens: 2,5,7,16,17 e 18 (Canavarro, et al., 2003). Quanto à classificação, um individuo quando se sente confortável com a proximidade, consegue confiar nos outro e não receia ser abandonado, situa-se no perfil seguro. Um individuo que não esteja confortável com a proximidade, não consegue confiar nos outros e não se sente abandonado, situa-se no perfil evitante. E um individuo que não se sente confortável com a proximidade, não consegue confiar nos outros e tem receio de ser abandonado, situa-se no perfil ansioso (Canavarro, Dias & Lima, 2006). No presente estudo a consistência interna da escala revelou valores aceitáveis em todas os fatores (0.63 e 0.86).

PARTE III

CAPÍTULO V

Resultados

Estatísticas descritivas relativas à vinculação e à vinculação amorosa.

Como se pode verificar na tabela 2, a dimensão com níveis mais elevados na amostra é a vinculação de proximidade ($M = 2.93$; $DP = .38$), sendo a mais baixa a vinculação segura ($M = 2.51$; $DP = .60$). Já na escala de vinculação amorosa, a vinculação amorosa confiante ($M = 3.70$; $DP = .41$) é a que apresenta níveis mais elevados no presente estudo, sendo a vinculação amorosa evitante ($M = 2.34$; $DP = .79$) a que apresenta níveis mais baixos.

Tabela 2 - Estatísticas descritivas relativas à vinculação e à vinculação amorosa

	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
EVA ansiedade	1.00	5.00	2.76	.80
EVA proximidade	1.83	4.00	2.93	.38
EVA_segurana_outros	1.33	4.17	2.51	.60
QVA_confiança	1.00	4.46	3.70	.41
QVA_dependência	1.00	6.00	3.12	.83
QVA_evitamento	1.00	5.00	2.34	.79
QVA_ambivalência	1.00	5.23	2.81	.93

Correlação entre as dimensões da vinculação (EVA) e as dimensões da vinculação amorosa (QVA).

Com o intuito de estudar a relação entre as dimensões do Questionário de Vinculação Amorosa (QVA) e a Escala de Vinculação no Adulto (EVA), foi utilizado o teste de correlação de *pearson*. Na tabela 3, encontra-se a correlação entre as quatro dimensões da vinculação amorosa (QVA) e as três dimensões da escala de vinculação do adulto (EVA). Como se pode observar, a vinculação amorosa confiante (QVA confiança) correlaciona-se significativamente e de forma inversa com a vinculação ansiosa (EVA ansiedade) e com a segurança nos outros (EVA segurança/outros), não existindo uma correlação significativa com a proximidade. Quanto à vinculação amorosa dependente (QVA dependência), apenas apresenta uma correlação significativa e direta com a vinculação ansiosa (EVA ansiedade), não apresentando uma relação significativa com a proximidade e a segurança nos outros. Já a vinculação amorosa evitante (QVA evitamento) só se relaciona significativamente com a vinculação segura (EVA segurança) nos outros e de forma direta, não apresentando relação significativa com a proximidade e com a ansiedade. Para a vinculação amorosa ambivalente (QVA ambivalência) a correlação é significativa com a vinculação ansiosa (EVA ansiedade) e segurança nos outros, sendo estas correlações diretas.

Tabela 3 - Relação entre as dimensões do QVA e do EVA.

	<i>EVA Ansiedade</i>	<i>EVA Proximidade</i>	<i>EVA segurança /outros</i>
QVA Confiança	-.21*	-.03	-.30***
QVA Dependência	.21*	-.00	-.11
QVA Evitamento	.00	.11	.37***
QVA Ambivalência	.47***	-.06	.34***

* $p \leq 0.05$ ** $p \leq 0.01$ *** $p \leq 0.001$

Regressão das quatro dimensões da vinculação amorosa sobre as três dimensões da vinculação.

Com o intuito de compreender a influência da vinculação do adulto na vinculação amorosa, foram feitas quatro análises de regressão múltipla.

Na tabela 4, pode verificar-se influência da vinculação do adulto na confiança da vinculação amorosa, onde apenas uma variável preditora (segurança nos outros) explica significativamente 7.4% da variância total da variável QVA confiança de forma indireta.

No modelo preditor da vinculação amorosa dependente (QVA dependência) obtiveram-se duas variáveis predictoras significativas (ansiedade e segurança nos outros). As duas juntas explicam 9.4% da variância total da vinculação amorosa dependente (QVA dependência). A vinculação ansiosa (EVA ansiedade) é a variável que mais contribui (de forma direta), sendo que a vinculação segura (EVA segurança nos outros) explica de forma inversa.

Para verificar a capacidade preditora do modelo na vinculação amorosa evitante (QVA evitamento), obteve-se duas variáveis com uma capacidade preditora significativa (ansiedade e segurança nos outros), que em conjunto explicam 17.8% da variância desta dimensão. A vinculação amorosa segura (EVA segurança nos outros) é a variável preditora que maior contributo dá ao modelo (de forma inversa), sendo a vinculação ansiosa (EVA ansiedade) a segunda que mais contribui (de forma direta).

Quanto à vinculação amorosa ambivalente (QVA ambivalência) tem como modelo explicativo apenas uma variável com capacidade preditora significativa (EVA ansiedade), onde explica uma capacidade de 22.3% da ambivalência da vinculação amorosa e de forma direta.

Tabela 4 - Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da QVA sobre a EVA

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	Sig.
	B	Erro padrão	Beta		
QVA confiança					
Constante	4.30	.29		14.52	.000
EVA ansiedade	-.04	.05	-.08	-.85	.395
EVA proximidade	-.01	.08	-.01	-.17	.863
EVA segurança_outros	-.17	.06	-.25	-2.60	.010
$R^2 = .095$; R^2 ajustado = .074; F (3,131) = 4.587; $p = .004$					
QVA dependência					
Constante	2.88	.59		4.85	.000
EVA ansiedade	.38	.10	.37	3.86	.000
EVA proximidade	.08	.17	.03	.46	.641
EVA segurança_outros	-.42	.13	-.31	-3.19	.002
$R^2 = .114$; R^2 ajustado = .094; F (3,131) = 5.608; $p = .001$					
QVA evitamento					
Constante	1.01	.54		1.87	.063
EVA ansiedade	-.25	.09	-.25	-2.77	.006
EVA proximidade	.12	.16	.05	.73	.467
EVA segurança_outros	.66	.12	.50	5.44	.000
$R^2 = .196$; R^2 ajustado = .178; F (3,131) = 10.645; $p = .000$					
QVA ambivalência					
Constante	1.48	.61		2.41	.017
EVA ansiedade	.45	.10	.39	4.36	.000
EVA proximidade	-.17	.18	-.07	-.92	.356
EVA segurança_outros	.23	.13	.14	1.66	.099
$R^2 = .240$; R^2 ajustado = .223; F (3,131) = 13.803; $p = .000$					

CAPÍTULO VI

Discussão

6.1. Interpretação dos resultados

O presente estudo teve como objetivo investigar a influência da qualidade da vinculação nas relações amorosas em jovens adultos.

Na primeira hipótese, era expectável que a escala de vinculação do adulto revelasse uma influência na vinculação amorosa. Após a análise estatística dos resultados verifica-se que esta hipótese se confirmou, revelando que a escala de vinculação do adulto apresenta uma capacidade preditora das dimensões da escala de vinculação amorosa. Onde a vinculação segura é uma preditora (inversa) da vinculação amorosa confiante e da vinculação amorosa dependente e uma preditora de forma direta da vinculação amorosa evitante. A vinculação ansiosa é preditora da vinculação amorosa dependente, ambivalente (de forma direta) e também da vinculação amorosa evitante (inversa).

Relativamente à segunda hipótese, era esperado que uma vinculação amorosa confiante apresentasse uma relação inversa com um estilo de vinculação ansioso. Após a análise estatística dos resultados verifica-se que esta hipótese se confirmou. Jovens adultos que, à partida apresentavam níveis mais elevados de vinculação ansiosa (EVA ansiedade), apresentavam níveis menores de vinculação amorosa confiante (QVA confiança). Ou seja, um individuo que não se sente confortável com a proximidade, não consegue confiar nos outros e tem receio de ser abandonado vai ter maior dificuldade em relação ao par amoroso, pois poderá não fornecer as necessidades que o fazem constituir em Porto e Base seguros de vinculação, a forma como o individuo não reconhece o par amoroso como apoiante, responsivo e confiável.

Quanto à terceira hipótese, era esperado que a dimensão vinculação amorosa confiante apresentasse uma relação negativa com a vinculação segura. Depois de verificar os resultados constatou-se que esta hipótese também se confirmou, quanto maior fossem os níveis de vinculação amorosa confiante, menor eram os níveis de vinculação segura dos jovens adultos.

Para a quarta e última hipótese, esperava-se que a dimensão vinculação ambivalente apresentasse uma correlação direta com a vinculação amorosa confiante e com a vinculação segura. Seguidamente à análise estatística observa-se que esta hipótese também se confirmou, os jovens que apresentavam maiores níveis de vinculação ambivalente, apresentavam também maiores valores de vinculação amorosa confiante e também maior vinculação amorosa segura.

O domínio da investigação, com base na teoria da vinculação tem sido muito produtivo. Nos últimos tempos, foram vários os autores que exploraram esta área. Enquanto

alguns tentam perceber se há uma relação entre o estilo de vinculação da infância e o da idade adulta, outros autores, exploram os aspetos das relações precoces com os pais e a sua contribuição para as relações com o par amoroso. Há também quem se debruce nas dimensões específicas de experiências de relações amorosas, de forma a relacioná-las com vivências da infância.

De acordo com Hazan e Shaver (1987), as relações românticas foram primeiramente contextualizadas como relações de vinculação dos adultos. Como tal, foi efetuado um estudo pelos mesmos, de forma a tentar estabelecer um paralelo entre os fulcrais estilos de vinculação da infância, seguro, ansioso-ambivalente e evitante, e os existentes na adultez em contexto das relações românticas. Observaram semelhanças nesses três estilos, quer na infância, quer na adultez e percebeu-se que há uma relação entre os estilos de vinculação desenvolvidos na infância com os obtidos adolescência/adultez, em que Feeney e Noller (1990) posteriormente comprovaram também.

Os indivíduos com uma vinculação segura apontam as suas relações românticas mais importantes como sendo de confiança, amigáveis e felizes. Os sujeitos evitantes são caracterizados pelo medo da intimidade, instabilidade emocional e pelo ciúme. Os indivíduos ansiosos-ambivalentes são obsessivos, com desejo intenso de reciprocidade e união, instabilidade emocional, ciúme e atração sexual forte (Hazan & Shaver, 1987).

Tendo em conta os três estilos diferentes das relações amorosas defendidas por Hazan e Shaver (1987), Collins e Read (1990) fizeram três estudos, primeiramente encontraram três dimensões da vinculação do adulto, o conforto com a proximidade, o sentir-se dependente dos outros e a ansiedade ou medo de ser rejeitado ou abandonado. Em segundo lugar debruçaram-se sobre a relação destas dimensões e os modelos internos dinâmicos. De acordo com os resultados, as dimensões relacionam-se com a autoestima, expressividade, confiança nos outros, crenças sobre os indivíduos e formas de amar. Havendo uma relação direta entre as dimensões da vinculação com os modelos dinâmicos internos.

Foi realizado outro estudo, por Simpson (1990), que pretendia descobrir o impacto dos estilos de vinculação nas relações amorosas. De acordo com os resultados, os indivíduos com uma vinculação segura, tendem a altos níveis de interdependência, confiança, satisfação e compromisso, acontecendo o oposto com os sujeitos de vinculação insegura. Outro estudo, realizado por Matos e Costa (2006), em adolescentes, onde pretendiam também descobrir as associações entre vinculação parental e do par amoroso, também comprovaram-se relações diretas, ou seja vinculações seguras, maior segurança com o par amoroso. Com todos estes

estudos, concluiu-se que as relações significativas ocorridas na infância vão ter influência nas relações futuras, nomeadamente, relações amorosas.

Comparativamente com o meu estudo, também se comprovou existir uma relação entre os níveis de vinculação ansiosa e os níveis de vinculação amorosa confiante, em que quanto maior fossem os níveis de vinculação amorosa confiante, menor eram os níveis de vinculação segura dos jovens adultos. A escala de vinculação do adulto apresenta assim uma capacidade preditora das dimensões da escala de vinculação amorosa. Onde a vinculação segura é uma preditora (inversa) da vinculação amorosa confiante e da vinculação amorosa dependente e uma preditora de forma direta da vinculação amorosa evitante. A vinculação ansiosa é preditora da vinculação amorosa dependente, ambivalente (de forma direta) e também da vinculação amorosa evitante (inversa).

CAPÍTULO VII

Conclusão

O objetivo principal deste estudo foi compreender se os níveis de vinculação do adulto exercem uma influência na vinculação amorosa. A partir dos resultados obtidos, pode concluir-se que o estilo de vinculação na idade adulta tem influência na forma como são vivenciadas as relações amorosa, nomeadamente através da vinculação amorosa. No entanto a capacidade preditora do estilo de vinculação relativamente à vinculação amorosa é baixa em qualquer uma das dimensões da escala de vinculação amorosa. O modelo com maior capacidade preditora explica apenas 22% da respetiva dimensão da vinculação amorosa. Isto significa que outros fatores devem ser centrais na explicação da vinculação amorosa.

Outra das conclusões que se pode retirar, é que sujeitos com valores altos na vinculação amorosa confiante poderão ser fruto de valores baixos da vinculação ansiosa, ou seja, trabalhando a vinculação ansiosa dos sujeitos, de forma a atenuar estes valores, pode-se elevar os níveis de confiança da vinculação amorosa. Ou seja, pode-se concluir que trabalhando com o adulto a sua vinculação ansiosa (não se sente confortável com a proximidade, não consegue confiar nos outros e tem receio de ser abandonado), e diminuindo esses mesmos níveis e tornando num padrão de vinculação do adulto mais seguro, os seus níveis de vinculação amorosa vão aumentar, passando o sujeito a reconhecer o par amoroso como apoiante, responsivo e confiável

Pode-se concluir ainda que, quanto menor forem os níveis de vinculação segura maior serão os níveis de vinculação amorosa confiante, ou seja, trabalhando a vinculação segura dos sujeitos, pode-se elevar também os níveis de confiança da vinculação amorosa.

Outro ponto de conclusão está relacionado com os jovens que apresentavam maiores níveis de vinculação amorosa confiante e segura apresentavam também maiores maior valores de vinculação ambivalente, mostrando assim que estas duas variáveis poderiam ser também trabalhadas de forma a alterar a ambivalência da vinculação dos jovens adultos.

7.2. Limitações

Quanto às limitações verificadas na realização deste estudo, considera-se que o número de sujeitos do sexo masculino é bastante inferior ao do sexo feminino, o que poderá ter influência nos resultados. Apesar da consistência interna das dimensões da escala de vinculação no adulto ser aceitável, as dimensões: conforto com proximidade e a segurança nos outros poderiam ter valores mais consistentes.

7.3. Sugestões

Como principal sugestão para futuras investigações, deve-se tentar contornar as limitações existentes no presente estudo. Era também interessante tentar replicar este estudo mas numa população adulta.

Bibliografia

- Ahnert, L. (2003). Parenting and alloparenting: The impact on attachment in humans. In C. S. Carter, L.Ahnert, K. E. Grossmann, S. B. Hardy, M. E. Lamb, S. W. Porges, & N.Sachser (Eds.), *Attachment and bonding: A new synthesis*. Cambridge: MIT Press
- Ainsworth, M. (1967). *Infancy in Uganda*. Baltimore: Johns Hopkins University Press;
- Ainsworth, M. D. S. (1977). Infant Development and Mother-Infant Interaction Among Ganda and American Families.In: *Culture and Infancy: Variations in the Human Experience*. Leiderman, P.H., Tulkin, S.R., and Rosenfeld, A., editors. New York, Academic Press, pp. 119-49
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, W.& Wall, S. (1978).*Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum;
- Ainsworth, M. (1979). Attachment as related to mother-infant interaction. *Advanced Studies in Behavior*, 9, pp. 1 –49
- Ainsworth, M. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*,44, 709-716.
- Allen, J., & Land, D. (1999). Attachment in adolescence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*(pp. 319-335). New York: Guilford Press.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging Adulthood: A theory of development From the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol 2. Separation*. New York: Basic Books;
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression*. London: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment (Vol. 1, 2nd ed. rev.)*. New York: Basic Books (Original work published, 1969);
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, pp. 759-775;
- Bretherton, I. (1999). Updating the “internal working model” construct: some reflections. *Attachment & Human Development*, 1,343-357.
- Cassidy, J. (1988). Child-mother attach ment and the self in six-year-olds. *Child Development* , 59, 121-134.

- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of the attachment relationships. In N. Fox (Ed.), *The development of emotional regulation. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228-249.
- Cassidy, J. (1999). The nature of the child's ties. In J. Cassidy, & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*(pp. 3-20). NY:Guilford Press;
- Cavanhaug, J. (2005). *Adult development and aging*. California: Cole Publishing Company.
- Cicirelli, V. G. (1991). Attachment theory in old age: protection of attached figure. In K. Pillemer & KMcCartney (Eds.), *Parent-child relations across the lifespan*. Hillsdale: Erlbaum.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990).Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663
- Collins, W. A., Gleason, T., & Sesma, A. Jr. (1997). Internalization, autonomy, and relationships:Development during adolescence. In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.), *Parenting and children's internalization of values: A handbook of contemporary theory*(pp. 78-99).- New York: Wiley
- Collins, W. A., Welsh D. P., e Furman W. (2009). Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*. 60, 631-652.
- Crowell, J. A., & Treboux (1995). A review of adult attachment measures: Implications for theory and research. *Social development*, 4, 294-327.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, research, and clinical applications*(pp. 434-465). New York: Guilford Press.
- Doherty, N., & Feeney, J. (2004). The composition of attachment networks throughout the adult years. *Personal Relationships*,11, 469-488.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Fraley, R. C. (2002a). Introduction to the special issue: The psychodynamics of adult attachments – Bridging the gap between disparate research traditions. *Attachment & Human Development*, 4,131-132.

- Fraley, R. C. (2002b). Attachment stability from infancy to adulthood: A meta-analysis and dynamic modeling of developmental mechanisms. *Personality and Social Psychology Review* 6, 123–151.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current directions in psychological science*, 11, 177-180.
- Grotevant, H. D. & Carlson, C. I. (1989). *Family assessment: A guide to methods and measures*. New York: Guilford Press.
- Guedeney, N. & Guedeney, A. (2004). *Vinculação: Conceitos e Aplicações*. 1ª Edição, Lisboa. Climepsi Editores; Ainsworth, M. (1963). The development of infant-mother interaction among the Ganda. In B. M. Foss (Ed), *Determinants of infant behavior* (vol. 2, pp. 67-112). New York: Wiley
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychology Inquiry*, 5, 1-22.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachment: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (pp. 355-377). New York: Guilford Press.
- Matos, P., & Costa, M. (2006). Vinculação aos pais e ao par romântico em adolescentes. *Psicologia*, XX (1), 97-126.
- Michael, R. T., Gagnon, J. H., Laumann, E. O., & Kolata, G. (1995). *Sex in america: definitive survey*. New York: Warner Books
- Regan, P. C. (Ed.). (2008). *The Mating Game: A Primer on Love, Sex and Mariage* (2 ed.). California: SAGE.
- Miller, W.B. & Rodgers, J. L. (2001). The ontogeny of human bonding systems. Evolutionary origins, neural bases, and psychological manifestations. London: Kluwer Academic Publishers;
- Rodrigues, A., Figueiredo, B., Pacheco, A., Costa, R., Cabeleira, C. & Magarinho, R. (2004). Memória de cuidados de infância, estilo de vinculação e qualidade de relação com pessoas significativas: Estudo com grávidas adolescentes. *Análise Psicológica*. 4 (XXII): pp. 643-665;
- Salvaterra, M. F. (2007). *Vinculação e Adoção*. Dissertação apresentada à Universidade Nova de Lisboa e ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada para obtenção do grau doutor, sob a orientação da Professora Doutora Manuela Veríssimo, Lisboa;

- Schaie, W., & Willis, S. (2002). *Adult development and aging*. London: Prentice Hall
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 971-980.
- Simpson, J. A. (1999). Attachment theory in modern evolutionary perspective. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical implications*(pp. 115 - 140). NY: Guilford Press;
- Thompson, R.A. & Raikes, H.A. (2003). Toward the next quarter century: Conceptual and methodological challenges for attachment theory. *Development and Psychopathology*, 15, pp. 691–718;
- Veríssimo, M., Monteiro, L., Vaughn, B. & Santos, A. (2003). Qualidade da vinculação e desenvolvimento sócio-cognitivo. *Análise Psicológica*, 21, pp. 419-430
- Waters, E. Corcoran, DAnafarta, M. (2005). Attachment, other Relationships, and the theory that all good things go together. *Human Development*, 48, pp. 80 –84
- Waters, E., & Sroufe, L. A. (1983). Socialcompetence as a developmental construct.*Developmental Review*, 3, pp. 79-97;
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (pp. 171-194). New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behaviour*(pp. 171-194). New York: Basic Books.

ANEXOS

ANEXO 1

Protocolo de Investigação

ANEXO 2

Escala de Vinculação de Adultos (EVA) (M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da Adult Attachment Scale – R; Collins & Read, 1990)

ANEXO 3

Questionário de Vinculação Amorosa de Matos e Costa (2001)

ANEXO 4

Consistência interna das escalas

Anexo 1

Protocolo de Investigação

Eu, Tatiana da Silva Portela, estudante do 2º Ciclo de Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapias, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, encontro-me a realizar uma tese, orientada por Fernanda Salvaterra, baseada no estudo de vinculação e relações amorosas em jovens adultos .

Para a realização deste estudo, preciso da aplicação de alguns questionários para avaliar as medidas necessárias. Todos estes questionários serão anónimos e de extrema confidencialidade. Os dados recolhidos serão exclusivamente utilizados em proveito deste estudo.

Se quiser desistir a qualquer momento será livre de o fazer.

Dados Sociodemográficos

Sexo: Masculino ☐ Feminino ☐

Idade: _____ anos.

Escolaridade _____ .

Ocupação: Estudante ☐ Trabalhador-estudante ☐

Professa alguma religião? Sim ☐ Não ☐ Qual? _____ .

Pessoas com quem vive: _____ .

Nº de irmãos: _____. Idades dos irmãos: ____/____/____/____/____/____ .

Estado civil dos pais:

Casados/ União de facto ☐ Separados/Divorciados ☐ Há quanto tempo? _____ .

Viúvos ☐ Há quanto tempo _____ .

Neste momento mantém alguma relação amorosa? Sim ☐ Não ☐ Se sim, há quanto tempo? _____. Se não, duração da relação amorosa mais duradoura _____ .

Em que medida se sente satisfeito/a com a sua relação? 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(Circunde o algarismo que mais se adequa a si, em que 1 é nada satisfeito/a e 10 é totalmente satisfeito/a).

Anexo 2

Escala de Vinculação de Adultos (EVA) (M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da Adult Attachment Scale – R; Collins & Read, 1990)

Escala de Vinculação de Adultos (EVA)

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

6. Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim.					
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.					
8. Sinto-me de alguma forma desconfortável quando me aproximo das pessoas.					
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.					
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que outros não sintam o mesmo por mim.					
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se importam comigo.					
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com as pessoas.					
13. Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim					
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas.					
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a).					
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.					

Anexo 3

Questionário de Vinculação Amorosa de Matos e Costa (2001)

Este Questionário procura descrever diferentes maneiras das pessoas se relacionarem com o(a) namorado(a). Leia atentamente cada uma das frases e assinale com uma cruz T a resposta que melhor exprime o modo como se sente na relação com o(a) seu (sua) namorado(a). Se actualmente não tem um(a) namorado(a), mas já teve no passado, responda ao questionário considerando a relação mais duradoura. Se nunca teve um(a) namorado(a), responda, imaginado como gostaria que fosse essa relação de namoro. Se nunca teve um(a) namorado(a), mas tem mantido relações amorosas que não considera namoro, responda ao questionário considerando essas experiências. Para cada frase deverá responder de acordo com as seis (6) alternativas que se seguem:

Discordo totalmente	Discordo	Discordo moderadamente	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

1	O (A) meu (minha) namorado(a) respeita os meus sentimentos.
2	Fico muito nervoso(a) se não consigo encontrar a(o) minha (meu) namorada(o).
3	O apoio dela não é importante para mim. Sei que sou capaz de resolver as coisas sozinho(a).
4	Gostava de ser a pessoa mais importante para ela, mas não estou certo(a) de que assim seja.
5	A(O) minha(meu) namorada(o) compreende-me.
6	Só consigo enfrentar situações novas, se ele(a) estiver comigo.
7	É-me indiferente, quando ela(e) prefere passar o tempo com outras pessoas.
8	Às vezes sinto admiração por ele(a), outras vezes não.
9	Fico irritado(a) quando combinamos coisas juntos e ela(e) não pode estar comigo.
10	Não sei o que me vai acontecer se a nossa relação terminar.
11	Na minha vida, a minha relação de namoro é secundária.
12	Sei que posso contar com a(o) minha(meu) namorada(o) sempre que precisar dela(e).
13	Sinto-me posta(o) de lado, quando ele(a) decide passar o tempo com outras pessoas.
14	Discutir assuntos com ela(e) é uma perda de tempo e não leva a lado nenhum.
15	Quando não podemos estar juntos sinto-me abandonado(a).

1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6
1	2	3	4	5	6

16	Para me sentir bem comigo própria(o), são mais importantes outras coisas do que o(a) meu(minha) namorado(a).	1	2	3	4	5	6
17	Desagrada-me a maneira de ser do(a) meu(minha) namorado(a).	1	2	3	4	5	6
18	Sei que, se a minha relação terminar, isso não me vai afectar muito.	1	2	3	4	5	6
19	Ele(a) dá-me coragem para enfrentar situações novas	1	2	3	4	5	6
20	Fico furiosa(o) quando preciso do apoio do meu(minha) namorado(a) e não posso contar com ele(a).	1	2	3	4	5	6
21	Eu e o(a) meu(minha) namorado(a) é como se fôssemos um só.	1	2	3	4	5	6
22	Fico muito nervosa(o) quando penso que posso perder o(a) meu(minha) namorado(a).	1	2	3	4	5	6
23	Prefiro que ele(a) me deixe em paz e não ande sempre atrás de mim.	1	2	3	4	5	6
24	Não gosto de lhe pedir apoio porque sei que nunca me compreenderia.	1	2	3	4	5	6
25	Ela(e) tem uma importância decisiva na minha maneira de ser.	1	2	3	4	5	6
26	Tenho sempre a sensação de que a nossa relação vai terminar.	1	2	3	4	5	6
27	Sempre achei que, apesar de gostar do(a) meu(minha) namorado(a), não vou sentir muito a falta dele(a) se a relação terminar.	1	2	3	4	5	6
28	Às vezes acho que ele(a) é fundamental na minha vida, outras vezes não.	1	2	3	4	5	6
29	Confio nele(a) para me apoiar em momentos difíceis da minha vida.	1	2	3	4	5	6
30	Quando tenho problemas, nem sempre gosto de procurar a(o) minha(me) namorada(o).	1	2	3	4	5	6
31	Tenho dúvidas se sou realmente importante para ele(a).	1	2	3	4	5	6
32	Quando não podemos estar juntos, eu não sei o que fazer.	1	2	3	4	5	6
33	Quando tenho um problema, só o facto de pensar nela(e) põe-me mais calmo(a).	1	2	3	4	5	6
34	Não preciso dos cuidados do(a) meu(minha) namorado(a).	1	2	3	4	5	6
35	O(A) meu(minha) namorado(a) faz-me sentir bem comigo própria(o).	1	2	3	4	5	6
36	Ele(a) desilude-me muitas vezes.	1	2	3	4	5	6
37	As minhas conversas com ela(e) não me trazem nada de novo.	1	2	3	4	5	6
38	Quando vou a algum sítio desconhecido, sinto-me melhor se ele(a) estiver comigo.	1	2	3	4	5	6
39	Apesar da minha relação ser importante, muitas vezes sinto-me sozinha(o).	1	2	3	4	5	6
40	Quando algo de grave acontece comigo, prefiro não estar perto dele(a).	1	2	3	4	5	6
41	Ela(e) não me dá a atenção que eu gostaria.	1	2	3	4	5	6

42	O(A) meu(minha) namorado(a) aceita-me como eu sou.	1	2	3	4	5	6
43	Apesar de haver coisas de que não gosto no(a) meu(minha) namorado(a), no fundo eu gostaria de ser como ele(a).	1	2	3	4	5	6
44	Quando tenho um problema, prefiro ficar sozinho(a) a procurar a(o) minha(me) namorada(o).	1	2	3	4	5	6
45	Não me preocupa se não pudermos estar juntos durante as férias.	1	2	3	4	5	6
46	Gostava que ele(a) me ligasse mais.	1	2	3	4	5	6
47	Tenho medo de ficar sozinho(a), se perder a(o) minha(me) namorada(o).	1	2	3	4	5	6
48	As relações terminam sempre, mais vale eu não me envolver.	1	2	3	4	5	6
49	A(O) minha(me) namorada(o) só pensa em si própria(o).	1	2	3	4	5	6
50	E fundamental para mim que ele(a) concorde com aquilo que eu penso.	1	2	3	4	5	6
51	Ela(e) é apenas mais uma das pessoas com quem estou no dia-a-dia.	1	2	3	4	5	6
52	O(A) meu(minha) namorado(a) incentiva-me a fazer coisas diferentes.	1	2	3	4	5	6

Anexo 4

Consistência interna das escalas

Os alfa de Cronbach tem uma boa consistência interna no QVA.

Tabela 4 – Consistência interna da escala QVA

	<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Nº de itens</i>
Confiança	.93	13
Dependência	.85	13
Evitamento	.87	13
Ambivalência	.90	13

Tem uma boa consistência interna no EVA ansiedade e consistencia interna aceitavale nos outros dois.

Tabela 5 – Consistência interna da escala EVA

	<i>Alfa de Cronbach</i>	<i>Nº de itens</i>
Ansiedade	.86	6
Conforto com proximidade	.63	6
Segurança nos outros	.63	6