

BRUNO VIEIRA AMORIM SOARES FRANCO

Estilos afectivos e ajustamento diádico: Um estudo com casais numa relação heterossexual

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

2.º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa,

2020

BRUNO VIEIRA AMORIM SOARES FRANCO

**Estilos afectivos e ajustamento diádico:
Um estudo com casais numa relação heterossexual**

Dissertação defendida em provas públicas para a
obtenção de Grau de Mestre em Psicologia Clínica e
da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de
Humanidades e Tecnologias, no dia 30 de Julho
de 2020, perante o júri nomeado pelo
Despacho Reitoral nº 125/2020, com a seguinte
composição:

Presidente: Professora Doutora Isabel Santos
Arguente: Professora Doutora Patrícia Pascoal
Orientadora: Professora Doutora Bárbara Nazaré

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

2.º Ciclo em Psicologia Clínica e da Saúde

Lisboa,

2020

Agradecimentos

Todo este trabalho, e sobretudo este percurso académico, não teriam sido possíveis sem o apoio e o contributo de uma série de pessoas, para as quais sempre reservarei um cantinho muito especial no meu coração.

Não esqueço todo o apoio dos diversos docentes com quem me fui cruzando nesta jornada, em particular aqueles que tanto se dedicaram para mostrar aos alunos o que ultrapassa os livros.

Devo, claro, um imenso agradecimento à minha orientadora, Professora Doutora Bárbara Nazaré, tendo sido a chave científica para dar seguimento ao processo de dissertação, destacando o seu *modus operandi* rigoroso, metódico, (muito) paciente e construtivo.

Aos profissionais com quem me fui cruzando, nesta e noutras áreas, que tanto cruzam viveres e saberes da psicologia, e ainda à equipa com quem tive o prazer de estagiar, vivenciando receios e cruzando lutas pessoais que também elas deram brilho a todo este processo, bem como às famílias que me consentiram assistir a momentos que ultrapassam as linhas da literatura e nos revelam mundos cruzados com tanto para nos ensinar.

Aos meus familiares, pelo apoio e confiança, carinho e compreensão, contribuindo sempre, com uma energia e humildade que tanto me ensinou e admiro, para enriquecer um pouco os trilhos que pintamos. E aos meus amigos, família tão especial, um enorme, sorridente e sincero obrigado, por toda a compreensão e apoio neste caminho labiríntico, sempre com um gesto sincero e amigo, entre risadas, aventuras, *brain stormings* e legados partilhados, construindo e desconstruindo realidades e utopias, neste novelo de lã que é a vida.

A uma grande e de longa data amiga, que estejamos onde estivermos, está sempre genuinamente disponível para um sorriso ou um silêncio, neste tão complexo caminho.

À minha Tia, que é a Mulher com mais força que conheço. Que nos momentos mais pequeninos, consegue ser tão Grande. Que travou batalhas sobre as quais a ciência tanto dita, mas que dela tão pouco sabe. Que diariamente me ensina o que é Ser, revelando que do outro lado do pano, existe um mundo por desvendar e um sorriso a ser entregue!

E, claro, à minha Mãe, que, num Amor Incondicional, deixou segredos para a batalha da vida, entre cânones escondidos, para sorrir quando tudo parece em erupção e abrir o peito ao mundo e às suas imensas histórias. Não há saudade mais bela e orgulhosa.

Resumo

A eminente mudança no comportamento sexual tem implicações no conceito de casal e na respectiva gestão da sua identidade diádica. A literatura mostra que a regulação emocional é crucial para o equilíbrio da tensão resultante de conflitos e objectivos de autoprotecção, definindo o estilo afectivo como uma característica individual que se refere às tendências para regular as emoções; e o ajustamento diádico como um processo dinâmico e contínuo que envolve dimensões qualitativas na preservação do casal.

Este estudo é transversal, correlacional e quantitativo, utilizando uma amostra de conveniência, recolhida através de uma plataforma *online*, após aprovação ético-deontológica.

O estudo englobou 43 casais, especificamente, 86 pessoas numa relação heterossexual de casal, que preencheram um protocolo de avaliação composto por: Questionário Sociodemográfico, Escala de Ajustamento Diádico Revista e Questionário de Estilos Afectivos.

Os resultados demonstraram valores muito aproximados entre factores para ambos os géneros, em todas as análises, e que “tolerar” é o estilo afectivo predominante. O ajustamento diádico foi mais prevalente que o *distress* conjugal. As pessoas bissexuais apresentam valores mais baixos no factor “ajustar”.

Este estudo contribuiu para explorar o papel dos estilos afectivos no casal, uma perspectiva até agora ausente na investigação.

Palavras-Chave: Ajustamento Diádico; Casal; Díade; Estilos Afectivos; Regulação Emocional;

Abstract

The eminent change in sexual behavior has implications for the concept of couple and the management of their dyadic identity. The literature shows that emotional regulation is crucial for the balance of tensions emerging due to conflicts and auto-protection goals, defining the affective style as an individual characteristic that refers to tendencies to regulate emotions; and the dyadic adjustment as a dynamic and continuous process that involves qualitative dimensions in the preservation of the couple.

This study is cross-sectional, correlational and quantitative, using a convenience sample, collected through an online platform, after ethical-deontological approval.

The study included 43 couples, specifically 86 people in an heterosexual couple relationship, who completed an evaluation protocol consisting of: Socio-demographic Questionnaire, Dyadic Adjustment Scale – Revised and Affective Styles Questionnaire.

The results showed very similar values between factors for both genders, in all analyses, and that “tolerate” is the predominant affective style. Dyadic adjustment was more prevalent than marital distress. Bisexual people have lower values for the “adjust” facto.

This study contributed to explore the role of affective styles in the couple, a perspective that has so far been lacking in the investigation.

Keywords: Affective Styles; Couple; Dyad; Dyadic Adjustment; Emocional Regulation.

Lista de abreviaturas

CEDIC - Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica

DAS - Dyadic Adjustment Scale

EAD-R – Escala de Ajustamento Diádico - Revista

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

QEA – Questionário Estilos Afetivos

RDAS - Psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale

SPSS - Statistical Package for Social Sciences

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Símbolos

DP – Desvio-Padrão M

– Média n – Frequência

Absoluta

% - Percentagem (Frequência

Relativa) p – Valor significância r –

Valor correlação t – Valor test t

U – Valor de teste de Mann Whitney α

– Alfa de Cronbach

Índice

Introdução	5
Conjugalidade	6
Satisfação Conjugal	7
Ajustamento diádico	7
Regulação emocional	8
Regulação emocional, estilos afectivos e satisfação conjugal	10
Objectivos	12
Método	12
Participantes	12
Instrumentos	13
<i>Questionário sociodemográfico e clínico</i>	13
<i>Escala de Ajustamento Diádico – Revista (EAD-R)</i>	13
<i>Questionário de Estilos Afectivos (QEA):</i>	14
Procedimento	14
Análise Estatística	15
Resultados	16
Discussão	19
Pontos fortes do estudo	21
Limitações do estudo e sugestões para investigações futuras	21
Implicações clínicas	22
Referências	24
Anexo	34

Índice de tabelas

Tabela 1 - <i>Caracterização sociodemográfica da Amostra</i>	13
Tabela 2 - <i>Comparação de género nos estilos afectivos e ajustamento diádico</i>	17
Tabela 3 - <i>Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por orientação sexual</i>	17
Tabela 4 - <i>Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por coabitação (mulheres)</i>	18
Tabela 5 - <i>Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por coabitação (homens)</i>	18
Tabela 6 - <i>Correlações entre estilos afectivos e ajustamento diádico de ambos os elementos do casal</i>	19

Introdução

Actualmente, em Portugal, apesar do número de casamentos celebrados ser superior ao número de divórcios, o número de casamentos que persiste ao longo do tempo é inferior ao número de divórcios registados. Segundo o Instituto Nacional de Estatística, o número de casamentos tem vindo a diminuir até 2017, sendo muitas vezes substituído pela união de facto e outras formas de união ou coabitação. Nesse ano, houve 33.634 registos de matrimónio, face a 69.457 em 1960. Porém, verificou-se, em 2017, 64.2% de divórcios por cada 100 casamentos (INE, 2019).

O fenómeno do divórcio é o resultado da interação de múltiplos factores psicossociais, que envolvem tanto características individuais como contextos de desenvolvimento (Amato, 2010).

Neste sentido, emergem várias questões sobre os factores que influenciam a satisfação conjugal do casal, na medida em que podem explicar as estratégias aplicadas para prevenir a ruptura e promover o equilíbrio da relação. Considerámos, assim, a pertinência de estudar os estilos afectivos e o ajustamento diádico de cada elemento do casal.

Conjugalidade

Özgüven (2009) defende que o casamento ou a união entre duas pessoas é um sistema comunicativo e interactivo, cuja viabilidade se mede pela correspondência verbal e não-verbal entre os seus elementos, englobando duas pessoas com características pessoais diferentes, exigindo adaptação e cooperação entre elas. O autor considera fundamental para a qualidade do casamento que os seus elementos tenham uma relação aberta de partilha espiritual, social e sexual.

Uma das implicações da actual perspectiva de relação é a interacção de dois “eus” subjectivos, que constituem uma identidade partilhada. Segundo Caillé (1991), cada casal constrói o seu próprio modelo, individual e absoluto, de relação. Um ponto que parece ser consensual na literatura define a lógica conjugal em que um mais um igual a três, englobando dois indivíduos e um casal, considerando as identidades de cada um e da díade, atendendo ao seu passado, presente e futuro, na procura de uma vida em comum (Scorsolini-Comin e Santos, 2012).

Relvas (2000) afirmou que “o casal surge quando dois indivíduos se comprometem numa relação que pretendem que se prolongue no tempo” (p.51). Segundo Sousa (2006), no momento em que os dois indivíduos se comprometem a assumir uma relação estável e duradoura no tempo, passam a complementar-se e a adaptar-se mutuamente, de modo a criarem um modelo de funcionamento conjugal próprio, decorrente dos pré-existentes em cada uma das famílias de origem, ou seja, de uma transferência e fusão dos padrões e valores que cada um traz das suas raízes familiares. Alarcão e Relvas (2002) defendem que a vida a dois começa, muitas vezes, nos primeiros encontros. Ao contrário do passado acto de “ascensão” de um estado de juventude e família de origem para o início da vida adulta, estes encontros fixam, desde logo, um quadro de mudanças. Assim, surge a coabitação como resultado da regularidade das relações sexuais, o que pode promover, segundo South, Doss e Christensen (2010), um sentimento de recompensa para o casal, associado à sua partilha de tempo.

Em muitas sociedades, o casamento continua a ser visto como uma etapa importante na vida de qualquer sujeito, devido ao seu carácter de “ascensão” social (Scorsolini-Comin e Santos, 2008). Tal parece estar de acordo com a hipótese de Machado (2007) de que os seres humanos procuram um(a) companheiro(a) com quem partilhar desafios, crises e momentos felizes, concebendo assim a formulação do casal e da família (Alarcão, 2002).

Satisfação Conjugal

Uma vida conjugal harmoniosa é um forte preditor da qualidade de vida pessoal, do casal e dos filhos e, conseqüentemente, do desenvolvimento da família (Scorsolini-Comin e Santos, 2011; Zerach e Magal, 2016). Segundo Goel e Narang (2012), o casamento proporciona prazer, felicidade, paz, satisfação e interacção com os outros, preenchendo responsabilidades sociais.

Segundo Narciso e Ribeiro (2009), a satisfação conjugal é o resultado de uma autoavaliação realizada por cada elemento do casal, contemplando pontos fortes e fracos da relação, sendo subjectiva e temporal, consoante estados e fases do próprio casal. Estes autores defendem que uma avaliação positiva está fortemente associada a bem-estar e qualidade conjugal. Assim, é crucial que o casal comunique e ajuste a sua relação, estabelecendo limites e um suporte para lidar com stresse intra e extra familiar, para melhor resolver as suas necessidades psicológicas, emocionais e fisiológicas.

Também Johnson e Anderson (2012) indicam que o tempo passado em conjunto e as actividades sociais partilhadas são fortes preditores da satisfação conjugal, na medida em que reforçam uma sensação de recompensa para os elementos do casal. Doss e Christensen (2006) encontraram resultados semelhantes, constatando que quanto melhores os momentos partilhados, melhores as devoluções sobre o/a parceiro/a e a relação.

Ajustamento diádico

O ajustamento diádico é o esforço que os elementos da união fazem para chegar a um consenso e alcançar um objectivo comum, podendo ser definido como um estado mental de felicidade e satisfação entre casais (Janetius, 2019). Uma união conjugal harmoniosa é aquela em que, fruto da interacção dos seus elementos, estes objectivos são procurados (Erbe et al., 2005). Bali et al. (2010) acrescentam que se trata de um processo de mudança, adaptação e correcção comportamental e interacional do casal e dos seus elementos individualmente para alcançar a satisfação máxima na relação. Para que esta se mantenha, é fundamental que exista um interesse, envolvimento, compreensão e aceitação recíprocos (Slathia, 2014), acrescentando Goel e Narang (2012) que a harmonia sexual e o prazer mútuo estão entre os factores mais importantes no sucesso conjugal.

Spanier (1976) defende que o ajustamento diádico pode ser visto como um processo dinâmico e contínuo que envolve dimensões qualitativas, como, por exemplo, os desafios na relação, a tensão interpessoal e a ansiedade individual de cada elemento do casal, a satisfação

dos parceiros, a coesão diádica e o consenso em questões importantes. Este processo contínuo motiva o casal (Hernandez e Hutz, 2008), constituindo-se na capacidade e disponibilidade de cada um dos elementos de se adaptar às características um do outro.

Ao aumentar, o ajustamento diádico contribui, a nível individual ou conjugal, para uma melhor saúde mental e ajustamento ao longo do tempo (Whisman e Baucom, 2012). Por um lado, potencia a qualidade do relacionamento conjugal, por outro, os sentimentos de satisfação e realização dos seus elementos (Clements, Cordova, Markman, e Laurenceau, 1997, citados por Magagnin et al., 2003; Ward et al., 2009).

Num estudo com 160 homens (80 heterossexuais e 80 não heterossexuais) e 184 mulheres (92 heterossexuais e 92 não heterossexuais), Peixoto e Nobre (2015) não identificaram diferenças no ajustamento diádico consoante o género dos respondentes; contudo, constataram que as mulheres heterossexuais apresentavam menor ajustamento diádico face às mulheres não heterossexuais.

Regulação emocional

Segundo Scherer (2005), uma emoção é “um episódio de mudanças interligadas e sincronizadas (...), em resposta à avaliação de um evento estimulante, externo ou interno, para as principais preocupações do organismo” (p. 697).

Ledoux (1995 citado em Gross, 2002) refere que as emoções podem ser activadas automaticamente e surgem quando ocorre um estímulo que é avaliado pelo indivíduo, de acordo com os significados prévios por ele atribuídos à situação. Esta significação depende ainda de mecanismos comportamentais, fisiológicos e experienciais marcadores do modo como o indivíduo percepciona desafios e oportunidades (Frijda, 1988 citado em Gross, 2002).

Um dos consensos no que concerne às emoções é o seu carácter adaptativo de sobrevivência. Frijda (2004) defende que, consoante a avaliação da situação, surge uma determinada emoção que alerta o organismo para uma potencial resposta. Por isto, o modo como as emoções são processadas é fundamental para a sua funcionalidade, que está intrinsecamente associada à regulação emocional (Rachman, 2001).

A regulação emocional, segundo Gross (1998, p. 275), “é um processo através do qual as pessoas influenciam a emoção que têm, quando a têm e como a experienciam e a expressam”. Tem, por isso, sido tema de investigação, procurando-se perceber a alteração ou modelação das

emoções (Gross, 1998). A regulação emocional ocorre em resposta a ou na presença de outras pessoas, sendo um fenómeno que permite aos indivíduos influenciar as suas experiências e expressar as suas emoções em função dos seus objectivos (Gross, 1998; Levenson, Haase, Bloch, Holley e Seider, 2014; Thompson, 2011).

Murray et al. (2008) postulam que para ajustar e gerir eficazmente a vida interpessoal, cada elemento do casal precisa de um sistema de regulação que lhe permita equilibrar a tensão entre os seus objectivos conjugais e os de auto-protecção, individuais. Este sistema exige a capacidade de confiar em alguém que transmita conforto, o que, por sua vez, depende dos traços de personalidade e estilos afectivos, os quais diferem na medida em que a personalidade se refere às tendências psicológicas multifacetadas e duradouras do indivíduo e os estilos afectivos, aos padrões individuais da reacção emocional, incluindo processos de regulação emocional (Krohne, 2009).

Gross e Thompson (2007) diferenciam a regulação emocional intrínseca da extrínseca, consoante o processamento das emoções seja do próprio ou dos outros, respectivamente.

Levenson et al. (2014) defendem que ambos os indivíduos têm de reagir 1) aos seus próprios estados emocionais e aos dos seus parceiros, 2) ao impacto das tentativas, tanto as bem como as mal-sucedidas, de regulação emocional de cada um e dos dois; e 3) à acção-reacção manifesta subsequente de ambos. Assim, a título de exemplo, uma regulação emocional intrínseca desadaptativa ou disfuncional poderá ter um impacto negativo no parceiro (Bridges et al., 2004).

Alguns autores indicam que, para a resolução de conflitos, é crucial prevenir e trabalhar os mesmos, incidindo na maior aceitação (Doss e Christensen, 2006). Esta melhoria está positivamente associada ao aumento da satisfação conjugal, gerando uma maior aceitação emocional, mudança comportamental, num registo mais consistente ao longo do tempo (Doss et al., 2005).

South et al. (2010) salientaram a relevância dos problemas relacionados com a comunicação e afastamento entre o casal. Verifica-se que as reacções emocionais a um comportamento tido pelo outro membro são tão importantes para o relacionamento como o comportamento por si só (South, Doss e Christensen, 2010).

Todos estes factores são fundamentais para a compreensão do constructo de ajustamento do casal. Para que este ocorra é necessário que ambos os elementos estabeleçam estratégias de

regulação emocional e comportamental, individuais e conjuntas, considerando vulnerabilidades e forças, num objectivo comum de preservar a relação (Caillé, 1991).

Regulação emocional, estilos afectivos e satisfação conjugal

As diferenças individuais na sensibilidade à emoção e as respectivas estratégias pessoais de regulação emocional são designadas de estilo afectivo (Salovey et al., 1995; Davidson, 2000; Gross et al., 2003). O estilo afectivo revela, então, a capacidade para regular emoções negativas e reduzir a duração do afecto negativo quando surge (Gross e Barrett, 2011), referindo-se ao grau em que os indivíduos sentem e reagem a emoções, consoante a sua avaliação (Fox, 2008), bem como ao contexto em que ocorrem (Davidson, 2000).

Diversos teóricos têm defendido que diferentes estilos afectivos são fundamentados por dois motivos auto-regulatórios distintos: 1) motivos de aproximação, onde surge a procura de estímulos e experiências apetecíveis e 2) motivos de evitamento, onde surge o evitamento de estímulos e experiências aversivas (e.g., Carver, 1996; Davidson, 1998, 2000; Gray, 1970, 1981, 1994; Higgins, 1998).

Gray (1994) conceptualizou estes motivos como dois sistemas motivacionais ou neurológicos: o Sistema de Activação Comportamental e o Sistema de Inibição Comportamental. Gable et al. (2006) descobriram que as pessoas que funcionam de acordo com o primeiro sistema, que activamente procuram experiências emocionais positivas, apresentam maiores índices de afecto positivo, ao contrário das pessoas que activam o segundo sistema, que são mais fortemente afectadas pelos eventos negativos do quotidiano.

Hofmann e Kashdan (2010) diferenciam três estilos afetivos:

- 1) A ocultação, que se baseia na supressão da expressão emocional, de Gross e John (2003), e está associada à omissão das emoções quando estas ocorrem, face a eventos emocionais negativos e sensações de raiva e depressão, resultando na ruminação emocional (Rusting e Nolen-Hoeksema, 1998);
- 2) A tolerância, que consiste na capacidade de aceitar e suportar reacções emocionais sem lhes resistir ou suprimir;
- 3) O ajustamento, que é a capacidade do sujeito para utilizar todas as ferramentas informativas relacionadas com a emoção para regular os seus sentimentos, permitindo uma melhor adaptação ao contexto e uma melhor eficácia na resolução de problemas.

Os últimos dois estilos estão associados a uma maior persistência face a situações desafiantes e a um menor *distress*, existindo a aceitação da experiência emocional, sem necessidade de a tentar mudar ou evitar (Hayes et al., 2006).

A regulação emocional está associada a vários aspectos do funcionamento do sujeito, promovendo a satisfação com a vida e o bem-estar (Quoidbach et al., 2010). Consequentemente, é um componente crucial para a satisfação nas relações conjugais (Bloch, Haase e Levenson, 2014), bem como um aspecto importante para o ajustamento social e o comportamento pró-social (Eisenberg et. al., 2000). Num estudo com uma população heterossexual, Bloch, Haase e Levenson (2014) encontraram uma associação positiva entre a regulação emocional e a satisfação relacional, sugerindo que, quando as esposas regulam melhor as suas emoções negativas, tanto as esposas como os maridos apresentam maiores níveis de satisfação. É possível que tal suceda com ambos os géneros face à gestão da preocupação, cuidado, compreensão e aceitação essenciais à adaptação e construção positiva da relação (Janetius, 2019).

A literatura tem demonstrado a importância da terapia para a prevenção de estilos desadaptativos (Ito e Hofmann, 2014; Totzeck et al., 2018). Contudo, a investigação sobre regulação emocional em cada estilo afectivo é muito escassa, existindo apenas algumas aproximações a esta questão, operacionalizadas através de variáveis como os estilos de vinculação ou valências emocionais específicas.

Salovey et al. (1995), por exemplo, verificaram que uma melhor consciência emocional está associada a um melhor controlo impulsivo, dado que inteligências múltiplas, que podem ser aplicadas na resolução de desafios complexos, parecem predizer a recuperação do humor positivo e a diminuição dos pensamentos ruminativos face a um estímulo *stressor*.

Abbasi et al. (2016) verificaram, num estudo com 450 pessoas iranianas casadas (226 homens e 224 mulheres), que a inteligência emocional é um dos factores-chave na satisfação conjugal, diminuindo a discórdia conjugal e aumentando as interações positivas do casal. A inteligência emocional e alguns dos seus componentes específicos (e.g., adaptação e humor geral) estão positivamente relacionados com a satisfação conjugal e um estilo de vinculação seguro.

Vollmann e van den Brink (2019) verificaram, num estudo com 362 participantes (84% do sexo feminino), a existência de uma relação positiva entre a satisfação conjugal e a gratidão face ao/a parceiro/a, conceptualizada como “uma emoção que resulta de reconhecer uma

experiência ou resultado positivo devido ao comportamento atencioso ou cuidado de outra pessoa” (p. 11). Para além disso, demonstraram que níveis altos de vinculação evitante e vinculação ansiosa estão negativamente associados quer à gratidão face ao/a parceiro/a quer à satisfação conjugal.

Se os estilos de vinculação podem predizer a qualidade dos comportamentos individuais, adaptativos ou não, será interessante averiguar que associações se podem explorar entre estilo afectivo e os vários indicadores de adaptação conjugal, numa perspectiva individual de cada elemento do casal.

Objectivos

Dada a escassa literatura sobre a relação entre estilos afectivos e ajustamento diádico em casais, os objectivos deste trabalho consistiram em: 1) comparar os estilos afectivos e ajustamento diádico dos elementos do casal em função de género, orientação sexual e coabitação; e 2) estudar a relação entre estilos afectivos e ajustamento diádico, considerando as variáveis de cada elemento do casal.

Método

Participantes

Responderam ao protocolo de investigação 86 pessoas (formando 43 casais) numa relação heterossexual, cujos elementos cumpriram os critérios de inclusão: 1) ser maior de 18 anos, 2) ter nacionalidade portuguesa e 3) estar numa relação heterossexual. Foram excluídos 8 casais numa relação homossexual. Os sujeitos bissexuais da amostra encontravam-se numa relação heterossexual. A caracterização sociodemográfica da amostra encontra-se na Tabela 1.

Tabela 1

Caracterização Sociodemográfica da Amostra

	Mulheres				Homens			
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>N</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>N</i>	%
Idade (em anos)	30.67	9.05	43		32.77	9.70	43	
Escolaridade (em anos)	14.88	2.75	43		14.6	3.06	43	
Orientação Sexual								
Heterossexual			35	81.4			35	81.4

Bissexual	8	18.6	8	18.6
Estado Civil				
Solteiro	16	37.2	16	37.2
Casado/a ou Unido/a de Facto	25	58.1	24	55.8
Separado/a ou divorciado/a	2	4.7	3	7
Variáveis de casal	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Coabitação				
Sim	34	79.1	34	79.1
Não	9	20.9	9	20.9

Instrumentos

Questionário sociodemográfico e clínico

Construímos este questionário para o estudo, para recolher informações sociodemográficas (e.g., sexo, idade, escolaridade) e da relação conjugal (e.g., duração da coabitação).

Escala de Ajustamento Diádico – Revista (EAD-R)

Spanier (1976) desenvolveu a *Dyadic Adjustment Scale* (DAS) para avaliar a autopercepção dos casais sobre a qualidade das suas relações emocionais, sendo pioneira na inclusão de casais que coabitam, independentemente da formalização da sua união. É um instrumento de auto-relato, de uso internacional, com adaptações para diversos países e culturas (Hernandez, 2008), muito utilizado na avaliação da satisfação conjugal (Pereira et al., 2017).

Inicialmente construída com 32 itens, a versão revista (EAD-R) engloba 14 itens, avaliados numa escala de Likert de 5 ou 6 pontos, adequada a ambos os géneros, apresentando apenas 3 das 4 sub-escalas originais: Consenso (concordância do casal sobre as questões básicas da sua vida conjunta), Coesão (frequência de actividades e discussões na díade) e Satisfação (resolução de conflitos, estabilidade e percepção individual acerca da possibilidade de divórcio/separação; Pereira et al., 2017).

A pontuação total varia entre 0 e 69, em que valores mais altos correspondem a um maior nível de satisfação conjugal e valores mais baixos correspondem a um maior nível de *distress* no relacionamento (Pereira et al., 2017). A EAD-R tem um ponto de corte de 48: pontuações iguais ou superiores indicam ausência de *distress* e pontuações inferiores, presença de *distress* conjugal.

A EAD-R apresenta uma consistência interna adequada (Pereira et al., 2017). Neste estudo, a escala total teve um alfa de Cronbach de .75, para homens, e de .87, para mulheres. Para as sub-escalas, os valores foram: Consenso, $\alpha = .69$ (homens) e $\alpha = .62$ (mulheres); Satisfação, $\alpha = .60$ (homens) e $\alpha = .77$ (mulheres) e Coesão, $\alpha = .79$ (homens) e $\alpha = .88$ (mulheres). Devido à consistência interna de duas sub-escalas estar abaixo de .70, neste estudo foi somente usada a escala total.

Questionário de Estilos Afectivos (QEA):

O *Affective Styles Questionnaire* é um questionário de auto-relato que pretende medir as diferentes tendências individuais na regulação de emoções (Hofmann e Kashdan, 2010), encontrando-se actualmente a sua versão portuguesa em estudo. Inclui três sub-escalas: 1) Ocultar, que se refere às tentativas de esconder e evitar emoções e afecto; 2) Ajustar, que se reporta à capacidade para gerir/ajustar as emoções às situações; e 3) Tolerar, que se refere à aceitação e tolerância das emoções, incluindo reacções indesejáveis e aversivas.

Esta medida é constituída por 20 itens com um formato de resposta tipo Likert, de 5 pontos, variando entre *Nada verdadeiro para mim* e *Extremamente verdadeiro para mim*. A cotação de cada sub-escala consiste no cálculo da sua média, sendo que pontuações superiores indicam maior preferência pelo estilo afectivo avaliado.

A escala original apresentou uma consistência interna adequada, com os seguintes alfas de Cronbach: .84 (Ocultar), .82 (Ajustar) e .68 (Tolerar; Hofmann e Kashdan, 2010). Neste estudo, apresentou uma consistência interna de: .81 para as mulheres e .78 para os homens (Ocultar); .90 para as mulheres e .92 para os homens (Ajustar); e .78 para as mulheres e .86 para os homens (Tolerar).

Procedimento

Este projecto foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia da Investigação Científica (CEDIC) da Escola de Psicologia e Ciências da Vida (EPCV) da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Trata-se de um estudo transversal e de

carácter quantitativo, seguindo uma metodologia correlacional. Foi requerida autorização dos autores da versão original dos instrumentos para a sua utilização neste estudo, conforme declarado no Parecer 55/CEOPP/2017 da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2017).

Após a aprovação, foi construída uma plataforma disponível *online*, através do *website* www.typeform.com. Nessa plataforma, foi apresentado o protocolo da investigação, começando pelo consentimento informado (cuja leitura e aceitação foram um requisito para a participação na investigação e se encontra em anexo), onde constava o objectivo do estudo, as suas características e a informação de que a participação é voluntária e anónima.

A amostra deste estudo é não-probabilística e de conveniência, dado que a investigação foi divulgada à população geral através de redes sociais como, por exemplo, o *Facebook* e fóruns. O estudo foi também difundido através de *e-mails* para várias instituições e organizações relacionadas com sexualidade, apresentando a investigação e solicitando a divulgação da mesma. Algumas pessoas responderam presencialmente à versão impressa dos questionários, tendo as respostas sido inseridas posteriormente na plataforma. Para poder emparelhar os elementos do casal, pediu-se aos dois elementos que preenchessem o protocolo de avaliação separadamente, identificando o casal através das iniciais do elemento mais velho, seguidas do seu dia e mês de nascimento. O período de recolha de dados começou em Outubro de 2018 e decorreu até Dezembro de 2019.

Análise Estatística

Os dados recolhidos foram introduzidos e analisados com o *software* IBM SPSS v. 22 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA), tendo sido estabelecido um nível de significância de 5% ($p < .05$).

Primeiramente, foram calculadas as estatísticas descritivas (médias, desvios padrões, frequências e percentagens) para a caracterização da amostra. Para avaliar a consistência interna das medidas, calculou-se o Alfa de Cronbach, seguindo os critérios de DeVellis (2017) para a sua interpretação.

Em seguida, foram calculadas as estatísticas descritivas para os factores do QEA e da escala total da EAD-R. Adicionalmente, foi criada uma variável qualitativa de satisfação conjugal, considerando o ponto de corte da EAD-R (48).

Poteriamente, foi verificado, em separado para cada grupo considerado, se a distribuição das variáveis cumpria o pressuposto das análises paramétricas. O cumprimento do pressuposto verificou-se para homens e mulheres, cujas comparações foram feitas através de um teste *t* de Student para amostras emparelhadas. Como o mesmo não se verificou para os grupos baseados na orientação sexual e coabitação, nestas comparações foram usados testes não paramétricos de *U* de Mann Whitney.

Por último, foram realizadas correlações bivariadas, de modo a calcular o coeficiente de correlação de Pearson entre os factores do QEA e a escala total da EAD-R, considerando as variáveis de cada elemento do casal.

Resultados

Para responder ao objectivo 1, na tabela 2, apresenta-se uma comparação de género para os estilos afectivos e o ajustamento diádico, não tendo sido verificadas diferenças significativas nestas variáveis. Porém, detectámos que, para o factor Ajustar, o valor de significância se aproxima do ponto de corte ($p = .05$).

Tabela 2 Comparação de género nos estilos afectivos e ajustamento diádico

		Feminino				Masculino					
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>n</i>	%	<i>t</i>	<i>p</i>
Estilos Afectivos											
	Ocultar	2.77	0.77			2.80	.79			-0.179	.859
	Ajustar	3.29	0.85			3.63	.95			-1.75	.088
	Tolerar	3.65	0.79			3.76	.91			-0.80	.428
Ajustamento Diádico		57.37	7.34			57.28	5.89			0.12	.902
<i>Distress</i> Conjugal											
	Presença			5	11.6			4	9.3		
	Ausência			38	88.4			39	90.7		

Nas tabelas 3 a 5, foram efectuadas comparações em função da orientação sexual e coabitação. Foram apenas encontradas diferenças segundo a orientação sexual, no estilo afetivo Ajustar.

Tabela 3 *Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por orientação sexual*

		Heterossexual		Bissexual			
		M	DP	M	DP	<i>U</i>	<i>p</i>
Estilos Afectivos							
	Ocultar	2.84	0.82	2.53	0.46	439.000	.178
	Ajustar	3.55	0.93	3.06	0.72	359.500	.026
	Tolerar	3.73	0.86	3.61	0.82	525.000	.696
Ajustamento Diádico		57.09	6.03	58.38	8.91	625.000	.469

Tabela 4 *Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por coabitação (mulheres)*

		Coabitação		Sem coabitação			
		M	DP	M	DP	<i>U</i>	<i>p</i>
Estilos Afectivos							
	Ocultar	2.80	0.82	2.65	0.55	140.000	.714
	Ajustar	3.32	0.82	3.21	0.98	146.000	.849
	Tolerar	3.70	0.74	3.44	0.99	128.500	.471
Ajustamento Diádico		58.06	7.33	54.78	7.16	113.000	.243

Tabela 5 *Comparação dos estilos afectivos e ajustamento diádico por coabitação (homens)*

		Coabitação		Sem coabitação		U	p
		M	DP	M	DP		
Estilos Afectivos							
	Ocultar	2.86	0.85	2.56	0.46	121.000	.353
	Ajustar	3.69	0.95	3.40	0.94	110.000	.208
	Tolerar	3.79	0.94	3.67	0.81	143.500	.780
Ajustamento Diádico		57.38	5.81	56.89	6.53	150.500	.942

Relativamente ao segundo objectivo, na tabela 6, destacam-se as correlações significativas entre estilos afectivos e ajustamento diádico de ambos os elementos do casal. Todas as correlações significativas são positivas, com um efeito médio ($r \geq .30$) a grande ($r \geq .50$) (Cohen et al., 2013).

Tabela 6 Correlações entre estilos afectivos e ajustamento diádico de ambos os elementos do casal

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ocultar Mulheres	-							
2. Ajustar Mulheres	.22	-						
3. Tolerar Mulheres	-.06	.62**	-					
4. Ajustamento diádico Mulheres	-.12	.49**	.61**	-				
5. Ocultar Homens	.07	-.01	.11	-.06	-			

6. Ajustar Homens	-.29	.02	.17	.19	.50**	-	
7. Tolerar Homens	-.21	.22	.37*	.31*	.32*	.70**	-
8. Ajustamento diádico Homens	-.12	.31*	.43**	.75**	-.16	.27	.41**

Nota: *p < .05; **p < .01

Discussão

O objetivo deste estudo foi explorar a relação entre os estilos afectivos propostos por Hofmann e Kashdan (2010) e o ajustamento diádico em elementos do mesmo casal, numa relação heterossexual, independentemente da sua orientação sexual. As estatísticas descritivas indicam que esta amostra apresenta valores de satisfação conjugal adaptativos, bem como uma grande homogeneidade de estilos afectivos entre os elementos de cada casal.

O primeiro objectivo foi comparar os estilos afectivos e ajustamento dos elementos do casal em função de género, orientação sexual e coabitação. Verificámos valores muito aproximados entre factores para ambos os géneros, em todas as análises, e que o estilo afectivo predominante é o “tolerar”. O valor médio da escala total de ajustamento diádico foi 57, o que significa que os participantes apresentaram mais ajustamento diádico que *distress* conjugal: apenas 5 mulheres e 4 homens apresentaram *distress* conjugal, o que vai ao encontro da literatura (Abbasi et al., 2016; Peixoto e Nobre, 2015). Porém, é de salientar que, para o factor Ajustar, em função do género, o valor de significância se aproxima do ponto de corte, o que, no caso de uma amostra maior, poderia significar uma diferença de género nesta variável, com os homens a apresentar maior ajustamento que as mulheres.

No que se refere à orientação sexual, os sujeitos bissexuais apresentaram valores significativamente mais baixos no factor Ajustar. Estes resultados podem estar relacionados com a opressão social que as pessoas LGBTQI vivem, mesmo apesar de estarem em relações heterossexuais. De facto, para além de passarem pelos desafios sociais e pessoais comuns aos heterossexuais, os sujeitos homossexuais e bissexuais têm também de se debater com vários problemas adicionais ao longo do seu ciclo vital, como consequência do contexto homofóbico e heterossexista em que estão inseridos, sendo alvo de preconceito e discriminação a vários níveis. Por outro lado, podem, numa vertente de ajustamento emocional ao outro, por exemplo, factores como o desconhecimento sobre a sua orientação sexual por parte do/a parceiro/a ou

mesmo o seu comportamento sexual serem motivadores para as diferenças encontradas (Laird, 2003; Pawelski et al., 2006).

No que concerne à coabitação, verificámos que, no geral, os sujeitos que coabitam apresentam maior satisfação conjugal que os não coabitantes, sobretudo no caso das mulheres, porém estas diferenças não atingiram a significância estatística. Estes resultados são inconsistentes com os de Tai, Baxter e Hewitt (2014), com 4058 homens e 5546 mulheres de quatro países (Austrália, França, Alemanha e Rússia), em que se verificaram diferenças significativas na satisfação conjugal consoante o tipo de união dos respondentes: pessoas em coabitação reportaram maior satisfação conjugal do que pessoas em não coabitação. As diferenças entre os dois estudos podem dever-se ao tamanho da nossa amostra e, assim, ao facto de termos um número baixo de pessoas por tipo de união. Por outro lado, as questões culturais subjacentes a cada país podem também influenciar a perspectiva familiar, o conceito de conjugalidade e o próprio papel de género na relação.

Quanto ao segundo objectivo, estudámos a relação entre estilos afectivos e ajustamento diádico, considerando as variáveis de cada elemento do casal.

Concluimos que o ajustamento diádico nas mulheres se correlaciona positiva e moderadamente com os seus estilos ajustar e tolerar, o que parece estar associado ao facto de serem estilos afectivos mais abertos e de partilha, numa melhor promoção da qualidade da relação (Hofmann e Kashdan, 2010; Janetius, 2019). Adicionalmente, o ajustamento diádico feminino apresentou uma correlação positiva e fraca com o estilo afectivo tolerar masculino. As mulheres coabitantes apresentam maiores índices de satisfação conjugal quão maior for o seu ganho emocional e de intimidade sexual, bem como, a longo prazo, o suporte e partilha financeiros e menor peso de trabalho doméstico reportados (Tai, Baxter e Hewitt, 2014). Estes aspectos ajudam a determinar o ajustamento diádico numa perspectiva feminina de equidade na troca com o parceiro, aumentando o grau de satisfação diádica e reduzindo o grau de tensões interpessoais e de ansiedade pessoal, nomeadamente factores que possam ser incómodos para os elementos do casal, promovendo um melhor funcionamento da díade e da sua coesão, bem como do funcionamento psicológico e sexual individuais (Scorsolini-Comin e Santos, 2011; Beyazit & Sahin, 2018).

O estilo tolerar masculino apresentou uma correlação positiva e forte com o ajustamento diádico nos homens, o que é expectável face ao objectivo comum da díade na procura de uma relação saudável de partilha para uma resolução pessoal e relacional (Janetius, 2019).

Pontos fortes do estudo

Hofmann e Kashdan (2010) defendem que as tendências para regular emoções – os estilos afectivos - têm um papel crucial no funcionamento psicológico adaptativo. Contudo, que tenhamos conhecimento, não há investigação que compare os estilos afectivos de elementos do mesmo casal, nem que os relacione com o ajustamento diádico dos casais. Com este estudo exploratório, pretendemos colmatar essa lacuna, através de uma metodologia quantitativa que permitiu avaliar, de forma rápida e rigorosa, os dados recolhidos. Para além disto, o presente estudo permitiu comparar sujeitos bissexuais e sujeitos heterossexuais.

Limitações do estudo e sugestões para investigações futuras

O presente estudo apresentou algumas limitações no seu desenho e implementação. A primeira limitação refere-se ao código usado para emparelhar os protocolos dos elementos do casal, tendo alguns respondentes manifestado dificuldade em perceber o enunciado, o que poderá ter provocado desistência de participantes e erros na inserção dos códigos. Adicionalmente, não foi possível conseguir uma amostra representativa da população, sendo a mesma bastante reduzida.

Estas questões poderão ser contornadas futuramente, por exemplo, investindo em novas formas de angariação de participantes que podem passar pelo estabelecimento de colaborações com associações ou mesmo núcleos familiares, privilegiando-se um trabalho presencial, e gerando-se um código automático para emparelhar os elementos do casal.

Outra limitação deste estudo decorre da utilização de medidas de autorrelato. Apesar de ser difícil contornar as limitações do autorrelato, segundo Plieninger (2017), a melhor forma de o fazer é tentando obter respostas sobre o comportamento, o evento, o estado e o fenómeno, contornando ao máximo o impacto da atenção, memória e acessibilidade do sujeito que responde, tentando explorar todas as suas contingências para que, devido à distância do investigador, se torne o contexto do respondente o mais acessível possível. Seria, por isso, pertinente incluir questões mais aprofundadas, como, por exemplo, sobre a percepção da relação, o que se espera de uma relação com um parceiro e em que medida existe essa realização pessoal e relacional. Adicionalmente, questões de resposta aberta permitiriam aprofundar o

conhecimento sobre as experiências e percepções dos participantes relacionadas com cada item do questionário, informando e enriquecendo a investigação.

Adicionalmente, o QEA não foi previamente validado, podendo comprometer a validade de constructo desse instrumento (i.e.: o grau de garantia de operacionalização das variáveis (Trochim, & Donnelly, 2006); porém, os valores de consistência interna sugerem que é adequado usar esta medida. Dado o potencial apoio em contexto de prática clínica e a sua utilidade para a investigação, consideramos fundamental aferir o QEA para os diversos países e validá-lo.

Por último, é igualmente importante salientar que o número de participantes bissexuais atualmente envolvidos numa relação heterossexual na amostra foi baixo, havendo necessidade de estudar amostras maiores, para poder caracterizar esta população no que respeita às variáveis do estudo. Sugere-se, assim, que se replique o estudo em pessoas com outras orientações sexuais além das que foram consideradas no presente estudo, nomeadamente a orientação pansexual.

Implicações clínicas

O treino da regulação emocional e afectiva do casal é fundamental na terapia para a promoção de uma melhor satisfação conjugal, trabalhando as suas dificuldades. Para isso, é necessária a identificação de cognições, comportamentos e sentimentos desadaptativos e a promoção de estratégias apropriadas à conquista dos objectivos do casal (Gurman, Lebow, & Snyder, 2015).

As terapias comportamentais cuja eficácia está melhor testada são a comportamental, a cognitivo-comportamental e a integrativo-comportamental (Jacobson et al., 2000).

Focando o modelo cognitivo-comportamental na terapia conjugal, este defende que a satisfação do casal advém da qualidade das interacções do casal e, por isso, por um lado, focase na promoção de interacções e comportamentos positivos, no sentido de reduzir o impacto e trabalhar a génese do problema, em cada elemento do casal e na díade. Por outro, foca-se nas cognições dos sujeitos da relação, explorando assumpções sobre o/a parceiro/a, padrões e expectativas acerca da relação e do comportamento, atenção selectiva a certos comportamentos e reestruturação cognitiva, avaliação cognitiva sistemática e reelaboração de interpretações.

Neste sentido, um dos focos fundamentais deste modelo é a comunicação do casal, a qual é resultante de vivências directa e indirectamente relacionadas com o casal. Quando esta é

caracterizada por uma série de interacções negativas, acompanhada por expectativas negativas, incapacidade de resolução de conflitos individuais e conjugais e sobretudo padrões destrutivos (com impacto no próprio, no outro e na díade), os efeitos nas emoções são muitas vezes inesperados, sem uma preparação prévia para a sua auto-gestão, afectando a segurança e confiança na relação, bem como aumentando a disfuncionalidade na reacção ao outro (Christensen e Jacobson, 2000).

Para perceber a dinâmica do casal e os factores individuais de cada elemento, é fundamental trabalhar-se as emoções e os estilos afectivos de ambos, percebendo, por exemplo, sensações, pensamentos e comunicação, visando, assim, melhorar a qualidade geral e a satisfação do relacionamento.

Por exemplo, e face aos nossos resultados, o estilo afectivo “Tolerar” foi o predominante, o que, apesar de ser uma estratégia de aceitação de emoções, não denota a adaptação bem-sucedida às exigências situacionais do estilo afectivo “Ajustar”. De facto, é um estilo que aceita um conforto/desconforto afectivo não defensivo em resposta a emoções que possam surgir, o que pode gerar maior ansiedade e dificuldade na gestão de frustração e sentimentos de raiva (Hofmann e Kashdan, 2010; Szasz et al., 2011). Apesar de a maioria dos indivíduos vivenciar emoções semelhantes, têm formas individuais de as processar. Contudo, sujeitos com este estilo podem não suprimir as suas emoções, mas não alteram o seu comportamento nem procuram soluções alternativas em situações novas ou desafiantes (Hofmann e Kashdan, 2010).

O QEA e a EAD-R são medidas que ajudam na compreensão do estado afectivo do casal e do seu ajustamento, compreendendo comportamentos preferenciais ou desajustamentos do casal para melhor auxiliar na intervenção terapêutica (Gurman, Lebow, & Snyder, 2015). Assim, uma convergência destas medidas responde à importância de considerar a complexa variedade de factores associados à conjugalidade, pelo que no campo da Psicologia clínica, este trabalho poderá contribuir para uma prática mais informada.

Referências

- Abbasi, A. R. K., Tabatabaei, S. M., Sharbaf, H. A., e Karshki, H. (2016). Relationship of attachment styles and emotional intelligence with marital satisfaction. *Iranian Journal Of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 10(3), e2778. <http://doi.org/10.17795/ijpbs2778>
- Alarcão, M. (2002). *(Des)Equilíbrios familiares: Uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Alarcão, M., e Relvas, A. P. (2002). *Novas formas de família*, Coimbra: Quarteto.
- Amato, P. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666. <http://doi.org/10.1111/j.17413737.2010.00723.x>
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7.a ed.) Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Bali, A., Dhingra, R., e Baru, A. (2010). Marital adjustment of childless couples. *Journal of Social Science*, 24(1), 73-76. <http://doi.org/10.1080/09718923.2010.11892839>
- Baxter, J., Hewitt, B., e Haynes, M. (2008). Life course transitions and housework: Marriage, parenthood, and time on housework. *Journal of Marriage and Family*, 70, 259–272. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00479>
- Bernard, J. (1972). *The future of marriage*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Beyazit, F., & Sahin, B. (2018). Determining the factors influencing the intimate relationship between sexual satisfaction and dyadic adjustment in postmenopausal women. *Menopause review; Przegląd Menopauzalny*, 17(2), 57-62. <http://doi.org/10.5114/pm.2018.77302>

- Bloch, L., Haase, C. M., e Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130–144. <http://doi.org/10.1037/a0034272>
- Bridges, L. J., Denham, S. A., e Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340–345. <http://doi.org/10.1111/j.14678624.2004.00675.x>
- Budig, M. e England, P. (2001). The wage penalty for motherhood. *American Sociological Review*, 66(2), 204–225. <http://doi.org/10.2307/2657415>
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois: Le couple révélé à lui même*. Paris, France: ESF Editeur.
- Carver, C. S. (1996). Emergent integration in contemporary personality psychology. *Journal of Research in Personality*, 30, 319-334. <http://doi.org/10.1006/jrpe.1996.0022>.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2^a Ed.). New York: Routledge. <http://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Davidson, R. J. (1998). Affective style and affective disorders: Perspectives from affective neuroscience, *Cognition e Emotion*, 12(3), 307-330. <http://doi.org/10.1080/026999398379628>
- Davidson, R. J. (1998). Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression: Conceptual and methodological conundrums. *Psychophysiology*, 35(5), 607-614. <http://doi.org/10.1017/S0048577298000134>.
- Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*; 55(11), 1196–1214. <http://doi.org/10.1037//0003-066X.55.11.1196>
- DeVellis, R. F. (2017). *Scale development: Theory and Application* (4^a ed). Los Angeles. CA: Sage Publications.

- Doss, B. D., e Christensen, A. (2006). Acceptance in romantic relationships: The frequency and acceptability of partner behavior inventory. *Psychological Assessment*, 18(3), 289-302. <http://doi.org/10.1037/1040-3590.18.3.289>
- Doss, B. D., Thum, Y. M., Sevier, M., Atkins, D. C., e Christensen, A. (2005). Improving relationships: Mechanisms of change in couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 624-633. <http://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.624>
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., e Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 136 - 157. <http://doi.org/10.1037/00223514.78.1.136>
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., e Alpan, R. L. (2005). *Evlilik Uyumu. Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Fox, E. (2008). *Emotion science: Cognitive and neuroscientific approaches to understanding human emotions*, London: Palgrave Macmillan.
- Frijda, N. (2004). Emotions and Action. In A. Manstead, N. Frijda e A. Fischer (Eds.), *Feelings and emotions: The Amsterdam symposium. Studies in Emotion and Social Interaction*, 158-173. Cambridge: Cambridge University Press. <http://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.010>
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, 74(1), 175-222. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x>
- Greenberg, L. S. (2015). *Terapia Focada nas Emoções*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Goel, S., e Narang, D. K. (2012). Gender differences in marital adjustment, mental health and frustration reactions during middle age. *Journal of Humanities and Social Science*, 1 (3), 42-49. <http://doi.org/10.9790/0837-0134249>

- Goldman, R. N., e Greenberg, L. S. (2015). *Case formulation in emotion focused therapy: Cocreating clinical maps for change*. Washington: American Psychological Association.
- Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249-266. [http://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](http://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
- Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. In P. Ekman e R. J. Davidson (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (243-247). New York: Oxford University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <http://doi.org/10.1037/10892680.2.3.271>
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. <http://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. J., e John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross J. J., e Feldman Barrett L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1):8–16. <http://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., e Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (3–27). New York: The Guilford Press.
- Gupta, S. (1999). The effects of transitions in marital status on men's performance of housework. *Journal of Marriage and the Family*, 61(3), 700–711. <http://doi.org/10.2307/353571>
- Gurman, A. S., Lebow, J. L., & Snyder, D. K. (2015). *Clinical handbook of couple therapy*.

Nova Iorque: Guildford.

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., e Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

Hernandez, J. A. E. (2008). Avaliação estrutural da escala de ajustamento diádico. *Psicologia em Estudo*, 13(3), 593-601. <http://doi.org/10.1590/S1413-73722008000300021>

Hernandez, J. A. E., e Hutz, C. S. (2008). Gravidez do primeiro filho: Papéis sexuais, ajustamento conjugal e emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 133–141. Instituto Bras. <http://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200002>

Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 1-46. [http://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60381-0](http://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60381-0)

Hofmann, S. G., e Kashdan, T. B. (2010). The Affective Style Questionnaire: Development and psychometric properties. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 255-263. <http://doi.org/10.1007/s10862-009-9142-4>

Ito, M., e Hofmann, S. G. (2014). Culture and affect: The factor structure of the affective style questionnaire and its relation with depression and anxiety among Japanese. *BMC Research Notes*, 7(1). <http://doi.org/10.1186/1756-0500-7-590>

Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351–355. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.2.351>

Janetius, S.T. (2019). *Sparkles: Glimpses of Therapeutic Counselling*. Thrissur: Mishil e Js, p.103-107.

- Johnson, M. D., & Anderson, J. R. (2012). The longitudinal association of marital confidence, time spent together, and marital satisfaction. *Family Process*, 52(2), 244-256.
<http://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2012.01417>
- Krohne, H. W. (2009). Individual differences in emotional reactions and coping. In: Davidson, RJ, Scherer, KR, Goldschemidt, HH (eds) *Handbook of Affective Sciences*, New York: Oxford University Press, pp. 698–725.
- Laird, J. (2003) Lesbian and gay families. In F. Walsh (Ed.). *Normal family processes: Growing diversity and complexity*. 3ª Edição. New York: Guilford press.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., e Seider, B. H. (2014). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (267–283). Guilford Press.
- Machado, L. M. (2007). *Satisfação e insatisfação no casamento: Os dois lados de uma mesma moeda?* [Tese de Mestrado, Universidade Federal de Uberlândia]. Uberlândia.
- Magagnin, C., Kõrbes, J. M., Hernandez, J. A. E., Cafruni, S., Rodrigues, M. T., e Zarpelon, M. (2003). Da conjugalidade à parentalidade: Gravidez, ajustamento e satisfação conjugal. *Aletheia*, 17/18, p. 41-52.
- Murray, S. L., Derrick, J. L., Leder, S., e Holmes, J. G. (2008). Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 429-499. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.94.3.429>
- Narciso, I. (2001). *Conjugalidades satisfeitas mas não perfeitas: À procura do padrão que liga*. [Dissertação de doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências de Educação da Universidade de Lisboa]. Lisboa, Portugal.
- Narciso, I., e Ribeiro, M. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade*. Lisboa: Coisas de ler.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2017). *Sobre a utilização de inventários em investigações desenvolvidas online*. shorturl.at/yGKZ7

Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: PDREM Publishing.

Pawelski J., Perrin E., Foy J., Allen C., Crawford J., Del Monte M., Kaufman, M., Klein J., Smith K., Springer S., Tanner J., Vickers D. (2006) The effects of marriage, Civil union, and domestic partnership laws on the health and well-being of children. *Pediatrics*, 118, 349 - 364. <https://doi.org/10.1542/peds.2006-1279>

Peixoto, M. M., e Nobre, P. (2015). Distressing sexual problems and dyadic adjustment in heterosexuals, gay men, and lesbian women. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 0(0), 1-13. <http://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1053020>

Pereira, M., Moura-Ramos, M., Narciso, I., e Canavarro, M.C. (2017, Julho). *Psychometric properties of the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS) in a sample of couples: Testing the factorial invariance across gender*. Comunicação oral apresentada na 14º European Conference on Psychological Assessment (ECPA), Lisboa.

Plieninger, H. (2017). Mountain or molehill? A simulation study on the impact of response styles. *Educational and Psychological Measurement*, 77(1), 32-53. <https://doi.org/10.1177/0013164416636655>

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., e Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>

Rachman, S. (2001). Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder. *International Review of Psychiatry*, 13(3), 164–171. <http://doi.org/10.1080/09540260120074028>

Relvas, A. (2000). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica* (2ª ed.). Porto: Edições Afrontamento.

- Rusting, C. L., e Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 790-803. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.790>
- Salovey, P., Mayer, J.D., Golman, S.L., Turvey, C., e Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (125–154). Washington, DC, US: American Psychological Association. <http://doi.org/10.1037/10182-006>
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49(2), 114–119. <http://doi.org/10.1016/j.brat.2010.11.011>
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <http://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scorsolini-Comin, F., e Santos, M. A. (2008). Casamento na medida: Uma revisão integrativa de conceitos e instrumentos de mensuração da satisfação conjugal. Em S. R. Pasian, E. T. K. Okino, S. R. Loureiro e F. L. Osório (Org.), *Avaliação de personalidade: técnicas e contextos diversos* (55-67) Ribeirão Preto: Vetor.
- Scorsolini, C., F., e Santos, M. D. (2011). Ajustamento diádico e satisfação conjugal: Correlações entre os domínios de duas escalas de avaliação da conjugalidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 439-447. <http://doi.org/10.1590/S010279722011000300007>.
- Slathia, D.S. (2014). Marital adjustment of working married women and non-working married women of Jammu province Jammu and Kashmir (India). *Global Journal For Research Analysis*, 3 (1), 78-79.
- South, S., Doss, B., e Christensen, A. (2010). Through the eyes of the beholder: The mediating role of relationship acceptance in the impact of partner behavior. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 59(5), 611-622.

<http://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00627.x>

- Tai, T., Baxter, J., e Hewitt, B. (2014). Do co-residence and intentions make a difference? Relationship satisfaction in married, cohabiting, and living apart together couples in four countries. *Demographic Research*, 31, 71-104. Retirado a 5 de Março de 2020 de www.jstor.org/stable/26350057
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, 3(1), 53–61. <http://doi.org/10.1177/1754073910380969>
- Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S. G., Brachel, R. von, Zhang, X. C., Pflug, V., e Margraf, J. (2018). Affective styles in mood and anxiety disorders – Clinical validation of the “Affective Style Questionnaire” (ASQ). *Journal of Affective Disorders*, 238, 392-398. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.05.035>
- Trochim, W. M. K., e Donnelly, J. P. (2006). *The research methods knowledge base* (3.^a ed.). Mason, OH: Atomic Dog.
- Vollmann, M., Sprang, S., e van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., e Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the Revised Dyadic Adjustment Scale and the Satisfaction with Married Life Scale. *Marriage e Family Review*, 45(4), 412-429. <http://doi.org/10.1080/01494920902828219>
- Whisman, M. A., e Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child Family and Psychology Review*, 15(1), 4-13. <http://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>

Zerach, G., e Magal, O. (2016). Exposure to stress during childbirth, dyadic adjustment, partner's resilience, and psychological distress among first-time fathers. *Psychology of Men e Masculinity*, <http://doi.org/10.1037/men0000048>

Anexo

Consentimento Informado

In)adaptação na conjugalidade: Avaliação e identificação de preditores

Quem é o responsável pelo estudo?

Este estudo está a ser realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (Lisboa). O projeto é coordenado pela Professora Bárbara Nazaré.

O que se pretende com este estudo?

É frequente que as pessoas sintam algumas dificuldades nas suas relações amorosas. Com este estudo, pretendemos conhecer melhor a vivência de adultos portugueses envolvidos numa relação amorosa. Deste modo, poderemos desenvolver ações de prevenção ou intervenção, com o objetivo de apoiar os casais que tenham dificuldades acentuadas.

Quem pode participar no estudo?

Todas as pessoas com 18 anos ou mais, de nacionalidade portuguesa e residentes em Portugal, que tenham atualmente uma relação amorosa (namoro, união de facto, casamento).

Em que consiste a participação no estudo?

Trata-se de uma participação voluntária, que consiste no preenchimento de questionários sobre a relação amorosa e algumas características suas (por exemplo, como lida com as suas emoções). Esta tarefa dura cerca de 15 minutos. A participação no estudo não comporta custos nem é recompensada monetariamente. O único risco que pode advir da sua participação consiste na possibilidade de sentir emoções como tristeza ou ansiedade, relacionadas com o tópico do estudo. Se tal se verificar, poderá entrar em contacto com a investigadora responsável (Bárbara Nazaré: barbara.nazare@ulusofona.pt), que, se necessário, poderá orientá-lo/a para acompanhamento psicológico.

Que direitos têm os participantes?

Os participantes têm o direito de recusar participar no estudo. Caso aceitem participar, poderão desistir do estudo a qualquer momento, sem necessidade de justificar a sua decisão. A eventual desistência não terá consequências negativas.

Como é que os dados recolhidos serão utilizados?

Toda a informação recolhida será anónima e confidencial. Não será recolhida informação que permita identificar os participantes. Os dados obtidos serão destinados apenas a tratamento estatístico e analisados em grupo.

Como poderei entrar em contacto com a investigadora?

Através de email: barbara.nazare@ulusofona.pt (Bárbara Nazaré). Poderá contactar caso pretenda mais informações sobre o estudo.

☐ Sim, aceito participar neste estudo.

Assinatura: _____

Data: ____/____/____