

**SARA ALEXANDRA SIMÕES PALMA DA COSTA
FRUCTUOSA**

**VINCULAÇÃO, ANSIEDADE E EXPERIÊNCIAS
EM RELAÇÕES PRÓXIMAS EM JOVENS
ADULTOS**

Orientador: Professora Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

**SARA ALEXANDRA SIMÕES PALMA DA COSTA
FRUCTUOSA**

**VINCULAÇÃO, ANSIEDADE E EXPERIÊNCIAS
EM RELAÇÕES PRÓXIMAS EM JOVENS
ADULTOS**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, no curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com o nº de despacho reitoral nº 187/2016 com a seguinte composição de Júri:

Presidente: Professor Doutor Américo Baptista

Arguente: Professora Doutora Bárbara Gonzalez

Orientador: Professora Doutora Cristina Camilo

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Escola de Psicologia e Ciências da Vida

Lisboa

2015

Epígrafe

A mente que se abre a uma nova
ideia, jamais volta ao seu tamanho inicial.

Albert Einstein

Agradecimentos

Durante os primeiros quatro anos de curso, a tese de mestrado parece ser sempre uma tarefa distante. No entanto, são esses quatro anos que nos preparam para um dos trabalhos que mais nos desafia e instrui. Porque o resultado final não depende só de nós, quero expressar o meu agradecimento a quem teve um papel decisivo na minha formação até aqui, particularmente, ao longo deste desafiante ano, contei com a confiança e o apoio de inúmeras pessoas. Sem aqueles contributos, esta investigação não teria sido possível.

À Professora Doutora Cristina Camilo, orientadora da dissertação, agradeço o apoio, a partilha do saber e as valiosas contribuições para o trabalho. Acima de tudo, obrigada por me continuar a acompanhar nesta jornada e por estimular o meu interesse pelo conhecimento.

Aos meus amigos, em especial à Catarina Miguel, um muito obrigada por todo o carinho e amizade. Agradeço, de forma especial, a ajuda, o apoio incondicional e a preocupação, nos momentos de maior aflição.

À Minha Família, em especial aos meus Pais, às minhas Irmãs e aos meus Avós, um enorme obrigada por acreditarem sempre em mim e naquilo que faço e por todos os ensinamentos de vida. Espero que esta etapa, que agora termino, possa, de alguma forma, retribuir e compensar todo o carinho, apoio e dedicação que, constantemente, me oferecem. A eles, dedico todo este trabalho. Sou muito grata a todos os meus familiares pelo incentivo recebido ao longo destes anos.

Resumo

A presente investigação teve como objetivo geral o estudo da relação entre os estilos de vinculação, a ansiedade e a experiência em relações próximas de jovens adultos, pretendendo-se caracterizar e compreender a ligação existente entre estas variáveis.

Participaram neste estudo 190 sujeitos, dos 18 aos 30 anos, 37 do sexo masculino e 153 do sexo feminino. Foi utilizada para a recolha da amostra um questionário *online*, com recurso ao software *Qualtrics*, com as seguintes medidas, para caracterizar a vinculação Escala de Vinculação do Adulto EVA (M.C. Canavarro, 1995), de seguida para a avaliação da ansiedade recorremos ao Inventário de Ansiedade Estado e Traço – STAI-Y (Spielberger, 1983), para as relações próximas utilizamos o Questionário da Experiência em Relações Próximas- QERP (Moreira, Lind, Santos,. Moreira, Gomes, Justo, Oliveira, Filipe, & Faustino, 2006) e por fim, o Questionário Demográfico.

Os resultados do presente estudo evidenciaram que o modelo de estudo no seu todo é de mediação total e corroboraram as hipóteses testadas.

Palavras-chave: vinculação, ansiedade, experiência em relações próximas, jovens adultos

Abstract

This research had as general objective study the relationship between attachment styles, anxiety and experience in close relationships of young adults, intending to characterize and understand the link between these variables. The study included 190 subjects, aged 18 to 30 years, 37 males and 153 females. Was used to collect the sample an online questionnaire, using the *Qualtrics* software, with the following measures, to characterize the attachment was used Escala de Vinculação do Adulto EVA (Canavarro, 1995), then to evaluate the resort anxiety Inventário de Ansiedade Estado e Traço – STAI-Y (Spielberger, 1983), to the close relationships we use Questionário da Experiência em Relações Próximas- QERP (Moreira, Lind, Santos,. Moreira, Gomes, Justo, Oliveira, Filipe, & Faustino, 2006) and finally the demographic questionnaire.

The results of this study show that the study model as a whole is full mediation and corroborated the hypotheses tested.

Keywords: Attachment, Anxiety, experience in close relations, young adults

Lista de Siglas e Abreviaturas

EVA	Escala de Vinculação do Adulto
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
QERP	Questionário da Experiência em Relações Próximas
STAI	Inventário de Ansiedade Estado e Traço
E.F	Evitação Feminina
E.M	Evitação Masculina
P.M	Preocupação Masculina
P.F	Preocupação Feminina
A.T	Ansiedade traço
A.E	Ansiedade estado

Índice

Epígrafe	3
Agradecimentos	4
Resumo	5
Abstract.....	6
Capítulo I: Enquadramento conceptual	11
Introdução	12
1.Vinculação	14
1.1 Estilos de Vinculação	15
1.2.Vinculação na idade adulta	17
1.3. Vinculação e as relações interpessoais.....	18
1.4.Vinculação e relações amorosas	19
1.5.As relações íntimas	22
1.6.Ansiedade.....	23
1.6.1.Modelo da Ansiedade Traço/Estado de Spielberg	24
2.Ansiedade, vinculação e relações interpessoais	26
Capítulo II: Objetivo e Metodologia	31
1.Objetivos e hipóteses de investigação	32
Metodologia.....	33
2.1.Participantes.....	33
2.2. Instrumentos.....	34
2.2.1.Escala de Vinculação do Adulto EVA – M.C. Canavarro, 1995	34
2.2.2.Inventário de Ansiedade Estado e Traço – STAI-Y (Spielberger, 1983).....	36
2.2.3. Questionário da Experiencia em Relações Próximas- QERP	37
2.2.4. Questionário Demográfico	38
3.Procedimento	39
Capítulo III: Resultados.....	40
1.Resultados	41
Discussão	53
Conclusão	57

Referências	58
Apêndice	62

Índice de tabelas:

Tabela 1: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação e Preocupação Masculina sobre as dimensões de Vinculação....	41
Tabela 2: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação sobre as dimensões de Vinculação	42
Tabela 3: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação sobre Ansiedade	44
Tabela 4: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Preocupação sobre Ansiedade	45
Tabela 5: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Ansiedade sobre as Dimensões de Vinculação.....	46
Tabela 6 : Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Masculina mediada pela Ansiedade traço	47
Tabela 7: Teste de Sobel da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Masculina, com a variável mediadora Ansiedade traço	49
Tabela 8 - Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Feminina mediada pela Ansiedade traço	49
Tabela 9- Teste de Sobel da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço.....	50
Tabela 10: Relação entre a Vinculação Conforto com a Proximidade e a Evitação Feminina mediada pela Ansiedade traço	51
Tabela 11: Teste de Sobel da relação da Vinculação Conforto com a Proximidade com a Evitação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço.....	52

Índice de figuras:

Figura 1 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Masculina, com a variável mediadora Ansiedade traço 48

Figura 2 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço 50

Figura 3 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Conforto com a Proximidade com a Evitação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço 52

Capítulo I

Enquadramento conceptual

Introdução

A família é o primeiro e um dos mais importantes contextos de desenvolvimento e socialização dos indivíduos. As figuras parentais, são promotores do desenvolvimento dos seus filhos, porém, eles próprios estão em processo de desenvolvimento. A família é um contexto de desenvolvimento e socialização, pois nela são proporcionadas à criança um leque diverso de experiências que lhe permitirão crescer e desenvolver, preparando-a para os obstáculos que poderão surgir ao longo das várias etapas do seu desenvolvimento (Rodrigo, & Palácios,1998).

A vinculação é considerada um constructo psicológico que dispõe de uma capacidade explicativa do desenvolvimento, da formação do “eu” e do comportamento humano, mostrando que o ser se desenvolve ao crescer, sentindo, pensando e comunicando com os outros (Soares, 2007). Para Ainsworth, a vinculação pode ser conceptualizada como um laço emocional experienciado com outrem, que é percebido como uma fonte de segurança e que providencia uma base segura a partir da qual o indivíduo explora o mundo (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Segundo Bowlby (1973), as ferramentas para o desenvolvimento das relações íntimas na adolescência e na idade adulta iniciam-se na infância. De acordo com os modelos dinâmicos internos, este processo constrói-se através da circunstância da relação da criança com as figuras de vinculação, possibilitando a organização da experiência através das representações do *self*, das figuras de vinculação e das suas próprias relações.

As relações estabelecidas precocemente entre a criança e as figuras de vinculação podem ser entendidas como modelos das relações íntimas na idade adulta. Um estudo realizado por Lima, Vieira e Soares (2006), revelou existir uma associação entre a qualidade da organização da representação e comportamentos característicos da vinculação. Neste sentido ao haver uma concordância entre os laços dos pares adultos e os estilos de vinculação que o indivíduo já tinha anteriormente, sabe-se que as relações com as primeiras figuras de vinculação vão influenciar o estilo característico das relações íntimas (Hazan & Shaver, 1994; Salvaterra, 2011). Os estudos que têm sido

levados a cabo têm vindo a demonstrar a influência que a organização de vinculação poderá ter no percurso de desenvolvimento, e na vinculação durante a idade adulta (e.g. Hazan & Shaver 1987; Hazan & Shaver, 1990; Lima, 2010).

Para Weiss (1982) a vinculação na idade adulta é vista como uma relação de reciprocidade entre iguais que procuram uma proximidade e que veem a separação ou a ameaça desta como um contributo para um aumento de ansiedade por haver um sentimento que a figura de vinculação se torna inacessível, os adultos recorrem a esta para uma regulação das emoções para que haja uma diminuição da ansiedade, porque segundo o autor essa figura é vista como capaz de providenciar os cuidados necessários e embora esta por vezes possa não estar disponível, a vinculação permanece. A vinculação nos adultos torna-se mais particular, assemelhando-se no processo de procura e prestação de cuidados entre os membros da díade, em que cada indivíduo executa simultaneamente o papel de figura de vinculação ao prestar cuidados, contribuindo para a auto-regulação emocional e cognitiva do outro que é recetor dos cuidados de proteção e segurança, a figura de vinculação (Hazan & Zeifman, 1999; Weiss, 1982).

A presente investigação tem como principal objetivo analisar a relação entre os estilos de vinculação, a ansiedade e a experiência em relações próximas de jovens adultos, pretendendo-se caracterizar e compreender a ligação existente entre estas variáveis.

Esta dissertação está dividida em cinco capítulos, dando início o enquadramento conceptual, onde vai ser abordado o tema da vinculação: vinculação na idade adulta; relação de vinculação com os pares; vinculação e relações próximas; De seguida as relações íntimas; o tema da ansiedade: modelo da ansiedade traço/Estado de Spielberg; Ansiedade e vinculação; o segundo capítulo diz respeito aos objectivos e hipóteses de investigação; no terceiro capítulo é apresentado o método: sendo descritos os participantes e os instrumentos: Inventário de vinculação do Adulto (EVA); Inventário de Ansiedade traço e estado (STAI); Questionário da experiência em relações próximas (ERP) e o questionário demográfico; o quarto capítulo diz respeito aos resultados e à discussão dos resultados e por ultimo, o quinto capítulo a conclusão.

1.Vinculação

“Somos moldados e remoldados por aqueles que nos amaram; e, embora o amor possa passar, somos, no entanto, obra deles, para o bem e para o mal”.

(François Mauriac cit. por Bowlby, 1969, p. 393)

A teoria da vinculação conceptualiza a tendência universal do ser humano para formar laços afetivos com outros significativos, que perdura no tempo, sendo caracterizada pela tendência a procurar e a manter a proximidade física e emocional com a figura de vinculação, especialmente em situações de stress (Bowlby, 1978).

Os modelos internos dinâmicos de vinculação (*internal working models*), conceito desenvolvido na trilogia de Bowlby (1969, 1973, 1980) e mais tarde referenciado por Main, Kaplan, & Cassidy, 1985, centram-se nas áreas cognitiva e emocional. Definem-se como as representações que o indivíduo tem de si e do mundo, influenciando a sua forma de interpretar os eventos, de os antecipar e planejar (Soares & Dias, 2007). Estes modelos são construídos na relação da criança com a sua figura de vinculação, através da memorização de acontecimentos significativos. São os comportamentos da figura de vinculação que vão possibilitar que a criança construa e internalize expectativas sobre o que esperar dos outros e de si, permitindo a construção dos padrões de vinculação que irão refletir os modelos internos dinâmicos de vinculação da criança (Main et al., 1985). Com o desenvolvimento cognitivo da criança, estes modelos irão tornar-se mais complexos e diferenciados, acontecendo a sua interiorização (Klohnen & John, 1998). Formam-se assim representações que vão influenciar a tomada de decisões do sujeito, servindo de guias cognitivos perante as diversas situações relacionais (Canavarro & Lima, 2006; Soares, 2007).

As representações tendem a ser estáveis e ao longo da vida e a ter um papel essencial no desenvolvimento da personalidade de cada indivíduo (Bretherton, 1985; Canavarro & Lima, 2006; Mikulincer & Shaver, 2007; Ramalho, 2008). Blatt e Homann (1992) apontam o poder explicativo da teoria dos modelos internos dinâmicos de vinculação, pois esta permite uma melhor compreensão da influência que as vivências

na infância têm na vida adulta, nomeadamente na compreensão de problemas interpessoais futuros. Os mesmos autores referem ainda que há uma estreita relação entre a qualidade da relação criança-figura de vinculação e a qualidade das suas representações mentais, defendendo que o sujeito só irá ter representações satisfatórias de si e dos outros se a sua relação com a figura de vinculação foi suficientemente estável e positiva.

Hazan e Zeifman (1999) identificaram quatro aspetos que caracterizam as relações de vinculação: manutenção da proximidade, angústia de separação, porto seguro e base segura. Deste modo, a figura de vinculação serve de base segura para que a criança explore o mundo que a rodeia. Por seu lado, a criança monitoriza de forma constante a proximidade e disponibilidade da figura de vinculação. Quando a criança percebe perigo ou sente ansiedade, procura a figura de vinculação como estabilizador da sua segurança. Uma vez que as separações da figura de vinculação significam um sinal de perigo potencial, a criança reage com angústia. No entanto, logo que a criança sente que a figura de vinculação está suficientemente próxima e é responsiva, começa a explorar e a aprender sobre o ambiente que a rodeia.

1.1 Estilos de Vinculação

A qualidade das relações de vinculação precoces, a qualidade dos cuidados prestados ao bebé, como o prestador de cuidados responde às necessidades da criança, relaciona-se com o grau em que a criança aprende a confiar na sua figura de cuidados como uma figura de segurança, o que irá determinar o seu estilo particular de vinculação.

Aprofundando o trabalho de Bowlby, Ainsworth (1978) desenvolveu o procedimento denominado “Situação Estranha”, que consiste em dois episódios de separação e reunião entre o cuidador e a criança foi possível observar, numa situação laboratorial, a identificação de três estilos de vinculação que refletem a qualidade da vinculação na infância: vinculação segura, vinculação insegura-resistente e insegura-avoidante. O padrão seguro de vinculação inclui a procura da figura de vinculação em

momentos de stress, a capacidade da criança de ser confortada pela mesma nestas situações, e uma boa receção da figura de vinculação nos momentos de reunião. Refletindo o sentimento de segurança e a capacidade da criança de sinalizar adequadamente as suas necessidades pois confia nas respostas da figura de cuidados. Já crianças com um padrão de vinculação inseguro-resistente demonstram um comportamento ambivalente, cujo existe tanto uma procura como uma resistência ativa ao contacto, em relação ao prestador de cuidados e uma incapacidade para serem confortadas nos momentos de reunião. Por fim, as crianças com um padrão de vinculação classificado como ansioso-evitante evitam a proximidade ou interação com a figura de vinculação nos momentos de reunião (ignorando-o ou afastando-se) e não protestam na ausência da figura de vinculação.

O padrão de comportamentos adquiridos nestas relações precoces é expresso em diversas situações relacionais, ao longo do desenvolvimento. À medida que se vão desenvolvendo várias relações ao longo da vida, os estilos de vinculação tornam-se mais complexos e sofisticados, no sentido em que existe maior diversidade de crenças, atitudes, expectativas acerca da self e do outro. Brennan, Clark e Shaver (1998) caracterizaram estes estilos relacionais em duas grandes dimensões, a Evitação e a Preocupação .

A dimensão Evitação seria caracterizada por representações negativas do outro e pelo desconforto com a intimidade. A Preocupação é caracterizada pela representação negativa do self e pelo receio de abandono e rejeição pelo outro (Mikulincer & Shaver, 2007, pp. 98-99). Um nível elevado de Preocupação resultaria de uma representação negativa do self (como não merecedor de cuidados e, logo, vulnerável à negligência ou ao abandono), enquanto um nível elevado de Evitação seria o resultado de uma avaliação negativa do outro (como emocionalmente indisponível e, portanto, indesejável como objeto de tentativas de aproximação) (Bartholomew, 1990).

1.2.Vinculação na idade adulta

A vinculação na idade adulta envolve múltiplos e complexos sistemas que regulam o comportamento, a emoção e as relações interpessoais do indivíduo (Feeney, 2008).

Com o crescente interesse da comunidade científica pelo estudo da vinculação na idade adulta assume duas grandes linhas de investigação (Simpson & Rholes, 1998; Bartholomew & Shaver, 1998): os trabalhos ao nível da representação da vinculação com as figuras parentais, cujo objetivo essencial é estudar como o adulto organiza e integra as suas experiências de vinculação na infância e as abordagens que assentam no estudo das relações de vinculação com pares, nomeadamente com o par amoroso.

Durante a primeira infância, os vínculos que são estabelecidos com os pais proporcionam proteção, conforto e suporte. Na adolescência e vida adulta esses laços persistem, sendo, no entanto, complementados por novos laços. Assim, o comportamento de vinculação com as figuras parentais “é normalmente menos intenso e menos requisitante nos adolescentes e adultos, do que nos primeiros anos de vida” (Bowlby, 1969; p.86).

Ryan e Lynch (1989, cit. por Oliva, 2004) consideram, no entanto, que uma elevada autonomia emocional poderá ser o resultado de experiências prévias de falta de apoio e aceitação no seio familiar, que não só não conduzem a uma maior autonomia, mas também poderão dificultar a consolidação da identidade e a formação de uma autoestima positiva. Neste sentido, uma alta autonomia emocional poderá representar um aspeto negativo e poderá refletir alguma frieza e inadequação na relação afetiva estabelecida com os pais na infância, que se poderá traduzir em alguns casos numa vinculação insegura-evitante, e que durante a adolescência, poderá levar o indivíduo a uma elevada dependência em relação ao grupo de pares (Oliva, 2004). Na fase adulta o sujeito exhibe o comportamento de vinculação em momentos diferenciados, como por exemplo numa perda, procurando apoio, o qual é direcionando para indivíduos da sua confiança (Bowlby, 1990).

Os modelos representacionais ou modelos internos dinâmicos construídos nessas primeiras relações serão os responsáveis pela qualidade e ajustamento das relações estabelecidas posteriormente (Oliva, 2004).

1.3. Vinculação e as relações interpessoais

As relações interpessoais são interações entre os indivíduos, que possibilitam a troca de informações tais como decisões, sentimentos e emoções, que podem ser ou vir a ser importantes para os mesmos. As interações sociais, inicialmente com os cuidadores primários, facilitam o desenvolvimento de esquemas ou representações mentais de si e do outro que afetam os processos interpessoais e o ajustamento interpessoal durante todo o ciclo de vida. Estas representações mentais são uma estrutura psicológica fundamental que serve de alicerce para a personalidade (Blatt, Auerbach, & Levy, 1997).

Segundo Canavarro (1999), as relações afetivas negativas estabelecidas precocemente representam uma contribuição significativa para o desenvolvimento de uma vulnerabilidade individual a problemas de saúde mental. Freud (1966), admitiu o estabelecimento de relações afetivas como a motivação inerente para o desenvolvimento humano. Outro teórico a dar o seu contributo na importância do vínculo foi Maslow (1954) que classificou “o amor e a necessidade de pertença” como componentes na hierarquia da sua pirâmide motivacional: deste modo a necessidade de amor e pertença far-se-á sentir apenas quando as necessidades anteriores básicas da natureza fisiológica como fome, sede, sono, entre outras; e as necessidades básicas de segurança como ausência de medo, estabilidade, entre outras; estas necessidades de amor e pertença precedem as necessidades de estima (como o poder, prestígio, entre outras); e as necessidades de auto-realização.

Relativamente ao adulto, existem diversas propostas quanto às classificações dos padrões de vinculação. Hazan & Shaver (1987) propuseram os mesmos padrões de vinculação para a idade adulta definidos por Ainsworth (1954) na infância, nomeadamente padrão de vinculação segura, vinculação insegura evitante e vinculação

insegura ansiosa. Os indivíduos adultos com um padrão de vinculação segura consideram fácil aproximar-se dos outros, assim como depender deles. Não se preocupam com o fato dos outros se poderem aproximar demasiado deles. Indivíduos classificados com um estilo de vinculação evitante sentem-se desconfortáveis perante a proximidade aos outros, tendo dificuldade em confiar e depender dos outros. Ficam nervosos quando se aproximam demasiadamente deles e sentem-se pouco confortáveis com a intimidade que os parceiros desejam estabelecer. Por último, o padrão de vinculação ansioso é caracterizado por sujeitos que sentem que gostariam de estar mais próximos dos outros do que os outros querem estar deles, fazendo com que muitas vezes os outros se afastem. Preocupam-se com o fato de puderem ser abandonados e com a possibilidade dos parceiros não gostarem deles (Canavarro, 1999).

1.4. Vinculação e relações amorosas

Numa outra linha de investigação destacam-se os nomes de Cindy Hazan e Philipp Shaver, que em 1987 publicam os primeiros trabalhos onde exploram o amor romântico enquanto processo e contexto de vinculação na idade adulta. Os comportamentos de procura de proximidade física, essenciais no processo de formação de uma relação amorosa, constituem-se como um elemento facilitador do desenvolvimento de um laço emocional que contribui progressivamente para a construção de uma relação de vinculação (Hazan & Shaver, 1994; Hazan & Zeifman, 1999).

Reconhecendo a importância das influências sociais e culturais, Hazan e Shaver (1987) concebem o amor romântico também como um processo biológico cuja finalidade é facilitar a vinculação entre dois adultos. Este processo é regulado por dinâmicas comportamentais e emocionais semelhantes às que caracterizam a relação criança – figura de vinculação. Tal como acontece na infância, no contexto de uma relação amorosa a progressiva atração e envolvimento com uma pessoa relaciona-se com a percepção subjetiva de que esta proximidade física e/ou emocional poderá resultar na satisfação de necessidades pessoais (Hazan & Shaver, 1994; Pietromonaco & Barrett, 2000).

O adulto sentir-se-á mais seguro ao perceber o seu companheiro como próximo, acessível e responsivo, utilizando-o como base segura para comportamentos de exploração (e.g. investimentos profissionais) e como fonte de segurança, conforto e proteção em momentos de distress, ameaça ou perturbação (Hazan & Shaver, 1990).

Também ao nível das diferenças individuais, os autores encontram semelhanças entre as relações amorosas e as relações de vinculação na infância. Esta ideia foi suportada pelo desenvolvimento de um instrumento de auto-relato, que assenta numa avaliação categorial, composto por três parágrafos, ilustrando padrões de relacionamento amoroso baseados nos padrões de vinculação definidos por Ainsworth e cols. (1978) – seguro, ansioso-ambivalente e evitante. É pedido aos sujeitos que reflitam acerca das suas relações amorosas mais significativas e escolham o parágrafo que melhor define os seus comportamentos e sentimentos nessas relações. Os indivíduos com uma vinculação segura tendem a apresentar relações mais duradouras e a caracteriza-las como felizes, de confiança, de aceitação e apoio. Já nos indivíduos com uma vinculação evitante o medo da intimidade e o ciúme assumem maior relevo na caracterização das relações, enquanto que nos indivíduos considerados como ansioso prevalecem os pensamentos obsessivos relativamente à percepção de perda e abandono, desejo de posse e fusão com o outro e ciúme excessivo (Hazan & Shaver, 1987).

O sistema de vinculação permanece intacto nos adultos e, quando ativado, resulta em comportamentos funcionalmente semelhantes aos comportamentos exibidos pelas crianças e adolescentes. A vinculação aos progenitores é gradualmente substituída pela vinculação aos parceiros românticos (Morgan & Shaver, 1999).

Hazan & Shaver (1987 citado por Furman & Simon, 1999), referem-se a predisposições biológicas do ser humano para procurar e interagir com outros conhecidos. Este comportamento de afiliação tem início na adolescência com o estabelecimento de relações com os pares, e proporcionam proteção e oportunidade de mutualismo, altruísmo recíproco e jogo social. Deste modo, parece que a vinculação se torna uma dimensão das relações que o adolescente estabelece com outras pessoas além dos progenitores.

Dado que o jovem adulto procura proximidade com o seu parceiro de relação, uma relação íntima pode então ser conceptualizada como uma relação de vinculação semelhante à relação com um progenitor. Deste modo, o parceiro romântico parece funcionar como um espaço seguro onde o indivíduo pode procurar conforto e proteção quando experimenta desconforto ou dificuldades.

A relação íntima do jovem adulto com um parceiro pode ser classificada como vinculação segura, evitante (destituída) e ansiosa (preocupada). Assim, um jovem adulto com um tipo de vinculação segura nas relações íntimas vive relações caracterizadas pela confiança, amizade, satisfação, mutualidade, auto-revelação, compromisso e a orientação para a resolução de problemas colaborativa. Um jovem adulto com vinculação evitante parece não investir nas relações íntimas evitando o parceiro nas diferentes situações; e na vinculação de tipo ansioso o jovem adulto poderá descobrir que é difícil ser confortado pelo parceiro devido à incerteza ligada à avaliação que faz dos outros (incerteza de que é amado e protegido, incerteza de ser merecedor de amor) (Furman & Simon, 1999).

Os processos de vinculação parecem desempenhar papéis centrais nas relações íntimas, contudo estas relações parecem também apresentar elementos de afiliação, cuidados mútuos e sexualidade (Feeney, Noller & Roberts, 2000; Furman & Simon, 1999).

Teoricamente as relações na infância contribuem para as expectativas da proximidade, e posteriormente, para expectativas da intimidade. Primeiro, as relações com os cuidadores quando baseadas numa história de validação e responsabilidade, deverá levar a expectativas positivas sobre as interações com os outros, permitindo às crianças desenvolver modelos de trabalho do *self* e dos outros que as guiam para interações semelhantes com os outros. Segundo, estas relações promovem um contexto para a aprendizagem da reciprocidade, mesmo quando apenas os parceiros mais maduros (progenitores) podem propositadamente ajustar os seus comportamentos às ações das crianças. Terceiro, através de uma história de cuidado responsado e suporte para a autonomia, as crianças desenvolvem um sentido de auto-conhecimento e eficácia.

Estas características quando são a base dos seus comportamentos podem ser atrativas para futuros parceiros e orientar as crianças na espera e aceitação de certo tipo de reações por parte dos outros (Feeney, Noller & Roberts, 2000).

Já na adolescência, as relações mútuas próximas são uma tarefa de desenvolvimento normativa e a intimidade torna-se central nas competências sociais. Os adolescentes experimentam amplas e variadas relações sociais e de trabalho. As relações amorosas emergem em parte de um balanço complexo da lealdade dos amigos, dos pares mais íntimos e dos grupos de afiliação mistos e do mesmo sexo.

Assim, os padrões normativos e as estruturas sociais dos adolescentes suportam a continuidade entre as relações de proximidade da infância e as relações de proximidade da adolescência. Ao longo da adolescência as relações com os progenitores sofrem erupções transitórias e mudanças no balanço relativo das expressões emocionais positivas e negativas ajudando a realinhar expectativas enquanto são preservados laços afetivos.

As relações com os progenitores são consideradas relações primárias de suporte das crianças, contudo, são os amigos do mesmo sexo que apresentam maior importância no suporte social na primeira e média adolescência, e são os amigos do mesmo sexo e os parceiros românticos que apresentam maior influência nos jovens adultos (Feeney, Noller & Roberts, 2000).

Deste modo, as relações de pares contribuem para a socialização nas relações com os semelhantes e para a satisfação das necessidades de afiliação e as relações românticas contribuem para a mutualidade e gratificação emocional, especialmente no fim da adolescência e início do jovem adulto.

1.5.As relações íntimas

Uma relação íntima parece apresentar componentes cognitivos e afetivos. Os parceiros são capazes de compreender os pontos de vista de cada um e usualmente, experimentam um sentido de confiança e estima mútuas. Uma relação íntima permite a revelação de sentimentos pessoais assim como a partilha de ideias e planos que podem não estar muito desenvolvidos (Furman & Simon, 1999).

Na sua teoria triangular do amor, Sternberg (1986) refere que o amor pode ser concebido como o resultado de três componentes – intimidade, paixão e decisão/compromisso – entendendo-se por intimidade o conjunto de sentimentos que

promovem a proximidade e o vínculo emocional entre os parceiros. Destes sentimentos destaca o desejo de promover o bem-estar da pessoa amada, a capacidade de proporcionar apoio emocional, a confiança na disponibilidade do outro em momentos de necessidade, a comunicação aberta, a partilha de sentimentos e a compreensão mútua entre os elementos da relação (Sternberg & Grajek, 1984, cit in Sternberg, 1986).

Aqui podemos encontrar o que consideramos ser um dos aspetos essenciais de uma relação de vinculação – perceber o outro como disponível e responsivo face ao desconforto pessoal ou no confronto com situações percebidas como problemáticas, e reciprocamente constituir-se perante o parceiro como uma fonte de conforto e apoio emocional. Emoções negativas, como a raiva e a ansiedade, tendem a surgir em situações avaliadas como uma ameaça ou ofensa ao ego (Hallstrom & McClure, 2000).

1.6. Ansiedade

A ansiedade caracteriza-se por preocupações irrealistas/excessivas sobre circunstâncias da vida e por uma série de sintomas físicos que persistem durante algumas semanas e estão presentes na maior parte dos dias (Hallstrom & McClure, 2000). É um estado emocional que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos. Constitui uma condição que pode ocorrer a qualquer sujeito (Primo & Amorim, 2008) e é responsável pela adaptação do organismo a situações de perigo. Para Carvalho, Baptista e Lory (2005) é um estado emocional aversivo, sem estímulos desencadeantes externos e que não pode ser evitado. A fenomenologia da ansiedade é variável, podendo alternar ao longo do tempo, tendo em consideração os episódios impulsadores (Baptista, 2005). Os principais sintomas podem incluir, por um lado, a tristeza, a vergonha, a culpa e, por outro, a cólera, a curiosidade, o interesse ou a excitação (Baptista, 2005).

A ansiedade é motivadora e parece ser um aspeto inevitável da condição humana, tratando-se de uma emoção negativa e perturbadora (Strongman, 1998). Caracteriza-se tanto pela sensação pessoal e subjetiva de ameaça, como por uma inquietação ou apreensão (Gouveia, 2000).

Segundo a American Psychiatric Association [APA] (2014), a perturbação de ansiedade generalizada é caracterizada pela presença de ansiedade e preocupação excessivas (apreensão/hesitação expectante) sobre os mais variados acontecimentos e atividades. O nível de intensidade, duração ou frequência da ansiedade, bem como a preocupação são desproporcionados relativamente à probabilidade real ou ao impacto do acontecimento antecipado. Assim sendo, o sujeito apresenta dificuldades em controlar o grau de preocupação e em evitar que esta interfira na sua atenção relativamente às tarefas que pretende realizar.

As diferenças existentes entre a perturbação de ansiedade generalizada e a ansiedade considerada como normal, está associado às preocupações à perturbação. Estas preocupações, no caso da perturbação, são mais intensas, angustiantes, disseminadas, têm maior duração e ocorrem, frequentemente, sem qualquer situação desencadeadora. Por fim, os sujeitos com esta perturbação sofrem de um mal-estar subjetivo, resultante da sua preocupação constante e devido aos défices em relação ao funcionamento social, ocupacional e outras importantes áreas do funcionamento (APA, 2014).

1.6.1. Modelo da Ansiedade Traço/Estado de Spielberg

Cattell e Scheier, em 1961, iniciaram a exploração do modelo da Ansiedade de Traço e Ansiedade de Estado, sendo este mais tarde, em 1966, desenvolvido por Spielberg (Silva, 2006; Telles-Correia & Barbosa, 2009).

Conforme Silva (2006), os investigadores Cattell e Scheier foram pioneiros na utilização de técnicas e medidas de relato pessoal para avaliarem a ansiedade, com recurso a análise fatorial. Dessas investigações, perceberam que surgiam repetidamente dois constructos: o estado e o traço. Sendo provado a sua eficácia, avançando uma teoria, que explicava a ansiedade estado como uma situação provisória, que envolvia sentimentos desagradáveis de tensão e pensamentos apreensivos (Biaggio, 1999). O conceito de ansiedade-estado reporta a um estado emocional transitório, em constante variação, caracterizado por sensações desagradáveis de tensão e apreensão percebidas de forma consciente pelo indivíduo (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979; Weinberg e

Gould, 2001). Ansiedade Estado surge quando o individuo faz uma avaliação mental de algum tipo de ameaça, esta avaliação será o resultado de elementos como a percepção da situação perigosa, os pensamentos e lembranças provocados por esta situação e as habilidades de enfrentamento que o individuo desenvolveu nas suas experiências passadas, quando o objeto ou a situação é percebida como ameaçadora o deixa de ser, o individuo não sente mais ansiedade. Assim, estado de ansiedade refere-se a uma condição temporária em resposta a alguma ameaça (Spielberger, 1981).

É esperado que os sujeitos possuam características mais ansiosas, a partir de experiencias vivenciadas como ameaçadoras e desagradáveis, apresentem elevações da sua ansiedade estado num maior numero de situações, principalmente sob circunstancias em que a capacidade pessoal é avaliada pelos outros, do que sujeitos que não desenvolveram de forma tão aguçada tais características (Weinberg & Gould, 2001). Em suma, Silva (2006) referiu que, quando níveis elevados de ansiedade-estado são experimentados como desagradáveis ou dolorosos, inicia-se uma sequência de comportamentos que se destinam a evitar ou minimizar o perigo.

A Ansiedade de Traço constitui-se como uma estrutura relativamente estável e permanente no sujeito (Caci, Baylé, Dossios, Robert & Boyer, 2003; Telles-Correia & Barbosa, 2009), ou seja, um modo habitual e consistente de reação do sujeito (Baptista et al., 2005). São as tendências de reação a situações percebidas como ameaçadoras que cada individuo desenvolve a partir das suas experiências pessoais, e que predispoem as futuras percepções do seu meio. O desenvolvimento e a manutenção da ansiedade de traço está diretamente relacionado às experiencias passadas do individuo, a sua percepção das mesmas e aos condicionamentos resultantes dessas (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979; Weinberg e Gould, 2001). Assim, ansiedade-traço descreve uma característica de personalidade, em vez de um sentimento temporário, como acontece com a ansiedade- estado. As circunstâncias de stresse, que o sujeito se depara, poderão exigir que se desenvolvam respostas de confrontação eficazes. O traço contribui para a avaliação da sensação de perigo, percecionada pelo sujeito. Por norma, as pessoas com um traço de ansiedade mais elevado são mais vulneráveis a acontecimentos stressores exteriores (Silva, 2006).

Um elevado grau de ansiedade traço pode fazer com que o indivíduo associe situações comuns a possíveis ameaças à sua integridade. O sujeito com elevado traço de ansiedade torna-se mais vulnerável quando avaliado por outros, apresentando baixa autoestima e baixa confiança em si (Spielberg, 1981).

2. Ansiedade, vinculação e relações interpessoais

As perturbações de ansiedade encontram-se relacionadas com o estilo de vinculação evitante adotado na infância, pois indivíduos que apresentam as mesmas percecionaram um modelo de vinculação que estabeleceram como pouco apoiante e mais rejeitante do que indivíduos com esse tipo de perturbações (Canavarro, 1999).

A teoria da vinculação tem sido referida como modelo explicativo para o desenvolvimento e manutenção da ansiedade (Dadds & Roth, 2001; Canavarro, 1999; Manassis, 2001).

Esta teoria postula que as crianças, por uma questão de sobrevivência, tendem a procurar proximidade do seu cuidador (Bowlby, 1973). Como resultado destas interações, desenvolve-se um laço afetivo entre a criança e o cuidador que os une e perdura no tempo, designado por vinculação (Anisworth, 1989; Bowlby, 1979). As crianças com diferentes tipos de vinculação desenvolvem cognições diferentes relativamente às relações interpessoais e diferem no modo como regulam o seu afeto. Bowlby (1982) designou as representações mentais do *self*, da figura de vinculação, de outras relações significativas e do mundo, por modelos representacionais ou modelos internos dinâmicos (*internal working model*). É a existência destes modelos mentais que explica como é que a interação com as pessoas significativas pode influenciar o desenvolvimento emocional e social.

Bowlby (1973, 1980) sugere que, quando a criança desenvolve representações negativas acerca de si própria e de outros, está mais vulnerável para desenvolver perturbações psicológicas. Este autor explica o desenvolvimento da ansiedade através de padrões relacionais com as figuras de vinculação centrados sobretudo em rejeição ou superproteção.

Autores como Webster-Stratton (1997) apontam para a existência de uma forte ligação entre práticas educativas e comportamento anti-social, à medida que as famílias estimulam inadvertidamente estes comportamentos por meio de disciplina inconsistente (fortemente punitiva) e pouca interação positiva. Estudos desenvolvidos por diversos autores, como Patterson, DeBaryshe e Ramsey (1990) ou por Del Prete e Del Prete (1999), indicam a existência de uma ligação entre práticas educativas e comportamento anti-social dos filhos, principalmente no que diz respeito aos comportamentos de ansiedade social.

Também segundo Camacho & Matos (2007), a família poderá contribuir significativamente para o desenvolvimento, manutenção e aumento de algumas patologias na criança e no adolescente, nomeadamente a ansiedade social. Estas patologias tendem, como já referido, a prevalecer na idade adulta. Segundo Murris & Merckelbach (1998), determinadas características do ambiente familiar têm sido referidas como relacionadas com o desenvolvimento de perturbações ansiosas. Aspectos como o controlo parental excessivo, bem como a perceção precoce de falta de controlo, induzidas por limitações na autonomia ou pelo comportamento exploratório reduzido podem transformar os medos adaptativos comuns em ansiedade patológica (Camacho & Matos, 2007).

Maccoby e Martin (1983) referem, por outro lado, a importância da vinculação parental para o desenvolvimento sustentável da sociabilidade da criança, referindo que a dinâmica e o impacto da interação, não dependem do género da figura parental com que a criança está envolvida, estabelecendo-se a relação com ambos os pais, aproximadamente ao mesmo tempo. O desenvolvimento social inicia-se com a primeira vinculação (o do bebé à pessoa que cuida dele). Este laço criado pelos recém-nascidos desde os primeiros momentos de vida é por diversas vezes considerado a base de todas as relações posteriores com os outros .

Segundo Skolnick (1986), a ligação da mãe ao bebé torna-se um modelo para as suas relações futuras, promovendo expectativas e assunções acerca de si próprio e dos outros, suscetíveis de influenciar a competência social e o desenvolvimento emocional ao longo da vida.

A vinculação é definida por Bowlby (1969) como a propensão dos seres humanos para estabelecerem laços afetivos fortes com determinadas pessoas, tendo como consequência ficar emocionalmente afetado quando ocorrem separações ou perdas inesperadas e/ou indesejadas. A vinculação é entendida como um sistema multidimensional que é ativado desde idades muito precoces, apresentando fundamentos biológicos e que integra, deste modo, uma dimensão biológica, bem como processos de controlo comportamental (Bowlby, 1969; 1973). Investigações mais recentes, baseadas nos pressupostos teóricos enunciados por Bowlby e Ainsworth na sua teoria da vinculação, salientam a ligação entre a qualidade da vinculação durante a infância e as áreas de desenvolvimento social, cognitivo e emocional (Thompson, 1998).

Segundo Bee (1996) a vinculação é uma variação do vínculo afetivo, onde existe a necessidade da presença do outro e onde existe um crescimento da sensação de segurança na presença do mesmo. Na vinculação, o outro é visto como uma base segura, a partir do qual o indivíduo pode explorar o mundo e experimentar outras relações. A literatura diz-nos também que quanto maior é a confiança tida pelo indivíduo na disponibilidade da sua (s) figura (s) de vinculação, menor será a probabilidade de ele ter medo ou ansiedade, pois sente-se efetivamente mais seguro.

Devemos ter em conta que os pais são, habitualmente, as nossas primeiras figuras de vinculação e também a base de todas as nossas vinculações futuras. O valor adaptativo da vinculação na infância parece evidente ao permitir à criança em situações de perigo ou ameaça reais ou percebidas procurar a proteção junto de uma figura que considera mais competente e forte, mas os últimos anos têm sido profícuos na produção e sistematização de evidências que suportam este argumento para o ciclo de vida, particularmente na idade adulta (Faria, 2008).

Deste modo, vários autores têm vindo a investigar o modo como a vinculação parental influencia o desenvolvimento e, conseqüentemente, a idade adulta do sujeito. Segundo LaFreniere & Sroufe (1985) existe uma relação positiva entre a qualidade da vinculação e a competência social na idade adulta. Os resultados da investigação sugerem que a segurança da vinculação está associada à percepção de competência social por parte dos sujeitos. Assim, os indivíduos com uma vinculação insegura consideram-

se a si mesmo como menos competentes socialmente do que os indivíduos com uma vinculação segura (Faria, 2008).

Crianças com vinculação segura têm geralmente relações interpessoais mais profundas e mutualistas, são mais empáticas, participam mais em atividades de grupo e têm melhores competências de liderança (Faria, 2008).

Na juventude, os indivíduos seguros são percebidos pelos seus pares como mais competentes socialmente, mais resistentes, menos ansiosos e hostis no contexto relacional do que os indivíduos com organização da vinculação insegura. No que diz respeito à vinculação insegura, estes indivíduos são habitualmente considerados hostis e muito ansiosos (Sroufe et al., 2005; Kobak & Sceery, 1988). Em relação ao pensamento do próprio, os indivíduos que tiveram uma vinculação segura referem menos sentimentos de solidão e níveis mais elevados de suporte social, quando comparados com os indivíduos de vinculação insegura.

Estudos posteriores revelam que estas características tendem a manter-se na passagem para a vida adulta. Aliás já Bowlby (1976) havia referido que é claro que, não apenas para as crianças, mas para qualquer pessoa em qualquer idade, é mais fácil ser feliz e desenvolver as suas aptidões pessoais quando se sente segura de ter acesso a uma (ou mais) pessoa de confiança que a ajudarão, caso se depare com dificuldades. A pessoa em quem se confia proporciona a base segura a partir da qual o seu (a sua) companheiro(a) pode atuar.

Em Portugal, a vinculação em jovens adultos tem sido bastante estudada na sua relação com a ansiedade (Silva & Costa, 2005). Weiss (1982) concluiu que, em vários aspetos, existe congruência entre vinculação durante a infância e vinculação na idade adulta.

Em primeiro lugar, existe similaridade de características emocionais. Independentemente da figura de vinculação, quer na infância quer na idade adulta, mantêm-se as propriedades das relações em termos de sentimentos associados à ativação dos comportamentos de vinculação: propriedades motivacionais para dirigir a atenção e presença de protesto de separação.

Em segundo lugar, existe generalização da experiência. Deste modo, os elementos emocionais ligados à vinculação durante a infância são expressos nas relações de vinculação na idade adulta, especialmente no que diz respeito à falta de confiança na disponibilidade da figura de vinculação.

Em terceiro e último lugar, a ligação temporal. Assim sabemos que a formação de relações de vinculação com pares, na idade adulta, evidencia-se com a diminuição dos progenitores como figuras primárias de vinculação.

Deste modo, e com o suporte teórico obtido, podemos concluir que o desenvolvimento equilibrado e ajustado das habilidades sociais, com baixos níveis de ansiedade, tem sido associado a melhores níveis de vinculação parental (vinculação segura), acontecendo o oposto em relação às vinculações inseguras.

Capítulo II

Objetivo e Metodologia

1.Objetivos e hipóteses de investigação

O presente estudo tem como objetivo compreender de que forma fatores relacionados com as dimensões da vinculação, nomeadamente confiança nos outros, conforto com a proximidade e vinculação ansiosa e a ansiedade permitem explicar as experiências em relações próximas em jovens adultos.

Tendo em consideração a revisão bibliográfica efetuada, espera-se verificar 2 hipóteses, as quais são apresentadas em seguida:

A primeira hipótese (a, b e c) diz respeito à associação entre a vinculação e as relações próximas nos jovens adultos. Espera-se que as diferentes dimensões da vinculação sejam explicativas relativamente à forma como são estabelecidas as relações próximas (H1). Em particular:

(H1a) Espera-se que a relação entre a vinculação caracterizada pelo conforto com a proximidade e a evitação seja negativa.

(H1b) É esperado que uma baixa confiança nos outros esteja associado positivamente com a evitação.

(H1c) É esperada a existência de uma relação positiva entre a vinculação ansiosa e a preocupação seja positiva.

A hipótese 2 reflete a relação entre a ansiedade e as relações próximas nos jovens adultos. A este propósito:

(H2a) É esperado que a ansiedade-estado esteja associada positivamente com a Evitação.

(H2b) É esperado que a ansiedade-traço esteja associada positivamente com a Preocupação.

A hipótese 3 conjuga as três variáveis e indica que a relação entre a vinculação e o estabelecimento de relações próximas é mediada pela ansiedade. Em particular espera-se que:

(H3a) Espera-se que a relação entre a vinculação ansiosa e a preocupação seja mediada pela ansiedade traço, ou seja, um valor mais elevado na vinculação ansiosa deverá estar associado a mais preocupação mas esta relação processa-se por via de uma maior tendência para a ansiedade. Esta relação verifica-se em ambos os sexos.

(H3b) Espera-se que a relação entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação seja mediada pela ansiedade traço, ou seja, um valor mais elevado na vinculação conforto com a proximidade deverá estar associado a mais evitação mas esta relação processa-se por via de uma maior tendência para a ansiedade.

Metodologia

2.1.Participantes

Na amostra do presente estudo foi utilizada uma amostra de conveniência, constituída por 190 sujeitos, 37 do sexo masculino (19,5%) e 153 do sexo feminino (80,5%). A média de idades da amostra é de 23 anos (DP=3,45). Quanto à nacionalidade 184 (96,8%) são Portugueses, 4 (2,1%) Brasileiros e 1 (0,5%) Francês.

No que diz respeito ao estado civil dos sujeitos da amostra 160 (84,2%) encontram-se numa relação de namoro, 21 (11,1%) em união de facto e 9 (4,7%) casados. Quanto aos anos de escolaridade a média da amostra é 14,39 (DP=2,27). Da amostra 117 (61,6%) dos inquiridos responderam estar atualmente numa relação e 73 (38,4%) não se encontram numa relação atualmente. Relativamente à questão da duração da relação, atual ou consoante a anterior, média 21,17 meses (DP=29,5), sendo mínimo de 1 mês e máximo de 180 meses. Quantas relações teve até hoje, a média de respostas da amostra é 2,92 (DP=1,69), sendo o mínimo de 1 relação e o máximo de 12. Duração máxima de relação M=32,73 DP= 29,17 (mínimo de 2 meses e máximo 180

meses). Satisfação da relação M= 6,47 DP= 3,004, sendo o sexo masculino M= 6,46 DP= 2,98 e o sexo feminino M= 6,48 DP= 3,01.

2.2. Instrumentos

Os instrumentos selecionados para este estudo são apresentados de seguida, pela ordem correspondente à sua aplicação.

2.2.1. Escala de Vinculação do Adulto EVA – M.C. Canavarro, 1995

A escala de Vinculação do Adulto (Canavarro, 1995) representa a versão portuguesa da *Adult Attachment Scale* (AAS), construída por Collins e Read (1990). A escala foi construída com o objetivo de ultrapassar as limitações inerentes ao instrumento de três itens de Hazan e Shaver (1987). Hazan e Shaver (1987), influenciados pelos trabalhos de Ainsworth sobre vinculação durante a infância, procuraram traduzir para a idade adulta, no âmbito da relação amorosa, o mesmo sistema de classificação em três categorias adotado pela autora. Com este objetivo, construíram um instrumento de auto-resposta, no qual é pedido ao indivíduo que escolha, de entre um conjunto de três parágrafos, descritivos dos três estilos de vinculação (evitante, seguro e ansioso/ambivalente), aquele com que mais se identifica

Na construção da escala, os autores extraíram, em primeiro lugar, as afirmações dos parágrafos do instrumento de Hazan e Shaver (1987), obtendo quinze itens (cinco para cada estilo de vinculação). Em seguida, seis novos itens foram acrescentados, para incluir dois aspetos fundamentais da vinculação, não incluídos no instrumento de Hazan e Shaver: (a) crenças sobre a disponibilidade da figura de vinculação e a sua resposta quando requerida (três itens) e (b) reações à separação da figura de vinculação (três itens). A versão preliminar da escala ficou, assim, composta por vinte e um itens, sete para cada estilo de vinculação.

Numa amostra de 286 mulheres e 184 homens, foram realizados estudos psicométricos do instrumento dos quais resultou a atual versão de 18 itens. É composto por uma escala de *likert* de 5 pontos: “Nada característico em mim”; “Pouco

característico em mim”; “Característico em mim”; “Muito característico em mim” e “Extremamente característico em mim”. O instrumento apresenta três itens invertidos, o 5, 8 e 13.

A análise factorial dos 18 itens revelou a presença de três dimensões, cada uma das quais constituídas por seis itens. Organizam-se em 3 dimensões: Conforto com Proximidade, que avalia o modo como o indivíduo se sente confortável no estabelecimento de relações íntimas; Confiança nos outros, que avalia o modo como os indivíduos sentem que podem depender dos outros em situações em que esta dependência é percebida como necessária; Ansiedade, que avalia o grau em que o indivíduo se sente preocupado com a possibilidade de ser abandonado ou rejeitado. As abordagens dimensionais surgiram numa tentativa de ultrapassar os problemas metodológicos das medidas categoriais. Assim, alguns investigadores começaram a utilizar escalas de avaliação contínuas nos seus instrumentos. A possibilidade de o sujeito se situar ao longo de dimensões contínuas possui algumas vantagens: assume uma maior variabilidade entre sujeitos, não impõe fronteiras rígidas de pertença a grupos, exige o esforço conceptual de definição e a operacionalização dos componentes básicos da vinculação, possibilitando, igualmente, estudos psicométricos mais precisos (Fraley & Waller, 1998; Griffin & Bartholomew, 1994).

Os autores apontam índices de razoável fiabilidade para a escala, referindo alfa de *Cronbach* para as três dimensões ($\alpha=0.75$, para a dimensão *Depend*; $\alpha=0.72$, para a dimensão *Anxiety* e $\alpha=0.69$, para a dimensão *Close*). Collins & Read (1990) referem, para um período de dois meses, uma estabilidade temporal de $r = 0.52$, para a subescala *Anxiety*, $r = 0.68$ para a subescala *Close* e $r = 0.71$ para a subescala *Depend* (Collins & Read, 1990). Em relação à consistência interna da versão para a população portuguesa, por Canavarro e colaboradores, apresentaram os seguintes índices de fiabilidade: Confiança nos Outros ($\alpha=0.54$), Conforto na Proximidade ($\alpha=0.67$) e Ansiedade de Abandono ($\alpha=0.84$) (Canavarro, Dias & Lima, 2006).

No presente estudo foram utilizados os termos da versão original, de Collins & Read, 1990, os valores de consistência adquiridos neste estudo foram: Confiança nos Outros ($\alpha=0.679$), Conforto na Proximidade ($\alpha=0.680$) e Ansiedade ($\alpha= 0.868$)

2.2.2. Inventário de Ansiedade Estado e Traço – STAI-Y (Spielberger, 1983)

Desenvolvido por Spielberger em 1983 e traduzido para a população portuguesa por Danilo R. Silva e Sofia Santos em 1997.

O *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) foi criado como medida do Estado e Traço da Ansiedade, este instrumento encontra-se dividido em duas escalas de auto-resposta, cada uma composta por 20 itens: Escala Y-1, relativa à Ansiedade-Estado e Escala Y-2, relativa à Ansiedade-Traço.

Este inventário poderá ser usado no contexto clínico para diagnosticar ansiedade e distingui-la de síndromes depressivos, as suas escalas também são bastante utilizadas como instrumento de investigação (Spielberger et al., 1983). Existem três versões do STAI: a Forma Original, a Forma X, uma forma revista da primeira que permitia distinguir com mais precisão os dois tipos de ansiedade ao mesmo tempo que também permitia distinguir sintomas depressivos de sintomas ansiosos, e a Forma Y que veio substituir a anterior, mais uma vez substituindo alguns itens para melhorar a definição entre os dois tipos de ansiedade, ao mesmo tempo que se torna numa estrutura mais simples que a antecessora, tornando-se assim a forma mais utilizada.

É composto por uma escala de *likert* de 4 pontos, na Escala de Ansiedade-Estado, “Nada”, “Um pouco”, “Moderadamente” ou “Muito”, na Escala de Ansiedade-Traço, “Quase nunca”, “Algumas vezes”, “Frequentemente” ou “Quase sempre”. Em cada escala, metade dos itens encontram-se invertidos, a soma das cotações pode oscilar entre 20 a 80 valores, sendo que quanto mais alto, maior a correlação com níveis elevados de ansiedade.

Os itens, 1;2;5;8;10;11;15;16;19;20;21;23;24;26;27;30;33;34;36;39; são invertidos.

Neste momento, este instrumento encontra-se adaptado para 12 línguas diferentes, sendo que a versão portuguesa terá sido traduzida e adaptada por Danilo R. Silva e Sofia Santos em 1997 e mais tarde por Silva e Campos em 1998.

Este instrumento é aplicável a indivíduos de ambos os sexos a partir do 10º ano de escolaridade ou com idade equivalente, aproximadamente 16 anos. No que diz respeito às qualidades psicométricas, verificam-se valores de fidelidade adequados na amostra total, possuindo um alfa de *cronbach* de 0.91 para os homens e 0.93 para as mulheres na Escala de Ansiedade-Estado. Na Escala de Ansiedade-Traço surgiram valores de 0.89 nos homens e 0.90 nas mulheres.

Em relação à consistência interna dos itens, encontramos valores que oscilam 0.34 e 0.67 nos homens e 0.46 e 0.75 nas mulheres, para a Escala de Ansiedade-Estado. Os valores de correlação para a Ansiedade-Traço oscilam entre 0.25 e 0.67 no sexo masculino e 0.35 e 0.69 no sexo feminino (Silva, 2003).

Os valores relativos à consistência interna deste estudo é na ansiedade estado $\alpha=.95$ e na ansiedade traço $\alpha=.93$.

2.2.3. Questionário da Experiencia em Relações Próximas- QERP

O Questionário sobre Experiências em Relações Próximas (QERP) foi desenvolvido por Brennan, Clark e Shaver (1998) e foi adaptado à população Portuguesa por Moreira et al. (2006).

O QERP é constituído por 36 itens, que avaliam duas dimensões do estilo de vinculação adulta – o evitamento (18 itens), e a preocupação (18 itens), correspondendo os números ímpares à escala do evitamento e os pares à escala da preocupação. Existem duas versões deste questionário, a versão feminina e a masculina e as respostas são dadas numa escala de sete pontos, onde apenas estão legendados os pontos extremos (1- discordo fortemente e 7- concordo fortemente) e o ponto central (4- neutro/misto) (Moreira et al, 2006). Os itens, 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 e 35, são itens invertidos. Resultados mais elevados de concordância indicam níveis mais baixos de evitamento e de preocupação nas relações amorosas. Os resultados podem variar entre um máximo de 252 e um mínimo de 36.

Dos estudos realizados em Portugal, Moreira (2006) estudou a possibilidade de existência de um estilo de vinculação específico para cada relação, com base na utilização do questionário sobre as Experiências em Relações Próximas - ERP. Participaram estudantes universitários de Psicologia, Educação, Sociologia e Gestão de duas instituições do ensino superior situadas em Lisboa e responderam ao ERP para 5 relações (pai, mãe, melhor amigo do mesmo sexo, parceiro romântico ou melhor amigo do sexo oposto, outra pessoa próxima). Foram avaliadas as duas dimensões fundamentais do estilo de vinculação nas relações próximas, presentes no ERP, a preocupação e o evitamento e foi, posteriormente, examinado se os indivíduos apresentam o mesmo estilo de vinculação em diferentes relações (Moreira, 2006). Os resultados deste estudo mostram a necessidade de se considerar características específicas das relações, onde a presença do evitamento reflete a representação dos outros, sendo, por isso, específico das relações. Enquanto a preocupação tenderá a refletir a representação de si próprio e, nesse sentido, será relativa à pessoa (Moreira, 2006).

Quanto à consistência interna do QERP no estudo realizado por Moreira et al. (2006), o alpha de Cronbach foi de .93 para a escala do evitamento e .87 para a escala de preocupação.

Nesta investigação obteve-se se valores de alpha de Cronbach para a escala de evitação $\alpha=.64$ e para a escala da preocupação $\alpha=.99$.

2.2.4. Questionário Demográfico

O questionário demográfico consiste num questionário de preenchimento breve que visa a recolha de informações sobre variáveis sócio-demográficas referentes a cada indivíduo: sexo, idade, nacionalidade, habilitação literária e a características da relação: se está atualmente numa relação amorosa; especificar o tipo de relação (namoro, união de facto ou casamento); duração da relação amorosa (meses ou anos); quantas relações amorosas teve, até hoje; duração máxima em que esteve numa relação, e por último

considera a sua relação amorosa satisfatória, numa escala de 0 a 10 (pouco satisfatória, satisfatória e muito satisfatória).

3.Procedimento

Após caracterizada a amostra e os instrumentos de avaliação utilizados, iremos descrever os procedimentos seguidos neste estudo.

A recolha da amostra decorreu entre os meses de Dezembro de 2014 e Abril de 2015 tendo cada protocolo demorado em média cerca de 20 minutos a ser preenchido.

Os participantes responderam a um questionário *online*, com recurso ao software *Qualtrics* (ver <http://www.qualtrics.com/>), tendo por base uma amostragem por conveniência angariadas pessoalmente ou através de e-mail de forma a procurar obter homogeneidade entre versões do questionário respondidas e faixas etárias. O questionário é constituído por : Consentimento Informado, três escalas e o questionário demográfico, sendo apresentado em primeiro a *Escala de Vinculação do Adulto (EVA)*, de seguida o *Inventário de Ansiedade Estado e Traço – STAI (Y-1 e Y-2)* e o *Questionário Experiências em Relações Próximas – QERP* (versão masculina e versão feminina), e por fim o Questionário Demográfico.

Aquando da aplicação informática de todos os questionários, optou-se por tornar todas as perguntas obrigatórias, de forma a que os questionários fossem concluídos apenas quando todas as respostas estivessem introduzidas. Quando o participante não respondia a uma pergunta, não poderia prosseguir para o questionário seguinte, sendo que lhe era indicada qual a pergunta à qual não tinha respondido. Deste modo, não houve dados omissos.

Os dados foram introduzidos numa base de dados informatizada e tratados estatisticamente através do programa *PASW- Statistics 19*.

A presente investigação tem carácter transversal, tendo como objetivo o estudo da relação entre os estilos de vinculação, a ansiedade e a experiência em relações próximas de jovens adultos, pretendendo-se caracterizar e compreender a ligação existente entre estas variáveis.

Capítulo III

Resultados

1.Resultados

De modo a compreender mais detalhadamente o tipo de relações entre as três variáveis em estudo, foram efetuadas num total de cinco regressões lineares, com o objetivo de testar diferentes modelos explicativos que consolidassem as hipóteses 1, 2 e 3. Para testar as hipóteses (H1a), (H1b), (H1c), procedeu-se à realização da regressão evitação sobre as dimensões da vinculação (Tabela 1). A (H1a) é esperado que a relação entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação sejam negativas. A (H1b) considera que uma baixa confiança nos outros esteja associada positivamente com a Evitação.

Tabela 1: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação e Preocupação Masculina sobre as dimensões de Vinculação

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	sig.
	B	Erro padrão	Beta		
Evitação Masculina (Evitação_M)					
Constante	89.31	12.12		7.37	.000
EVA Ansiedade	1.24	1.42	.153	.873	.389
EVA Conforto com a proximidade	-3.34	2.03	-.321	-1.64	.110
EVA Confiança outros	-2.96	2.09	-.257	-1.42	.166
$R^2 = .131$; R^2 ajustado = .058; $F(3,36) = 1.803$; $p=.164$					
Evitação Feminina (Evitação_F)					
Constante	48.032	16.69		2.88	.005
EVA Ansiedade	-1.23	1.92	-.05	-.64	.524
EVA Conforto com a proximidade	-11.46	3.07	-.30	-3.73	.000
EVA Confiança outros	13.91	2.58	.43	5.38	.000
$R^2 = .391$; R^2 ajustado = .378; $F(3,146) = 31.196$ $p=.000$					

Como se pode observar na tabela 1 não existe uma relação significativa entre as dimensões da vinculação e a Evitação Masculina, ou seja as hipóteses (H1a) e (H1b), os resultados só se confirmaram no sexo feminino, o que pode ser explicado, devido ao reduzido número de participantes do sexo masculino (37 indivíduos).

As dimensões da vinculação explicam 39.1% da variância da evitação feminina. Esta relação é negativa, o que significa que maior conforto com a proximidade associam-se a menores índices de evitação feminina. O que apoia a hipótese (H1a).

A relação é positiva, o que significa maior confiança com os outros associam-se a maior evitação feminina. O facto desta regressão ser significativa confirma a (H1b).

De forma a testar a hipótese (H1c), onde se considera que a relação entre a vinculação ansiosa com a preocupação seja positiva, mediada pela ansiedade traço. Realizou-se a regressão da evitação sobre as dimensões da vinculação (Tabela 2).

Tabela 2: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação sobre as dimensões de Vinculação

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	sig.
	B	Erro padrão	Beta		
Preocupação Masculina (Preocupação_M)					
Constante	44.475	25.04		1.78	.084
EVA Ansiedade	16.68	2.93	.74	5.70	.000
EVA Conforto com a proximidade	-1.26	4.20	-.04	-.30	.765
EVA Confiança outros	-5.17	4.32	-.16	-1.20	.240
$R^2 = .526$; R^2 ajustado = .487; $F(3,36) = 13.318$; $p=.000$					

	Preocupação Feminina (Preocupação_F)				
Constante	27.69	14.38		1.93	.056
EVA Ansiedade	18.76	1.66	.78	11.34	.000
EVA Conforto com a proximidade	.92	2.63	.03	.35	.726
EVA Confiança outros	-4.28	2.23	-.14	-1.92	.057

$R^2 = .514$; R^2 ajustado = .504; $F(3,148) = 52.16$; $p = .000$

A análise da tabela 2 permite afirmar que as dimensões da vinculação explicam 52.6% da variância da Preocupação Masculina. A relação é positiva, o que significa que maiores vinculações ansiosas associam-se a maiores níveis de preocupação masculina. O facto de esta regressão ser significativa permite apoiar a hipótese (H1c).

As dimensões da vinculação explicam 51.4% da variância da preocupação feminina. Esta relação é positiva, o que significa que maiores vinculações ansiosas associam-se a maiores preocupações femininas. O facto de esta regressão ser significativa permite apoiar a hipótese (H1c).

De forma a testar a hipótese (H2a). Procedeu-se à regressão da evitação sobre as dimensões da ansiedade (Tabela 3). É esperado que a ansiedade-estado esteja associada positivamente com a Evitação.

Tabela 3: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Evitação sobre Ansiedade

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	sig.
	B	Erro padrão	Beta		
Evitação Masculina (Evitação_M)					
Constante	62.919	3.953		15.919	.000
STAI ansiedade estado	.07	.15	.13	.49	.627
STAI ansiedade traço	.18	.16	.29	1.10	.277
$R^2 = .167$; R^2 ajustado = .122; $F(2,37) = 3.706$; $p = .034$					
Evitação Feminina (Evitação_F)					
Constante	11.680	6.350		1.840	.068
STAI ansiedade estado	.13	.24	.08	.56	.578
STAI ansiedade traço	.65	.26	.36	2.51	.013
$R^2 = .180$; R^2 ajustado = .169; $F(2,147) = 16.147$; $p = .000$					

Como se pode observar na tabela 3 não existe uma relação significativa entre as dimensões da ansiedade e a evitação masculina, o que não vai de encontro com a H2a.

Verifica-se que as dimensões de ansiedade explicam 18% da variância da evitação feminina. A relação é positiva permite verificar maior ansiedade traço associam-se a maior evitação feminina. O facto de esta regressão ser significativa confirma a (H2a).

No sentido de testar a hipótese (H2 b), procedeu-se à regressão da preocupação sobre a ansiedade (Tabela 4), esperando que a ansiedade-traço esteja associada positivamente com a Preocupação.

Tabela 4: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Preocupação sobre Ansiedade

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados		t	sig.
	B	Erro padrão	Beta			
Preocupação Masculina (Preocupação_M)						
Constante	32.578	10.31			3.161	.003
STAI ansiedade estado	-.36	.39	-.23		-.92	.365
STAI ansiedade traço	1.20	.43	.70		2.81	.008
$R^2 = .276$; R^2 ajustado = .236; $F(2,37) = 7.039$; $p = .003$						
Preocupação Feminina (Preocupação_F)						
Constante	23.238	5.412			4.29	.000
STAI ansiedade estado	.09	.20	.05		.42	.678
STAI ansiedade traço	.96	.22	.54		4.33	.000
$R^2 = .347$; R^2 ajustado = .339; $F(2,149) = 39.671$; $p = .000$						

A análise da tabela 4 permite verificar que as dimensões de ansiedade explicam 27,6% da variância da preocupação masculina. A relação é positiva, o que significa que maior a ansiedade traço associa-se a maiores índices de preocupação masculina. O facto de esta regressão ser significativa permite apoiar a (H2b).

Verifica-se que as dimensões de ansiedade explicam 34,7% da preocupação feminina. A relação é positiva permite verificar maior ansiedade traço associam-se a maiores preocupações femininas. O facto de esta regressão ser significativa confirma a (H2b).

De forma a verificar a hipótese 3 conjuga as três variáveis e indica que a relação entre a vinculação e o estabelecimento de relações próximas é mediada pela ansiedade. A (H3a) espera-se a vinculação ansiosa e a preocupação seja mediada pela ansiedade traço, e (H3b) espera-se que a relação entre a vinculação conforto com a

proximidade e a evitação seja mediada pela ansiedade traço . Com isto, realizou-se a regressão da ansiedade sobre as dimensões da vinculação (Tabela 5).

Tabela 5: Coeficientes de regressão estandardizados e não estandardizados para a regressão da Ansiedade sobre as Dimensões de Vinculação

	Coeficientes não estandardizados		Coeficientes estandardizados	t	sig.
	B	Erro padrão	Beta		
STAI ansiedade estado					
Constante	40.41	8.92		4.53	.000
EVA Ansiedade	4.89	1.04	.33	4.70	.000
EVA Conforto com a proximidade	-5.81	1.62	-.27	-3.59	.000
EVA Confiança outros	1.87	1.41	.10	1.33	1.86
$R^2 = .340$; R^2 ajustado = .330; $F(3,186) = 31.968$; $p = .000$					
STAI ansiedade traço					
Constante	41.32	7.39		5.60	.000
EVA Ansiedade	6.37	.86	.47	6.39	.000
EVA Conforto com a proximidade	-5.19	1.34	-.26	-3.87	.000
EVA Confiança outros	1.17	1.67	1.07	1.00	.317
$R^2 = .465$ R^2 ajustado = .457; $F(3,186) = 53.926$; $p = .000$					

A análise da tabela 5 permite verificar que as dimensões da vinculação explicam 34% da variância da Ansiedade estado. A relação é positiva, o que indica que maior vinculação ansiosa associa-se a maiores níveis de a ansiedade estado, o que vai de encontro com a (H3b). A relação é negativa no conforto com a proximidade o que indica que maiores os níveis de conforto menor a ansiedade estado. O facto de esta regressão ser significativa permite apoiar a (H3a).

Verifica-se que as dimensões da vinculação explicam 46.5% da variância da ansiedade traço. A relação é positiva, o que indica que maior vinculação ansiosa associa-se a maiores níveis de a ansiedade traço, o que permite apoiar a (H3b). A relação é negativa no conforto com a proximidade o que indica que maiores os níveis de conforto menor a ansiedade traço. O facto de esta regressão ser significativa permite confirmar a (H3a).

De forma a verificar se existem diferenças significativas na relação da Vinculação Ansiosa (V.A.) e Preocupação Masculina (P.M.) quando se insere a variável mediadora Ansiedade traço (A.T.) e se tem impacto direto sobre a P.M., ou se é influenciado pela presença de A.T. efetuou-se nova análise de regressão (Tabela 6, figura 1).

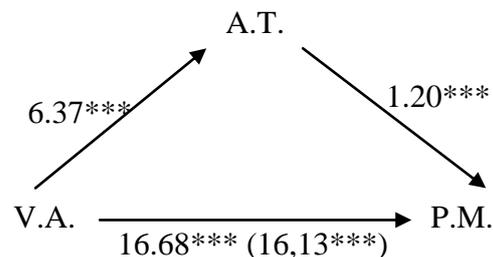
Tabela 6 : Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Masculina mediada pela Ansiedade traço

	Vinculação Ansiosa	Ansiedade traço	Vinculação Ansiosa	Vinculação Ansiosa
Preocupação Masculina	$\beta= 16.68;$ $p=.000$	$\beta= 1.20; p=.008$	-----	$\beta= 16.13;$ $p=.000$
Ansiedade Traço	-----	-----	$\beta= 6.37; p=.000$	$\beta= 8.54;$ $p=.000$
<i>F</i>	$F(3, 36) = 13.32$	$F(2,37) = 7.04$	$F(3, 186) =$ 53.93	$F(1, 38) =$ 31.69
r^2	.53	.28	.47	.46

Considerando as condições de base para a realização da análise de mediação verifica-se que através da regressão Vinculação Ansiosa (V.A.) sobre a Preocupação Masculina (P.M.) que esta é significativa e positiva. O que significa que maiores níveis de V.A. implicam maiores índices de P.M. Da mesma forma as relações diretas entre a V.A e a Ansiedade traço (A.T.), e a A.T. e a P.M. são significativas, sendo que a primeira relação é positiva, ou seja maiores níveis de V.A. implicam maiores índices de

P.M., e a segunda relação, também positiva, ou seja, maiores índices de A.T. implicam maiores índices de P.M.

Figura 1 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Masculina, com a variável mediadora Ansiedade traço



Verifica-se que as relações diretas entre as variáveis são todas significativas, cumprindo-se assim o fator base para a análise da mediação no seu todo. A análise do modelo como um todo indica uma relação menos intensa, mas da mesma forma significativa, na relação V.A. e P.M. quando introduzimos em conjunto V.A. e A.T. como variáveis preditores.

Teste de Sobel

Com o intuito de verificar a relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Masculina sofre alterações significativas quando a variável mediadora é introduzida recorreu-se ao teste de *Sobel* (tabela 7 , num simulador disponível *online*, onde se confirmou os que existe mediação total entre as variáveis, ou seja, quando é introduzida a mediadora (Ansiedade traço) a relação entre a Vinculação Ansiosa e Preocupação Masculina deixa de ser significativa e a diferença entre o β antes e depois da introdução do mediador é significativa. Isto significa que a relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Masculina processa-se através da resposta de Ansiedade traço (Tabela 4), i.e., o estilo de vinculação ansiosa resulta no aumento do nível da preocupação masculina, por sua vez, irá produzir um aumento na ansiedade traço.

Tabela 7: Teste de Sobel da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Masculina, com a variável mediadora Ansiedade traço

	Test statistics	Std. error	p value
Ansiedade Traço	2.61	2.93	.001

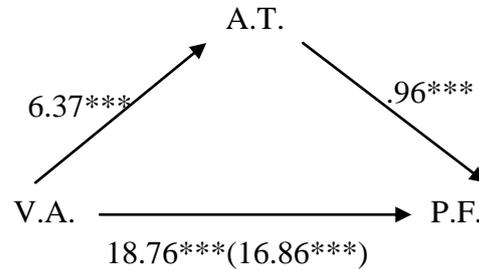
De forma a verificar se existem diferenças significativas na relação da Vinculação Ansiosa (V.A.) e Preocupação Feminina (P.F.) quando se insere a variável mediadora Ansiedade traço (A.T.) e se tem impacto direto sobre a P.F., ou se é influenciado pela presença de A.T. efetuou-se nova análise de regressão (Tabela 8, figura 2).

Tabela 8 - Relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Feminina mediada pela Ansiedade traço

	Vinculação Ansiosa	Ansiedade traço	Vinculação Ansiosa	Vinculação Ansiosa
Preocupação Feminina	$\beta = 18.76$; $p = .000$	$\beta = .96$; $p = .000$	-----	$\beta = 16.86$; $p = .000$
Ansiedade Traço	-----	-----	$\beta = 6.37$; $p = .000$	$\beta = 1.28$; $p = .000$
<i>F</i>	$F(3, 148) = 52.16$	$F(2, 149) = 39.67$	$F(3, 186) = 53.93$	$F(1, 150) = 147.85$
r^2	.51	.35	.47	.50

Considerando as condições de base para a realização da análise de mediação verifica-se que através da regressão Vinculação Ansiosa (V.A.) sobre a Preocupação Feminina (P.F.) que esta é significativa e positiva. O que significa que maiores níveis de V.A. implicam maiores índices de P.F. Da mesma forma as relações diretas entre a V.A. e a Ansiedade traço (A.T.), e a A.T. e a P.F. são significativas, sendo que a primeira relação é positiva, ou seja maiores níveis de V.A. implicam maiores índices de P.F., e a segunda relação, também positiva, ou seja, maiores índices de A.T. implicam maiores índices de P.F.

Figura 2 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço



Verifica-se que as relações diretas entre as variáveis são todas significativas, cumprindo-se assim o fator base para a análise da mediação no seu todo. A análise do modelo como um todo indica uma relação menos intensa, mas da mesma forma significativa, na relação V.A. e P.F. quando introduzimos em conjunto V.A. e A.T. como variáveis preditoras.

Teste de Sobel

Com o intuito de verificar se a relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Feminina sofre alterações significativas quando a variável mediadora é introduzida recorreu-se ao teste de *Sobel* (tabela 9) , num simulador disponível *online*, onde se confirmou os que existe mediação total entre as variáveis, ou seja, quando é introduzida a mediadora (Ansiedade traço) a relação entre a Vinculação Ansiosa e Preocupação Feminina deixa de ser significativa e a diferença entre o β antes e depois da introdução do mediador é significativa. Isto significa que a relação entre a Vinculação Ansiosa e a Preocupação Feminina processa-se através da resposta de Ansiedade traço (Tabela 7), i.e., o estilo de vinculação ansiosa resulta no aumento do nível da preocupação feminina, por sua vez, irá produzir um aumento na ansiedade traço.

Tabela 9-Teste de Sobel da relação da Vinculação Ansiosa com a Preocupação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço

	Test statistics	Std. error	p value
Ansiedade Traço	3.76	1.63	.000

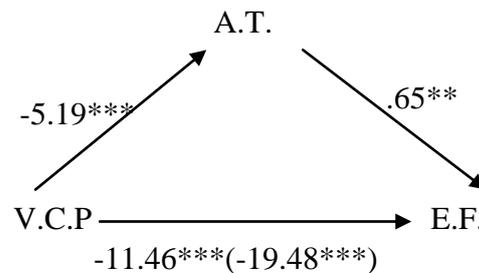
De forma a verificar se existem diferenças significativas na relação da Vinculação Conforto com a Proximidade (V.C.P.) e Evitação Feminina (E.F.) quando se insere a variável mediadora Ansiedade traço (A.T.) e se tem impacto direto sobre a E.F., ou se é influenciado pela presença de A.T. efetuou-se nova análise de regressão (Tabela 10, figura 3).

Tabela 10: Relação entre a Vinculação Conforto com a Proximidade e a Evitação Feminina mediada pela Ansiedade traço

	Vinculação Conforto Proximidade	Ansiedade traço	Vinculação Conforto Proximidade	Vinculação Conforto Proximidade
Evitação Feminina	$\beta = -11.46;$ $p = .000$	$\beta = .65; p = .013$	-----	$\beta = -19.48;$ $p = .000$
Ansiedade Traço	-----	-----	$\beta = -5.19;$ $p = .000$	$\beta = -10.51;$ $p = .000$
<i>F</i>	$F(3, 146) =$ 31.20	$F(2, 147) = 16.15$	$F(3, 186) =$ 53.93	$F(1, 148) =$ 53.83
r^2	.39	.18	.47	.27

Considerando as condições de base para a realização da análise de mediação verifica-se que através da regressão Vinculação Conforto Proximidade (V.C.P.) sobre a Evitação Feminina (E.F.) que esta é significativa e negativa. O que significa que menores níveis de V.C.P. implicam maiores índices de E.F. Da mesma forma as relações diretas entre a V.C.P e a Ansiedade traço (A.T.), e a A.T. e a E.F. são significativas, sendo que a primeira relação é negativa, ou seja menores níveis de V.C.P. implicam maiores índices de E.F., e a segunda relação, também negativa, ou seja, menores índices de A.T. implicam maiores índices de E.F.

Figura 3 – Modelo explicativo da relação da Vinculação Conforto com a Proximidade com a Evitação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço



Verifica-se que as relações diretas entre as variáveis são todas significativas, cumprindo-se assim o fator base para a análise da mediação no seu todo. A análise do modelo como um todo indica uma relação mais intensa, quando introduzimos em conjunto V.C.P e A.T. como variáveis predictoras.

Teste de Sobel

Com o intuito de verificar se a relação entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação feminina sofre alterações significativas quando a variável mediadora é introduzida recorreu-se ao teste de *Sobel* (tabela 11), num simulador disponível *online*, onde se confirmou os que existe mediação total entre as variáveis, ou seja, quando é introduzida a mediadora (Ansiedade traço) a relação entre a Vinculação conforto com a proximidade e evitação feminina deixa de ser significativa e a diferença entre o β antes e depois da introdução do mediador é significativa. Isto significa que a relação entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação feminina processa-se através da resposta de Ansiedade traço (Tabela 10), i.e., o estilo de vinculação conforto com a proximidade resulta no aumento do nível da evitação feminina, por sua vez, irá produzir um aumento na ansiedade traço.

Tabela 11: Teste de Sobel da relação da Vinculação Conforto com a Proximidade com a Evitação Feminina, com a variável mediadora Ansiedade traço

	Test statistics	Std. error	<i>p</i> value
Ansiedade Traço	-2.10	1.61	.000

Discussão

Esta investigação centrou-se na análise dos contributos da vinculação nos níveis de ansiedade e no estabelecimento de relações próximas, em jovens adultos de ambos os sexos. Procurámos compreender de que forma os fatores relacionados com as dimensões da vinculação, nomeadamente confiança nos outros, conforto com a proximidade e vinculação ansiosa e a ansiedade explicam as experiências em relações próximas nos jovens adultos. Nos capítulos anteriores foi apresentada uma revisão da literatura onde se demonstra a relação entre as variáveis em estudo.

A primeira hipótese pretendia associar a vinculação e as relações próximas. Em particular esperava-se que uma vinculação caracterizada pelo conforto com a proximidade se relacionasse de forma negativa com a evitação (H1a). Os resultados obtidos neste estudo apoiaram a nossa hipótese. Este resultado é justificado pela própria definição dos conceitos. A evitação é caracterizada por representações negativas do outro e pelo desconforto com a intimidade, logo um nível elevado de evitação, seria o resultado de uma avaliação negativa do outro, apresentando-se o sujeito como emocionalmente indisponível e sem interesse na aproximação (Bartholomew, 1990), sendo então o conforto com a proximidade caracterizado por sujeitos com elevados níveis de confiança, de aceitação, apoio com os seus pares e onde consideram ser fácil a aproximação aos outros (Hazan, & Shaver, 1987). Logo estas duas variáveis encontram-se negativamente associadas.

Uma outra relação esperada dizia respeito à relação entre uma vinculação caracterizada por uma baixa confiança nos outros e a evitação (H1b). Novamente, os resultados obtidos apoiam a hipótese colocada. Tal como na hipótese anterior, este resultado justifica-se totalmente pela definição dos conceitos. Como referido anteriormente a evitação é descrita por representações negativas do outro e pelo desconforto com a intimidade e sendo os sujeitos inseridos no perfil confiança nos outros, estes também são caracterizados por se sentirem pouco confortáveis com a intimidade, incomodados perante a proximidade aos outros, tendo dificuldade em

confiar e depender dos outros. Um jovem adulto com este perfil não investe nas relações íntimas evitando o parceiro nas diferentes situações (Canavarro, 1999).

Nestas duas hipóteses, os resultados só se confirmaram no sexo feminino, o que pode ser explicado, devido ao reduzido número de participantes do sexo masculino na amostra (37 indivíduos).

A terceira hipótese relativa à relação entre vinculação e relações próximas também foi apoiada pelos resultados obtidos. Esta referia que a vinculação ansiosa está associada positivamente com a preocupação. A preocupação ser caracterizada pela representação negativa do *self*, bem como pelo receio de abandono e rejeição pelo outro (Mikulincer, & Shaver, 2007, pp. 98-99), logo um nível elevado de preocupação resultaria de uma representação negativa do eu, sendo visto como vulnerável ou com medo de ser abandonado, nos indivíduos considerados como ansioso prevalecem os pensamentos obsessivos relativamente à perceção de perda (Hazan & Shaver, 1987). Os sujeitos com uma vinculação ansiosa sentem que gostariam de estar mais próximos dos outros do que os outros querem estar deles, preocupando-se com o fato de puderem ser abandonados e com a possibilidade dos parceiros não gostarem deles (Canavarro, 1999).

O segundo conjunto de hipóteses previa a existência de uma associação entre a ansiedade e as relações próximas. Esperava-se que a ansiedade se associasse de forma positiva à evitação. Não encontramos esta associação ao longo do estudo realizado, porém a ausência de relação contraria o que é descrito na literatura. Segundo Silva (2006), quando níveis de estado de ansiedade são mais elevados, estes são vistos como desagradáveis ou dolorosos. Inicia-se assim uma sequência de comportamentos que se destinam a evitar ou minimizar o perigo. A ansiedade-estado surge de uma sequência de eventos internos, que podem estar relacionados a estímulos externos. Um estímulo interno ou externo, visto pelo sujeito como ameaçador evocará uma reação de ansiedade como estado (Spielberger, 1981). Apresentam elevada ansiedade-estado, principalmente em circunstâncias onde a sua capacidade pessoal é avaliada pelos outros (Weinberg & Gould, 2001).

Relativamente à hipótese onde se referia que a ansiedade-traço está associada positivamente com a preocupação, os resultados (H2b), esta foi confirmada pelos

resultados obtidos. Quando tem elevado grau de ansiedade-traço, o sujeito pode associar situações comuns a possíveis ameaças à sua integridade, apresentando baixa autoestima e baixa confiança em si (Spielberg, 1981). A ansiedade-traço refere-se a diferenças individuais, relativamente estáveis, com respeito a ansiedade, que cada indivíduo desenvolve a partir das suas experiências pessoais, e que predis põem as futuras percepções do seu meio. O desenvolvimento e a manutenção da ansiedade de traço está relacionado com as experiências passadas do indivíduo, a sua percepção das mesmas e aos condicionamentos resultantes dessas (Spielberger, Gorsuch e Lushene, 1979; Weinberg e Gould, 2001).

Por último foram formuladas duas hipóteses de mediação. Na primeira esperava-se que a relação entre a vinculação ansiosa e a preocupação fosse mediada pela ansiedade traço, ou seja, um valor mais elevado na vinculação ansiosa deveria estar associado a mais preocupação mas esta relação processar-se-ia por via de uma maior tendência para a ansiedade. Esta relação verificar-se-ia em ambos os sexos (H3a). Esta mediação verificou-se para homens e mulheres. Isto significa que a relação direta entre a vinculação ansiosa e a preocupação se torna menos importante quando a ansiedade traço é introduzida como mediador. Os indivíduos com padrões de vinculação caracterizados por maior ansiedade têm, conseqüentemente, um maior grau de preocupação e uma maior tendência para a resposta ansiosa. É então por via da ansiedade (pelo menos parcialmente) que o padrão de vinculação ansioso vai resultar num maior índice de preocupação, ou seja, uma maior concentração nos problemas que se lhes colocam. Sendo que os indivíduos com um estilo de vinculação ansioso manifestem dificuldade na gestão da proximidade com as figuras de vinculação, receiam que este aspeto leve ao afastamento e perda da amizade/amor das figuras significativas, frequentemente estabelecem relações assimétricas em termos de cuidados, cuidando ou sendo cuidados de forma quase compulsiva, com uma reduzida flexibilidade cognitiva/emotiva para a alternância de papéis. Então, o sujeito com elevado traço de ansiedade torna-se mais vulnerável quando avaliado por outros, apresentando baixa autoestima e baixa confiança em si. Assim, ansiedade-traço descreve uma característica de personalidade, em vez de um sentimento temporário (Spielberg, 1981).

Na segunda hipótese de mediação (H3b) esperava-se que a relação entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação fosse mediada pela ansiedade traço, ou seja, um valor mais elevado na vinculação conforto com a proximidade deveria estar associado a mais evitação mas esta relação processar-se-ia por via de uma maior tendência para a ansiedade. Novamente confirmámos esta mediação mas apenas para o sexo feminino. Isto significa que a relação direta entre a vinculação conforto com a proximidade e a evitação se torna menos importante quando a ansiedade traço é introduzida como mediador. Os indivíduos com padrões de vinculação caracterizados por conforto na proximidade têm, conseqüentemente, um menor grau de evitação e uma maior tendência para a resposta ansiosa. É então por via da ansiedade (parcialmente) que o padrão de vinculação conforto com a proximidade vai resultar num menor índice de evitação, ou seja, evitação dos problemas que se lhes colocam. Na vinculação, o outro é visto como uma base segura, a partir do qual o indivíduo pode explorar o mundo e experimentar outras relações. A literatura diz-nos também que quanto maior é a confiança tida pelo indivíduo na disponibilidade da sua (s) figura (s) de vinculação, menor será a probabilidade de ele ter medo ou ansiedade, pois sente-se efetivamente mais seguro (Mikulincer & Shaver, 2008). A interdependência do sistema de vinculação e do sistema de exploração permite que indivíduos com uma vinculação segura/ conforto com a proximidade, ao apresentarem menores níveis de preocupação, ansiedade e vigilância relativamente à vinculação, podem assim dirigir uma maior atenção para atividades orientadas para o crescimento pessoal, com a segurança da presença de uma base segura à qual regressar na eventualidade de qualquer dificuldade (Mikulincer & Shaver, 2008).

Em resumo, os resultados apoiam a noção que a vinculação é determinante nas relações com o outro e na forma como lidam com a ansiedade. Visto que indivíduos com uma vinculação caracterizada por conforto na proximidade apresentam uma maior facilidade na proximidade com o outro, evitando as situações que lhes causam *stress*, e conseqüentemente uma menor ansiedade. Bem como, os indivíduos com uma vinculação ansiosa, apresentam maior preocupação e dificuldade na proximidade com o outro, logo maiores níveis de ansiedade. Relativamente ao padrão de vinculação confiança com os outros só foram encontrados resultados

significativos com a evitação feminina, onde um padrão de vinculação baixa confiança com os outros maior evitação, logo maiores níveis de ansiedade.

Conclusão

Esta investigação reflete um trabalho empírico acerca da vinculação, relações próximas e ansiedade em jovens adultos, dos 18 aos 30 anos. O objetivo geral deste estudo consistiu em verificar em que medida a vinculação e a ansiedade têm impacto nas relações próximas.

A produção desta investigação possibilita compreender, tal como a revisão da literatura refere, a importância da qualidade da relação com as figuras de vinculação no desenvolvimento saudável das relações interpessoais e da influência da ansiedade no indivíduo. Apesar do interesse crescente no estudo desta associação, são ainda poucos os estudos que relacionam os estilos de vinculação com as duas variáveis em estudo, o que justifica a importância deste estudo. Considerando-se necessário, no sentido em que contribuiu para aumentar os conhecimentos acerca da vinculação e da ansiedade como influentes na relação com os outros. Deste modo, este estudo pode incentivar novas investigações que relacionam estas três variáveis.

Os resultados encontrados foram de encontro às hipóteses em estudo, que indicaram que as diferentes dimensões de vinculação são essenciais na perceção da qualidade nas relações próximas, bem como da ansiedade, como foi explorado na discussão.

O presente estudo não se encontra isento de limitações, as quais poderão justificar alguma prudência na interpretação dos resultados aqui reportados. Desta forma, podemos apontar como limitativo o facto de estarmos perante uma amostra de jovens adultos excluindo as restantes faixas etárias. O desenho transversal do estudo também representa uma limitação, ao não permitir fazer inferência quando à presença de relações causais entre as variáveis estudadas.

Referências

Ainsworth, M. (1990). Some considerations regarding theory and assessment relevant to attachments beyond infancy. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research and intervention* (pp. 463-488). Chicago: University of Chicago Press.

Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

American Psychological Association (APA). (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: American Psychological Association

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.

Bartholomew, K. (1994). Assessment of individual differences in adult attachment. *Psychological Inquiry*, 5, 23-27.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

BEE, H. (1996). *A Criança em Desenvolvimento*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Bowlby, J. (1969/91). *Attachment and loss*. vol. 1: Attachment. London: The Hogarth Press.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. vol. 2: Separation, anxiety and anger. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. vol. 3: Loss, sadness and depression. New York: Basic Books

Camanho I. & Matos, M.G. (2007). Práticas parentais educativas, fobia social e rendimento académico em adolescentes, Lisboa.

Canavarro, M. (1999). Relações afetivas e saúde mental. Coimbra: Quarteto Editora.

Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da *Adult Attachment Scale-R* (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, XX(1), 11-36.

Carvalho, M. A. (2007). Vinculação, Temperamento e Processamento da Informação: Implicações nas Perturbações Emocionais e Comportamentais no início da Adolescência. Tese de Doutoramento - Área de conhecimento de Psicologia Clínica.

Costa, M.E. (2005). Psicologia, dimensões da vinculação em diferentes contextos relacionais – organização de Maria Emília. Associação portuguesa de Psicologia, volume XVIII, número 2- edições colibri. Lisboa)

Dadds, M. R. (1995). Families, Children and the development of dysfunctions. *Development Clinical Psychology and Psychiatry*, 32. Londres: Sage Pub.

Dadds, M. R. (1995). Families, Children and the development of dysfunctions. *Development Clinical Psychology and Psychiatry*, 32. Londres: Sage Pub.

Freud, S. (1966). The Ego and the mechanisms of defense. New York: Universities Press.

Gittelman, R., Mannuza, S., Shenker, R. & Bonagura, N. (1985). Hyperactive boys almost grown up, I: Psychiatric status. *Archives of General Psychiatry*, 30, 937-947.

Griffith, J. (1996). Relation of parental involvement, empowerment, and school traits to student academic performance. *Journal of Educational Research*, 90, 33-41.

Hallstrom, C., & McClure, N. (2000). *Ansiedade e depressão – Perguntas e respostas*. Lisboa: Climepsi Editores.

Hazan & Zeifman (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336-354). New York: The Guilford Press

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.

López, F. (1998). Evolução dos vínculos de apego nas relações familiares. In M. Rodrigo, & J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp.117- 140). Madrid: Alianza Editorial.

Miguel, A., Carvalho, M. & Baptista, A. (2000). Ajustamento emocional, saúde e qualidade de vida em jovens adultos. In.: Ribeiro, J.L., Leal, I. & Dias, M. R.(Eds.). *Psicologia da saúde nas doenças crónicas* (pp. 125-134). Actas do 3.º Congresso de Psicologia da Saúde; Lisboa, Portugal, Fevereiro 23-25, 2000. Lisboa: ISPA ;Universidade do Minho - Instituto de Educação e Psicologia.

Morris P. & Merckelbach, H. (1998). Parental rearing behaviour and anxiety symptoms in normal children. *Personality and Individual Differences*, 25, 1199-1206.

Oliva, A., & Arranz, E. (2004). *Sibling relationship during adolescence*. *European Journal of Development Psychology*, 2, 253–270 (EBSCO; versão digitalizada).

Patterson, G. R. & Sthamer-Loeber, M. (1984). The correlation of family management practices and delinquency. *Child Development*, 55, 1299-1307.

Patterson, G. R., Debarryshe, B. D. & Ramsey, E. (1989). A developmental perspective on antisocial behaviour. *American Psychologist*, V.44, 2, (pp.329-335).

Primo, C. & Amorim, M. (2008). Efeitos do relaxamento na ansiedade e nos níveis e IgA salivar de puérperas [versão electrónica]. *Revista Latino-am de Enfermagem*, 16(1), www.eerp.usp.br/rlae, acessado a 23/11/2008.

Silva, D. (2006). O inventário de estado-traço de ansiedade - S.T.A.I. In M. Gonçalves, M. Simões, L. Almeida & C. Machado (Coords.). *Avaliação Psicológica – Instrumentos validados para a população portuguesa* (pp. 45-60). Coimbra: Quarteto Editora.

Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1998). Stress and secure base relationships in adulthood. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 181–204). London: Jessica Kingsley.

Soares, I. (2007). Desenvolvimento da teoria e da investigação da vinculação. In I. Soares (Ed.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e Avaliação* (pp. 15-45). Braga: Psiquilíbrios Edições.

Spielberger, C. (1972). *Anxiety Current trends in theory and research*, V. 1-2. New York: Academic.

APÊNDICE

A presente investigação pretende estudar os estilos de vinculação, a ansiedade e a experiências em relações próximas em jovens adultos. Toda a informação que irá fornecer é anónima e confidencial e será apenas utilizada neste estudo para fins estatísticos. Não existem respostas certas ou erradas, pelo que é importante que responda a todas as questões. Tem todo o direito de abandonar o preenchimento do questionário a qualquer momento. Deve sentir-se completamente à vontade para esclarecer qualquer dúvida.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração.

Escala de Vinculação do Adulto

EVA – M.C. Canavarro, 1995; Versão Portuguesa da *Adult Attachment Scale* – R;
Collins & Read, 1990

Por favor leia com atenção cada uma das afirmações que se seguem e **assinale o grau**, em cada uma, ao qual 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/a, responda de acordo com o que sentiria nesse tipo de situação.

	Nada característico em mim	Pouco característico em mim	Característico em mim	Muito característico em mim	Extremamente característico em mim
1. Estabeleço, com facilidade, relações com as pessoas.					
2. Tenho dificuldade em sentir-me dependente dos outros					
3. Costumo preocupar-me com a possibilidade dos meus parceiros não gostarem verdadeiramente de mim.					
4. As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria.					

5. Sinto-me bem dependendo dos outros.					
6. <u>Não</u> me preocupo pelo facto de as pessoas se aproximarem muito de mim					
7. Acho que as pessoas nunca estão presentes quando são necessárias.					
8. Sinto-me de alguma forma <u>desconfortável</u> quando me aproximo das pessoas.					
9. Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem.					
10. Quando mostro os meus sentimentos, tenho medo que os outros não sintam o mesmo por mim.					
11. Pergunto frequentemente a mim mesmo se os meus parceiros realmente se					

importam comigo.					
12. Sinto-me bem quando me relaciono de forma próxima com outras pessoas.					
13. Fico <u>incomodado</u> quando alguém se aproxima emocionalmente de mim.					
14. Quando precisar, sinto que posso contar com as pessoas					
15. Quero aproximar-me das pessoas mas tenho medo de ser magoado(a)					
16. Acho difícil confiar completamente nos outros.					
17. Os meus parceiros desejam frequentemente que eu esteja mais próximo deles do que eu me sinto confortável em estar.					
18. Não tenho a certeza de					

poder contar com as pessoas quando precisar delas					
---	--	--	--	--	--

Self-Evaluation Questionnaire

Desenvolvido por Charles Spielberger; (tradução portuguesa: Américo Baptista, 1986)

The State-Trait Anxiety Inventory - STAI Form Y-1

INSTRUÇÕES: Em baixo tem uma série de frases que são habitualmente utilizadas para descrever pessoas. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) o algarismo da direita que melhor indica **como se sente neste momento**. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada frase; responda de modo a descrever o melhor possível a maneira **como se sente agora**.

	nada	um pouco	moderadamente	muito
1. Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tenso	1	2	3	4
4. Sinto-me cansado	1	2	3	4
5. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7. Presentemente, preocupo-me com possíveis desgraças	1	2	3	4
8. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
9. Sinto-me amedrontado	1	2	3	4
10. Sinto-me confortável	1	2	3	4
11. Sinto-me auto-confiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Sinto-me trémulo	1	2	3	4
14. Sinto-me indeciso	1	2	3	4
15. Sinto-me descontraído	1	2	3	4
16. Sinto-me contente	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me firme	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4

Self-Evaluation Questionnaire

Desenvolvido por Charles Spielberger; (tradução portuguesa: Américo Baptista, 1986)

The State-Trait Anxiety Inventory - STAI Form Y-2

INSTRUÇÕES: Em baixo tem uma série de frases que são habitualmente utilizadas para descrever pessoas. Leia cada uma delas e assinale com uma cruz (X) o algarismo da direita que melhor indica **como se sente habitualmente**. Não há respostas certas ou erradas. Não demore muito tempo com cada frase; responda de modo a descrever o melhor possível a maneira **como se sente habitualmente**.

	quase nunca	algumas vezes	frequente-mente	quase sempre
21. Sinto-me bem	1	2	3	4
22. Sinto-me nervoso e agitado	1	2	3	4
23. Sinto-me satisfeito comigo mesmo	1	2	3	4
24. Gostava de poder ser tão feliz como os outros parecem ser	1	2	3	4
25. Sinto-me falhado	1	2	3	4
26. Sinto-me tranquilo	1	2	3	4
27. Estou "calmo, fresco e concentrado"	1	2	3	4
28. Sinto que as dificuldades se acumulam de tal forma que não as consigo ultrapassar	1	2	3	4
29. Preocupo-me demais com coisas que na realidade não têm importância	1	2	3	4
30. Estou feliz	1	2	3	4
31. Tenho pensamento que me perturbam	1	2	3	4
32. Falta-me auto-confiança	1	2	3	4
33. Sinto-me seguro	1	2	3	4
34. Tomo decisões facilmente	1	2	3	4
35. Sinto-me inadequado	1	2	3	4
36. Estou contente	1	2	3	4
37. Passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me perturbam	1	2	3	4
38. As contrariedades afectam-me de modo tão intenso que não consigo afastá-las da minha mente	1	2	3	4
39. Sou uma pessoa firme	1	2	3	4
40. Fico tenso e perturbado quando penso nas minhas preocupações e interesses actuais	1	2	3	4

ERP-Questionário da Experiência em Relações Próximas

ERP- João M. Moreira, Wolfgang Lind, Maria João Santos, Ana R. Moreira, Mário Jorge Gomes, João Justo, Ana Paula Oliveira, Luís André Filipe & Mário Faustino, 2006; Versão Portuguesa da “*Experiences in Close Relationships*”; Brennan, Clark, & Shaver, 1998

Questionário “Experiências em Relações Próximas” (Versão Masculina)

Instruções: Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com as suas parceiras (p. ex., mulher, namorada, companheira, etc). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda. Assinale com um círculo o número correspondente à sua resposta, utilizando a seguinte escala:

	Discordo fortemente		Neutro/isto			Concordo fortemente					
	1	2	3	4	5	6	7				
1. Prefiro não mostrar à minha parceira como me sinto lá no fundo.					1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me o ser abandonado.					1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito confortável em estar próximo das minhas parceiras.					1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afetivas.					1	2	3	4	5	6	7
5. Quando a minha parceira começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tendo a afastar-me.					1	2	3	4	5	6	7
6. Preocupa-me que as minhas parceiras não se preocupem tanto comigo como eu com elas.					1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me desconfortável quando uma parceira quer ser muito próxima.					1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder a minha parceira.					1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto confortável ao “abrir-me” com as minhas parceiras.					1	2	3	4	5	6	7
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos da minha parceira por mim sejam tão fortes como os meus por ela.					1	2	3	4	5	6	7
11. Quero tornar-me próximo da minha parceira mas estou sempre a afastar-me.					1	2	3	4	5	6	7
12. Quero muitas vezes unir-me completamente às minhas parceiras e isso, por vezes, afasta-as.					1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervoso quando as minhas parceiras se tomam demasiado próximas.					1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupa-me o estar sozinho.					1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com a minha parceira					1	2	3	4	5	6	7
16. O meu desejo de me tornar muito próximo por vezes assusta as pessoas.					1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar tornar-me demasiado próximo da minha parceira.					1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amado pela minha parceira.					1	2	3	4	5	6	7
19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próximo da minha parceira					1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes sinto que pressiono as minhas parceiras para mostrarem mais sentimento e mais empenho.					1	2	3	4	5	6	7
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesmo apoiar-me nas minhas parceiras.					1	2	3	4	5	6	7
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonado.					1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não ser muito próximo das minhas parceiras.					1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que a minha parceira mostre interesse por mim, fico perturbado ou zangado.					1	2	3	4	5	6	7
25. Conto praticamente tudo à minha parceira.					1	2	3	4	5	6	7
26. Penso que a minha parceira não se quer tornar tão próxima como eu gostaria.					1	2	3	4	5	6	7
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com a minha parceira.					1	2	3	4	5	6	7
28. Quando não estou envolvido numa relação, sinto-me um pouco ansioso e inseguro.					1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nas minhas parceiras.					1	2	3	4	5	6	7
30. Fico frustrado quando a minha parceira não está comigo tanto tempo como eu gostaria.					1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir às minhas parceiras conforto, conselhos ou ajuda.					1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrado se as minhas parceiras não estão disponíveis quando eu preciso delas.					1	2	3	4	5	6	7
33. Ajuda-me poder contar com a minha parceira nas situações de necessidade.					1	2	3	4	5	6	7
34. Quando as minhas parceiras me desaprovam, sinto-me muito mal consigo mesmo.					1	2	3	4	5	6	7
35. Recorro à minha parceira para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.					1	2	3	4	5	6	7
36. Fico ressentido quando a minha parceira passa tempo longe de mim.					1	2	3	4	5	6	7

Questionário "Experiências em Relações Próximas" (Versão Feminina)

Instruções: Por favor, leia cada uma das seguintes afirmações e avalie o grau em que cada uma delas descreve os seus sentimentos acerca das relações com os seus parceiros (p. ex., marido, namorado, companheiro, etc). Pense em todas as suas relações, passadas e presentes, e responda em termos de como geralmente se sente nessas relações. Responda a cada afirmação indicando o quanto concorda ou discorda. Assinale com um círculo o número correspondente à sua resposta, utilizando a seguinte escala:

	Escala de Resposta						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Prefiro não mostrar ao meu parceiro como me sinto lá no fundo.	1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me o ser abandonada.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito confortável em estar próxima dos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações afectivas.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando o meu parceiro começa a aproximar-se emocionalmente de mim, tento a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
6. Preocupa-me que os meus parceiros não se preocupem tanto comigo como eu com eles.	1	2	3	4	5	6	7
7. Sinto-me desconfortável quando um parceiro quer ser muito próximo.	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com a possibilidade de perder o meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto confortável ao "abrir-me" com os meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
10. Desejo muitas vezes que os sentimentos do meu parceiro por mim sejam tão fortes como os meus por ele.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quero tornar-me próxima do meu parceiro mas estou sempre a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quero muitas vezes unir-me completamente aos meus parceiros e isso, por vezes, afasta-os.	1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervosa quando os meus parceiros se tornam demasiado próximos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupa-me o estar sozinha.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me confortável ao partilhar os meus pensamentos e sentimentos íntimos com o meu parceiro	1	2	3	4	5	6	7
16. O meu desejo de me tornar muito próxima por vezes, assusta as pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar tornar-me demasiado próxima do meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso de muitas manifestações de amor para me sentir amada pelo meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
19. Sinto que é relativamente fácil tornar-me próxima do meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes sinto que pressiono os meus parceiros para mostrarem mais sentimento e mais empenho.	1	2	3	4	5	6	7
21. Sinto dificuldade em permitir a mim mesma apoiar-me nos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
22. Não me preocupo muitas vezes com o ser abandonada.	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não ser muito próxima dos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que o meu parceiro mostre interesse por mim, fico perturbada ou zangada.	1	2	3	4	5	6	7
25. Conto praticamente tudo ao meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
26. Penso que o meu parceiro não se quer tornar tão próximo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
27. Costumo discutir os meus problemas e preocupações com o meu parceiro.	1	2	3	4	5	6	7
28. Quando não estou envolvida numa relação, sinto-me um pouco ansiosa e insegura.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me confortável ao apoiar-me nos meus parceiros.	1	2	3	4	5	6	7
30. Fico frustrada quando o meu parceiro não está comigo tanto tempo como eu gostaria.	1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir aos meus parceiros conforto, conselhos ou ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrada se os meus parceiros não estão disponíveis quando eu preciso deles.	1	2	3	4	5	6	7
33. Ajuda-me poder contar com o meu parceiro nas situações de necessidade.	1	2	3	4	5	6	7
34. Quando os meus parceiros me desaprovam, sinto-me muito mal consigo mesma.	1	2	3	4	5	6	7
35. Recorro ao meu parceiro para muitas coisas, incluindo conforto e segurança.	1	2	3	4	5	6	7
36. Fico ressentida quando o meu parceiro passa tempo longe de mim.	1	2	3	4	5	6	7

Questionário demográfico

1.Sexo: Feminino Masculino

2.Idade: _____ (anos)

3.Nacionalidade:

Portuguesa

Outra _____

4. Habilitações Literários: (anos de escolaridade)

Se não está numa relação, responda consoante a sua relação anterior

5. Está atualmente numa relação amorosa?

Sim

Não

6. Especifique o tipo de relação:

Namoro

União de facto

Casamento

