

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**O PAPEL DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES PARA A RELAÇÃO**  
**NAS EMOÇÕES DE CULPA E VERGONHA:**  
**INFLUÊNCIAS NAS ESTRATÉGIAS DE CONFLITO E NA SATISFAÇÃO**  
**RELACIONAL**

**Júlia Lisa Mader**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva – Comportamental e Integrativa)**

**2011**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**O PAPEL DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES PARA A RELAÇÃO**  
**NAS EMOÇÕES DE CULPA E VERGONHA:**  
**INFLUÊNCIAS NAS ESTRATÉGIAS DE CONFLITO E NA SATISFAÇÃO**  
**RELACIONAL**

**Júlia Lisa Mader**

**Dissertação orientada pelo Prof. Doutor João Manuel Moreira**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde**

**Núcleo de Psicoterapia Cognitiva – Comportamental e Integrativa)**

**2011**

## AGRADECIMENTOS

Ao chegar ao final desta jornada não posso deixar de agradecer a todos aqueles que, directa ou indirectamente, contribuíram para aqui ter chegado. Quero dizer um obrigado muito especial:

Ao meu orientador, o *Professor Doutor João Manuel Moreira*, por todo o tempo que dedicou a este trabalho, às minhas dúvidas e questões. Agradeço toda a disponibilidade e apoio que me prestou ao longo deste processo, e todos os conhecimentos que partilhou.

À minha amiga e colega, *Rita Monteiro*, por todos os momentos de partilha, convívio, incentivo, ajuda, descatastrofização e pelo apoio incondicional que sempre me assegurou. E, claro, por toda a amizade!

À *Ana Rita Lopes, Bárbara Sequeira, Catarina Azevedo e Telma Pardelha*, por me terem acompanhado ao longo destes últimos anos e lhes terem dado uma coloração muito especial.

Aos meus pais, *Heike Mader e Klaus Mader*, pelo apoio incondicional, por toda a compreensão e dedicação, por tudo que sempre me possibilitaram e desejaram, e por todos os momentos em que me encorajaram e inspiraram para avançar. Não podia querer ou desejar melhor!

Ao meu irmão, *Maximilian Mader*, pelo companheirismo, pela confiança e por ser a pessoa que mais me incentiva a progredir e avançar.

Ao meu avô, *Helmut Elskemper*, por ter sempre acreditado em mim e por saber que daria tudo para poder presenciar este momento. Às minhas avós, *Karla Mader e Gerda Elskemper*, por toda a dedicação e carinho.

Às minhas amigas, *Daniela Amor e Soraia Santos*, por toda a amizade, companhia, alegria e apoio que me deram ao longo de todos estes anos.

Aos *GAPsianos*, pelas palavras de encorajamento e por todos os momentos de convívio que partilhámos.

Muito obrigada!

## RESUMO

A culpa e a vergonha são emoções dolorosas que têm implicações distintas ao nível individual e interpessoal. A emoção de vergonha surge como mais disruptiva, enquanto a culpa possui várias vantagens. Este estudo pretendeu analisar estas emoções no contexto das relações românticas, compreender o que está na base das diferenças encontradas na propensão para a culpa e para a vergonha, estudar o efeito das duas emoções numa variável específica do funcionamento relacional – as estratégias de conflito – e os seus efeitos na satisfação relacional. A amostra foi constituída por 246 participantes envolvidos em relações românticas, que preencheram um conjunto de instrumentos de auto-relato que pretendiam avaliar as diferentes variáveis estudadas. Os resultados estavam de acordo com as hipóteses de que na base das diferenças entre culpa e vergonha estariam a internalização das motivações para o envolvimento na relação, isto é, motivações mais autónomas estavam associadas à propensão para a culpa e motivações mais controladas à propensão para a vergonha. Tal como esperado, a propensão para a culpa estava associada a estratégias de conflito mais construtivas e a propensão para a vergonha a estratégias mais destrutivas. Apenas a estratégia de colaboração mostrou uma associação positiva com a satisfação relacional, enquanto a dominação e, inesperadamente, a separação, se relacionavam negativamente à satisfação relacional. A motivação autónoma e, em alguns casos, a propensão para a culpa, estavam positivamente associadas à satisfação relacional. Esta associação foi negativa para a motivação controlada. A propensão para a vergonha mediou a relação entre a motivação controlada e a estratégia de submissão, enquanto a relação entre a motivação autónoma e as estratégias construtivas foi mediada pela propensão para a culpa. A estratégia de colaboração foi a única a mediar a relação estabelecida entre a culpa e a satisfação relacional. Surgiram várias hipóteses parcialmente confirmadas e relações não antecipadas.

Palavras-chave: culpa, vergonha, internalização, motivações, teoria da auto-determinação, estratégias de conflito, satisfação relacional

## **ABSTRACT**

Shame and guilt are painful emotions that have distinct implications for the individuals and their relationships. Shame is the more disruptive emotion, while guilt has several advantages. This study intended to analyze these emotions in the context of romantic relationships, to understand the basis of the individual differences found in proneness to shame or guilt, to study the effect of these emotions on a specific component of relationship functioning – conflict strategies – and their effects on relationship satisfaction. The sample included 246 participants, involved in romantic relationships, which completed a set of self-report measures of the different variables studied. The results were compatible with the hypotheses that internalization of the motivations for the involvement in the relationship would be the basis of proneness to shame or guilt, specifically, more autonomous motivations for relationship involvement were associated with guilt-proneness, and more controlled motivations with shame-proneness. As expected, guilt-proneness was associated with more constructive conflict strategies and shame-proneness with more destructive strategies. Only the collaboration strategy was positively related to relationship satisfaction, while domination and, unexpectedly, separation, were negatively related to relationship satisfaction. Autonomous motivation and, in some cases, guilt-proneness, were positively associated with relationship satisfaction. This association was negative for controlled motivation. Shame-proneness mediated the relation between more controlled motivations and submission, while the relation between autonomous motivation and constructive strategies was mediated by guilt proneness. Collaboration was the only strategy that mediated the relation between guilt and relationship satisfaction. Several hypotheses were only partially confirmed and several unexpected relations emerged.

Key words: shame, guilt, internalization, motivations, self-determination theory, conflict strategies, relationship satisfaction

# ÍNDICE

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES NAS RELAÇÕES</b> .....	2
<u>SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES, AUTONOMIA E VINCULAÇÃO</u> .....	6
<u>A AUTONOMIA NOS RELACIONAMENTOS ROMÂNTICOS</u> .....	7
<u>INFLUÊNCIA DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES SOBRE AS EMOÇÕES</u> .....	9
<b>AS EMOÇÕES DE CULPA E VERGONHA</b> .....	11
<u>SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS</u> .....	11
<u>CONSEQUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES AO NÍVEL INTRAPESSOAL</u> .....	16
<u>CONSEQUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES AO NÍVEL INTERPESSOAL</u> .....	17
<i>Empatia</i> .....	17
<i>Raiva e Hostilidade</i> .....	18
<i>Resolução de conflitos</i> .....	20
<b>CONFLITO RELACIONAL: ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO E IMPLICAÇÕES PARA AS RELAÇÕES ROMÂNTICAS</b> .....	22
<b>OBJECTIVOS E HIPÓTESES</b> .....	25
<b>MÉTODO</b> .....	27
<b>PARTICIPANTES</b> .....	27
<b>INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO</b> .....	27
<u>COUPLE MOTIVATION QUESTIONNAIRE</u> .....	27
<u>CENÁRIOS DE CULPA E VERGONHA NAS RELAÇÕES ROMÂNTICAS</u> .....	30
<u>ESCALA DO CONFLITO ENTRE PARCEIROS ROMÂNTICOS</u> .....	33
<u>RELATIONSHIP ASSESSMENT SCALE</u> .....	38
<b>PROCEDIMENTO</b> .....	38
<b>RESULTADOS</b> .....	40
<b>DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	47
<b>LIMITAÇÕES</b> .....	55
<b>IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA</b> .....	57

**ANEXOS**

**ANEXO A.** Correspondência entre os itens da versão traduzida (ECPR) e versão original (RPCS) do questionário das estratégias de conflito

**ANEXO B.** Estatística descritiva e análise da variância das estratégias de conflito em função do sexo.

**ANEXO C.** Correspondência entre os indicadores das variáveis latentes e respectivos itens

**ANEXO D.** Efeitos das relações postuladas pelos modelos de equações estruturais iniciais

**ANEXO E.** Índices de ajustamento para os modelos de equações estruturais iniciais

**ANEXO F.** Diagramas dos modelos de equações estruturais finais

ANEXO F.01. Diagrama final para a estratégia de colaboração

ANEXO F.02. Diagrama final para a estratégia de compromisso

ANEXO F.03. Diagrama final para a estratégia de dominação

ANEXO F.04. Diagrama final para a estratégia de submissão

ANEXO F.05. Diagrama final para a estratégia de evitamento

ANEXO F.06. Diagrama final para a estratégia de separação

## INTRODUÇÃO

O ser humano é frequentemente descrito como um ser inerentemente social. Desta forma, faz parte do ser humano procurar a proximidade, envolvimento, aceitação, ligação e interação com os outros. Parece que queremos e precisamos de nos relacionar com os outros para um ajustamento e bem-estar psicológico óptimo (Baumeister & Leary, 1995). Dada a centralidade das relações interpessoais na vida das pessoas, as relações, as dificuldades e os problemas relacionais são uma das áreas mais causadoras de perturbação e que aparecem frequentemente na prática clínica. Assim, o conhecimento das variáveis que afectam e influenciam aquilo que é vantajoso e funcional (e aquilo que é desvantajoso e disfuncional) para o funcionamento, crescimento e desenvolvimento das relações, pode trazer pistas importantes para possíveis abordagens e intervenções no contexto clínico.

As emoções de culpa e vergonha são uma dessas variáveis que têm demonstrado possuir um impacto importante nas relações interpessoais (Tangney & Dearing, 2002). A culpa e a vergonha são emoções auto-conscientes dolorosas e desagradáveis que emergem quando se cometeu uma transgressão ou falha de conduta tendo em conta determinados valores e padrões morais. Apesar destas semelhanças, elas distinguem-se em diversos aspectos e a vergonha surge como a emoção mais disruptiva e desadaptativa em termos do ajustamento individual e relacional (Tangney & Dearing, 2002; Tangney & Salovey, 1999; Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007a). Já a culpa parece possuir uma série de vantagens nestes contextos. Ambas as emoções demonstram ter implicações na empatia orientada para os outros (Konstam, Chernoff, & Deveney, 2001; Tangney, 1991), na tendência para reagir com raiva e na forma como se gere essa raiva, (Tangney, Wagner, Barlow, Marschall, & Gramzow, 1996; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992) e ainda nas estratégias utilizadas para abordar conflitos (Covert, Tangney, Maddux, & Heleno, 2003; Lopez et al, 1997).

Apesar de todos os indivíduos poderem experienciar, em alguma fase da sua vida, cada uma das emoções, encontram-se diferenças inter-individuais na tendência para experienciar culpa ou vergonha face a situações de transgressão e falhas de conduta (Tangney, 1990; Tangney & Dearing, 2002). Tendo em conta as consequências e implicações destas emoções, parece importante tentar compreender o que leva, afinal, uns indivíduos a serem propensos à vergonha e outros à culpa. Estudos recentes sugerem que a internalização das motivações tem um importante papel nestas diferenças (González, 2009; Maia, 2009; Santos 2009). A presente investigação procura compreender se esta associação se estende ao contexto

das relações românticas, ou seja, se a internalização das motivações para o envolvimento e manutenção de uma relação romântica influencia a propensão que os indivíduos têm para experienciar a emoção de vergonha ou culpa face a transgressões e falhas nessa relação. Pretende-se ainda verificar se as diferenças na propensão para uma ou outra emoção se reflectem numa variável mais específica do funcionamento relacional, mais concretamente nas formas como os indivíduos lidam com o conflito relacional. Serão também analisadas as influências entre estas diferentes variáveis.

### **TEORIA DA AUTO-DETERMINAÇÃO E A IMPORTÂNCIA DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES NAS RELAÇÕES**

Todos os dias nos envolvemos em actividades, comportamentos, tomadas de decisão, relacionamentos, escolhas, actividades cognitivas, entre muitas outras. No entanto, não nos envolvemos, por exemplo, em todas as actividades pelos mesmos motivos e com o mesmo entusiasmo ou dedicação. Um dos aspectos que parece guiar e mover o ser humano é a *motivação* com a qual se aproxima de actividades, de pessoas, de escolhas... O que diferencia então as motivações umas das outras? Em que medida afectam as nossas vidas? E, mais especificamente, qual o papel das motivações nas relações próximas? Uma das teorias centrais e de referência que se debruça sobre estas questões motivacionais é a teoria da auto-determinação (*self-determination theory*; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a, b).

A teoria da auto-determinação é uma teoria abrangente, que aborda a motivação e a personalidade humana. Esta teoria baseia-se em vários pressupostos e conceitos centrais, que serão descritos a seguir. Tendo em conta que este trabalho se foca na importância da teoria da auto-determinação no contexto relacional, especificamente no contexto das relações românticas, este será o domínio enfatizado e procurar-se-á salientar e esclarecer a relevância dos seus pressupostos e conceitos para esta área particular.

Um dos primeiros pressupostos importantes desta teoria é que a motivação não varia apenas em termos da quantidade de motivação (muita ou pouca), mas também na própria qualidade dessas motivações (diferentes tipos; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a, b). Assim, as razões, os objectivos e os motivos que estão por detrás da procura, da manutenção e do envolvimento numa relação podem ser muito distintos.

Uma das distinções mais importantes que os autores propõem em relação às motivações é até que ponto essas motivações são auto-reguladas ou externamente determinadas, isto é, até que ponto uma motivação é mais intrínseca ou extrínseca (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a, b). A motivação intrínseca é caracterizada pelo

envolvimento em algo devido ao próprio prazer, satisfação ou interesse que isso proporciona, enquanto que a motivação extrínseca é caracterizada pelo envolvimento em algo devido a algum resultado ou consequência externa ao *self* (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000a, b). Ao nível relacional, a motivação intrínseca traduz-se pelo envolvimento na relação pelo prazer e satisfação que os momentos vividos com o parceiro facultam (Blais, Sabourin, Boucher, & Vallerand, 1990). Pelo contrário, quando o envolvimento numa relação é externamente motivado, ele é marcado por contingências externas, tal como o evitamento de resultados negativos ou a obtenção de resultados positivos (e.g., reconhecimento social, bens materiais, prestígio; Blais et al., 1990).

Para além desta primeira distinção mais básica, a teoria da auto-determinação propõe que não existem apenas estes dois extremos na motivação humana, mas sim um contínuo motivacional no qual estas motivações se inserem (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000a, b). Os autores defendem que existem, adicionalmente, diferentes tipos de motivação externa que diferem no grau em que são auto-determinados. Especificamente, definiram quatro tipos diferentes de motivação extrínseca: regulação externa, regulação introjectada, regulação identificada e regulação integrada (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000a, b).

A regulação externa corresponde à definição mais “clássica” de motivação extrínseca, dizendo respeito ao envolvimento em actividades para obter uma determinada recompensa ou resultado desejado, ou para evitar punições ou resultados indesejados (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000a, b). Ao nível relacional expressa-se, por exemplo, através do envolvimento numa relação para obter estabilidade financeira (Blais et al., 1990).

A regulação introjectada descreve uma regulação que é determinada por pressões e imperativos internos. A pessoa envolve-se nas actividades porque se sente controlada por estes imperativos e pressionada a agir para evitar ameaças ao valor próprio e auto-estima (Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2000b). No domínio relacional este tipo de motivação está patente, por exemplo, nos envolvimento em que a pessoa mantém a relação porque ela é aprovada pela família (Blais et al., 1990).

A regulação identificada caracteriza o envolvimento em actividades cujo valor é aceite pela própria pessoa, ou seja, a pessoa identifica-se com a importância desse comportamento (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a). No âmbito das relações, significa, por exemplo, envolver-se e manter uma relação porque permite o envolvimento em actividades específicas que a pessoa considera importantes para si (Blais et al., 1990).

Por último, a regulação integrada ocorre quando as regulações identificadas são assimiladas na sua totalidade ao *self*, isto é, quando essas regulações são integradas no próprio *self* e se tornam congruentes com outros aspectos deste, como os valores e necessidades da pessoa (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000a). No contexto relacional reflecte-se, por exemplo, na manutenção de uma relação devido à partilha emocional que esta permite, o que é um dos aspectos que a pessoa mais valoriza e considera central numa relação (Blais et al., 1990).

Estes diferentes tipos de motivação externa distinguem-se através do grau em que foram internalizados e integrados. A internalização é um processo de incorporação de determinados valores ou regulações, enquanto que a integração diz respeito à assimilação dessas regulações no próprio *self* (Ryan & Deci, 2000b). Para além disso, as motivações diferem também no grau em que são mais autónomas ou controladas. Quanto mais internalizada e integrada é uma regulação, mais autónoma é, e a pessoa experiencia uma maior autonomia, escolha e volição nas suas acções, ao contrário da motivação controlada, em que a pessoa se sente pressionada a agir e condicionada por variáveis externas (Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci, 2000b). Isto significa que, à medida que uma regulação externa se torna introjectada, identificada ou integrada, vai-se tornando mais internalizada e, portanto, mais autónoma. Apesar de a teoria da auto-determinação definir estas quatro estratégias, na prática tem-se mostrado difícil distinguir entre todos os níveis da motivação extrínseca, sendo frequentemente apenas possível distinguir dois níveis (Monteiro, 2010; Santos, 2009). Assim, a regulação externa e introjectada correspondem a formas de motivação mais controladas e a regulação identificada e integrada a formas de motivação mais autónomas (Deci & Ryan, 2000, 2008).

Apesar de umas regulações serem mais autónomas e outras mais controladas e se distinguirem qualitativamente umas das outras, todas elas continuam a ser caracterizadas pela vontade e intencionalidade de agir (Deci & Ryan, 2000, 2008). Desta forma, os autores propõem ainda a existência de uma outra dimensão caracterizada pela ausência de intencionalidade para agir – a amotivação. Esta ausência de intencionalidade pode ocorrer quando a pessoa não valoriza determinado comportamento ou resultado, quando não consegue acreditar numa relação concreta entre um comportamento e um determinado resultado ou não se sente capaz de efectuar um comportamento necessário ao atingir de um resultado desejado – no fundo a pessoa não se sente capaz de regular um determinado comportamento (Deci & Ryan, 2000). No domínio relacional este tipo de motivação (ou ausência de motivação)

reflecte, por exemplo, a inexistência de motivos que justifiquem o envolvimento e investimento na relação ou uma sensação de impotência face à relação (Blais et al., 1990).

A teoria da auto-determinação sugere ainda que existem diferenças individuais na tendência geral para uma orientação causal mais autónoma, controlada ou impessoal na regulação do comportamento (Deci & Ryan, 2000). Assim, existem pessoas que têm uma tendência para a motivação intrínseca e formas de motivação extrínseca bem integradas e internalizadas (orientação autónoma), para a regulação externa e introjectada (orientação controlada), e para a amotivação e ausência de intencionalidade para agir (orientação impessoal; Deci & Ryan, 2000).

As motivações mais autónomas revelam a sua importância e as suas vantagens em várias áreas da vida do indivíduo. Já se mostraram associadas a um bem-estar psicológico mais elevado, a afectos mais agradáveis e, na área comportamental, a uma maior persistência e a um desempenho mais elevado (Deci & Ryan, 2008). O processo de internalização e integração que está por detrás da formação destas motivações mais autónomas é facilitado por um determinado contexto social. Os autores postulam que um ambiente que apoia a satisfação de necessidades psicológicas básicas promove a internalização e integração das motivações e o processo natural da motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2000, 2008; Ryan & Deci, 2000b).

Concretamente, a teoria da auto-determinação refere a existência de três necessidades básicas: autonomia, relacionamento e competência (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). A necessidade de autonomia está associada à volição, à intencionalidade do próprio comportamento e à iniciativa própria (Deci & Ryan, 2000). A necessidade de relacionamento está relacionada com o desejo de proximidade e envolvimento com os outros (Deci & Ryan, 2000). Já a necessidade de competência está ligada ao desejo de eficácia, à curiosidade e à sensação de que se é capaz de agir perante o seu meio ambiente (Deci & Ryan, 2000). A satisfação destas necessidades seria essencial ao desenvolvimento, crescimento, bem-estar geral e, em última análise, funcionamento óptimo dos indivíduos.

Na idade adulta as relações românticas passam a constituir um aspecto central da vida dos indivíduos, pelo que proporcionam um contexto fundamental em que a satisfação de necessidades é essencial. Ao apoiar a satisfação de necessidades, o parceiro promove a autonomia do indivíduo para estar nessa relação. Esta satisfação de necessidades no contexto relacional pode ocorrer de formas muito variadas: o parceiro pode, por exemplo, apoiar a necessidade de autonomia esforçando-se por compreender o ponto de vista do parceiro e as suas opiniões, interesses e comportamentos; satisfazer a necessidade de competência sendo claro e justo naquilo que precisa, deseja e espera da relação; e apoiar a necessidade de

relacionamento mostrando ao outro que é amado e importante, e demonstrando um interesse genuíno pelo outro (La Guardia & Patrick, 2008). Espera-se que um parceiro que apoie a satisfação destas necessidades promova o funcionamento óptimo dessa relação, enquanto que a frustração de qualquer uma delas pode levar a uma diminuição da qualidade dessa relação e, conseqüentemente, também a uma diminuição do bem-estar psicológico do próprio indivíduo (La Guardia & Patrick, 2008). Para além disso, quando a pessoa sente que as suas necessidades estão a ser satisfeitas dentro da sua relação, tem uma maior facilidade em procurar o apoio do parceiro em situações que criem algum peso em termos emocionais, o que está associado positivamente ao bem-estar psicológico da pessoa (Ryan, La Guardia, Solky-Butzel, Chirkov, & Kim, 2005).

Só mais recentemente tem havido uma maior ênfase nas implicações da teoria da auto-determinação nas relações românticas. Neste contexto existem dois campos de investigação principais: um que se foca no papel da satisfação das necessidades dentro da relação e outro que se foca no papel da autonomia no relacionamento (La Guardia & Patrick, 2008).

#### SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES, AUTONOMIA E VINCULAÇÃO

O estilo de vinculação tem um importante papel nas relações românticas, uma vez que influencia aspectos tão relevantes como a confiança, satisfação, compromisso e interdependência nas relações (Simpson, 1990). Vários estudos têm-se focado na investigação da influência da satisfação das necessidades no estilo de vinculação e têm corroborado a importância da teoria da auto-determinação nesta variável do funcionamento relacional. La Guardia, Ryan, Couchmann e Deci (2000) focaram-se nas diferenças intra-individuais existentes em relação ao estilo de vinculação. Os resultados do seu estudo sugerem que as relações que apoiam a satisfação das necessidades (autonomia, relacionamento e competência) estão associadas a uma vinculação segura, o que corrobora a ideia de que existe alguma variabilidade nas vinculações estabelecidas com diferentes parceiros relacionais e que essa variabilidade é em parte função da satisfação de necessidades que o indivíduo sente em cada relação. Foi ainda encontrado um efeito mediador da satisfação de necessidades entre o estilo de vinculação e o bem-estar dos indivíduos, o que salienta o papel central da satisfação de necessidades nas relações românticas.

Os resultados obtidos por La Guardia e colaboradores (2000) obtiveram apoio através de outros estudos. Um estudo confirmou a importância dos pressupostos teóricos da teoria da auto-determinação para o estilo de vinculação e bem-estar dos indivíduos (Leak & Cooney, 2001). Estes autores encontraram uma associação positiva entre a vinculação segura e a

autonomia para o envolvimento na relação, e uma associação negativa entre estilos de vinculação inseguros (evitante-receoso e preocupado) e a autonomia para o envolvimento na relação. Para além disso, tanto a vinculação segura, como a autonomia para o envolvimento na relação, estavam associadas positivamente ao bem-estar e saúde psicológica dos indivíduos. Este estudo destacou ainda que a associação positiva entre a vinculação segura e o bem-estar e saúde psicológica dos indivíduos é mediada pela auto-determinação na relação.

Um outro estudo analisou o papel mediador da satisfação de necessidades entre o estilo de vinculação e o sofrimento psicológico (vergonha, depressão e solidão; Wei, Shaffer, Young, & Zakalik, 2005). Os resultados demonstram que a satisfação de necessidades mediava parcialmente a relação existente entre a vinculação ansiosa e as variáveis de sofrimento, enquanto que esta mediação era total quando se tratava da vinculação evitante. O estudo de Wei e colaboradores (2005) mostra também uma associação negativa entre a vinculação ansiosa e evitante e a satisfação de necessidades, o que sustenta a ideia de que existe uma associação positiva entre a vinculação segura e a satisfação de necessidades (La Guardia et al., 2000).

Tal como os últimos estudos enunciados, um conjunto de estudos realizados por Patrick, Knee, Canevello e Lonsbary (2007) também se foca nos benefícios da satisfação de necessidades dentro da relação romântica para o bem-estar e funcionamento relacional. O estudo evidencia que, quanto mais o indivíduo sente que as suas necessidades são satisfeitas dentro da sua relação, mais elevado é o seu bem-estar individual (maior vitalidade, auto-estima mais elevada, mais afectos positivos e menos afectos negativos). Encontraram igualmente uma associação positiva entre a satisfação de necessidades e a vinculação segura, a qualidade relacional (satisfação e compromisso mais elevado) e respostas mais adaptativas ao conflito. Adicionalmente, os resultados obtidos pelos autores salientam a importância de ambos os parceiros sentirem que as suas necessidades estão a ser satisfeitas pelo parceiro para o bem-estar e funcionamento relacional.

Os vários estudos descritos anteriormente enfatizam a importância e pertinência da satisfação das necessidades psicológicas básicas (autonomia, relacionamento e competência) numa relação para o bem-estar e saúde psicológica dos indivíduos, e também para o funcionamento e qualidade das suas relações.

#### A AUTONOMIA NOS RELACIONAMENTOS ROMÂNTICOS

Blais e colaboradores (1990) procuraram compreender a relação entre motivações mais autónomas para a manutenção da relação e a felicidade do casal. Estes autores

descobriram que a motivação mais autónoma para o envolvimento e a manutenção de uma relação proporciona uma maior percepção de comportamentos diádicos adaptativos (como a coesão e expressão de afecto), o que influencia, por sua vez, a felicidade do casal. Assim, a motivação autónoma parece estar associada a relações com uma satisfação, qualidade e felicidade mais elevadas.

Apesar de conceptualizarem a auto-determinação como a motivação para o crescimento numa relação, Knee, Patrick, Vietor, Nanyakkara e Neighbors (2002) encontraram os mesmos resultados que Blais e colaboradores (1990). Knee e colaboradores (2002) encontraram igualmente uma associação positiva entre a autonomia para o envolvimento na relação e comportamentos mais adaptativos. Verificaram esta associação positiva especialmente nas estratégias de *coping* utilizadas pelo casal perante conflitos ou situações de carácter mais stressante. A motivação autónoma estava associada à utilização de estratégias mais activas e integrativas (ao invés de estratégias de negação e evitamento) e a menos emoções desagradáveis (como a depressão ou agressividade). Para além disso, a autonomia estava relacionada com interações mais positivas quando o casal se deparava com visões diferentes da relação, com a existência de mais comportamentos de aproximação, tentativas de clarificação e tentativas de compreender o parceiro.

Ainda na área do conflito relacional, um conjunto de estudos realizado por Knee, Lonsbary, Canevello e Patrick (2005) destaca a importância da auto-determinação neste domínio. Os resultados encontrados pelos autores sugerem que a auto-determinação geral do indivíduo influencia a motivação para a relação, o que prediz, por sua vez, a utilização de estratégias mais compreensivas ou mais defensivas e uma maior satisfação relacional. Adicionalmente, este estudo também revelou que a autonomia do parceiro para se encontrar naquela relação tem uma influência importante na satisfação e utilização de estratégias defensivas do próprio indivíduo.

Os estudos realizados por Blais et al. (1990) e Knee et al. (2002, 2005) salientam a importância da auto-determinação nos relacionamentos românticos, especialmente no que diz respeito à forma como os indivíduos lidam com o conflito, problemas na relação e situações mais stressantes. A autonomia para o envolvimento e manutenção da relação parece ajudar a reagir positiva e construtivamente a desafios (em vez de os perceberem como ameaças à relação) e a confrontar acontecimentos potencialmente stressantes na relação, o que influencia positivamente a qualidade e satisfação relacional.

Para além da investigação sobre a influência dos níveis gerais de motivação para a relação e seus efeitos no funcionamento e bem-estar relacional, estudos mais recentes têm-se

focado na potencial influência de um nível de motivação mais específico, mais concretamente a influência das motivações para actividades relacionais (Gaine & La Guardia, 2009). Os resultados deste estudo mostraram que uma maior autonomia para o envolvimento nas actividades relacionais tinha um efeito positivo sobre diversas facetas do funcionamento relacional (compromisso, satisfação, intimidade e vitalidade na relação). Assim, tanto a autonomia para a manutenção da relação, como a autonomia para actividades relacionais mais específicas, contribuem para o bem-estar relacional.

Os diversos estudos referidos destacam a pertinência da teoria da auto-determinação para as relações românticas. Eles destacam principalmente as diversas formas através das quais a satisfação das necessidades psicológicas básicas e a auto-determinação para a relação (e actividades relacionais) influenciam positivamente o bem-estar relacional e pessoal dos indivíduos. Existe ainda outro factor que pode ser considerado como um determinante do bem-estar dos indivíduos: as emoções que a pessoa experiencia.

#### INFLUÊNCIA DA INTERNALIZAÇÃO DAS MOTIVAÇÕES SOBRE AS EMOÇÕES

Vários estudos sugerem que a experiência de emoções mais agradáveis ou desagradáveis tem um papel importante no bem-estar dos indivíduos e que a satisfação de necessidades ao longo do dia tem uma associação positiva com emoções mais agradáveis e, conseqüentemente, com um bem-estar mais elevado (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000; Sheldon, Ryan, & Reis, 1996).

Deci e Ryan (1991) sugerem que diferentes acontecimentos podem levar a emoções distintas consoante a relação que é estabelecida entre esse acontecimento e os objectivos, expectativas e necessidades do indivíduo. Por exemplo, quando um acontecimento coloca em risco uma necessidade ou o alcance de um objectivo, pode desencadear medo. A avaliação dessa relação estabelecida é feita consoante regras ou valores que podem estar mais ou menos internalizados, o que influencia, por sua vez, a experiência emocional resultante (Deci & Ryan, 1991). Assim, faz sentido pensar que a emoção experienciada perante a prática de uma transgressão (i.e. violação de uma regra, padrão ou valor pessoal) numa relação será diferente consoante o grau em que a pessoa se encontra mais ou menos autonomamente envolvida nessa relação.

No caso da regulação introjectada a pessoa tem um determinado comportamento porque ele é valorizado pelo seu contexto social, mas não porque a pessoa considera que esse comportamento tem um importante valor para o próprio, pelo que a regulação é interna à pessoa, mas continua a ser relativamente externa ao *self*. A pessoa age num esforço de

preservar a sua sensação de valor próprio e a sua auto-estima, procurando evitar a avaliação negativa e a reprovação por parte dos outros e as consequências desagradáveis daí resultantes. Como esta regulação do comportamento é apenas parcialmente internalizada, resulta num conflito entre duas partes do *self*: por um lado a pessoa não aceita a regra como sua, mas por outro lado sente-se pressionada e obrigada a cumpri-la. Se a pessoa comete uma transgressão e viola uma regra que tem introjectada, sente que isso projecta uma imagem negativa sobre o seu valor enquanto pessoa (ou seja, reflecte-se negativamente no seu *self*) e que pode ser responsabilizada por esse comportamento, uma vez que existe uma parte sua que não aceita por completo a regra que transgrediu. Desta forma, no caso de uma transgressão, a pessoa terá uma maior probabilidade de responsabilizar e desvalorizar o seu *self* pelo sucedido.

Já no caso das formas de regulação mais internalizadas – regulação identificada e integrada – as pessoas identificam-se com e reconhecem o valor pessoal que um comportamento tem para elas. Os padrões de acção da pessoa foram assimilados pelo *self* e estão em sintonia com os seus valores e necessidades. Se a pessoa comete uma transgressão e viola uma regra que tem identificada ou integrada, não responsabiliza e desvaloriza o seu *self* pelo sucedido, uma vez que, apesar de ter cometido determinado comportamento que vai contra os seus valores, reconhece que esse comportamento não reflecte quem é enquanto pessoa.

O foco no *self* ou no comportamento após uma transgressão caracteriza, respectivamente, duas emoções específicas, a vergonha e a culpa. A possível associação entre estas emoções e a internalização das motivações já obteve apoio em várias investigações recorrendo a diferentes níveis de análise (González, 2009; Maia, 2009; Santos, 2009; Monteiro, 2010; Moreira, Maia, Costa, González, & Santos, 2010). Deste conjunto de investigações apenas uma introduz esta associação no contexto das relações românticas (Monteiro, 2010). O presente estudo procurará analisar se uma maior autonomia para o envolvimento na relação está associada a uma tendência para experienciar emoções de culpa, e se uma autonomia menor está associada a uma tendência para experienciar emoções de vergonha, e a forma como estas variáveis influenciam as estratégias de conflito relacional. Como tal, seguir-se-á uma breve descrição das emoções de culpa e vergonha e da sua importância e relevância nas relações românticas.

## AS EMOÇÕES DE CULPA E VERGONHA

### SEMELHANÇAS E DIFERENÇAS

As emoções são parte integrante do ser humano e constituem um dos aspectos centrais do seu funcionamento. Cada emoção é uma fonte de informação diversificada, rica e subjectiva, que permite a avaliação das circunstâncias e consequências de uma acção, acontecimento ou situação, e que dá significado e valor à experiência humana. As emoções adquirem ainda especial importância nos relacionamentos interpessoais, já que estão intimamente associadas à capacidade de lidar eficazmente com as relações e a sentimentos de proximidade e confiança (Greenberg, 2002, cap. 1).

Para além de a culpa e a vergonha se inserirem ambas no grupo mais alargado das *emoções*, incluem-se em dois grupos de emoções mais específicos: nas emoções *auto-conscientes* e nas emoções *morais*.

São emoções auto-conscientes porque surgem a partir da auto-reflexão sobre o próprio *self* e da auto-avaliação desse mesmo *self* de acordo com determinados valores e padrões morais (Tangney, et al., 2007a, b). Assim, as emoções da culpa e da vergonha são complexas porque exigem não só uma auto-representação estável do próprio, como a capacidade de conscientemente reflectir sobre o próprio (Tangney et al., 2007b).

As emoções de culpa são também caracterizadas como emoções morais porque têm funções e implicações morais importantes, uma vez que medeiam a ligação entre os padrões morais e o comportamento moral (Stuewig & Tangney, 2007; Tangney et al., 2007a, b). São emoções que estão associadas a uma auto-avaliação negativa porque não se obedeceu a determinados padrões ou normas, ou seja, este tipo de emoções emerge quando o indivíduo comete um erro ou uma transgressão tendo em conta determinados padrões que definem aquilo que é “bom”, correcto ou desejável (Tangney et al., 2007b; Tangney & Dearing, 2002). Dada a auto-avaliação negativa efectuada, as emoções de culpa e de vergonha constituem experiências emocionais desagradáveis (Tangney & Dearing, 2002).

As emoções auto-conscientes morais fornecem, portanto, pistas sobre a “correção” de um comportamento, ou seja, até que ponto esse comportamento é aceitável num determinado contexto social e moral, pelo que, durante o processo de auto-reflexão envolvido, estas emoções têm uma importante função enquanto mecanismos de reforço (ou punição) do comportamento (Tangney et al., 2007a, b). Segundo Tangney e colaboradores (2007b) a culpa e a vergonha têm um efeito no comportamento moral através de duas vias. Uma primeira em que funcionam como emoções antecipatórias, isto é, desempenham um papel enquanto se

contempla as várias alternativas comportamentais possíveis, e uma outra como emoções consequentes, ou seja, que ocorrem após o comportamento em si, motivando o indivíduo a ter, por exemplo, comportamentos altruístas ou reparadores. Assim, as emoções da culpa e vergonha, ou a sua antecipação, inibem uma série de erros de conduta (Tangney e Dearing, 2002).

Apesar das semelhanças anteriormente referidas, a culpa e a vergonha são experiências emocionais distintas. Durante muito tempo a distinção entre estas duas emoções foi negligenciada, sendo muitas vezes referidas como experiências emocionais semelhantes. De facto, verifica-se que a maioria das pessoas tendem a ter alguma dificuldade em formular uma diferença clara entre ambas as emoções (Tangney, 2002; Tangney & Dearing, 2002).

Ao longo do tempo houve essencialmente três tipos de diferenciações propostas: 1) baseadas no tipo de acontecimentos que as desencadeavam; 2) baseadas no tipo de transgressão cometida (pública vs. privada); e 3) baseadas na construção do acontecimento como sendo uma falha do *self* ou do comportamento (Tangney et al., 2007a).

No que diz respeito à primeira corrente de diferenciações, foi-se verificando que existem semelhanças ao nível do tipo de situações que podem desencadear as emoções de culpa e vergonha. Os acontecimentos que dão origem a este tipo de emoções são muito parecidos, tratando-se de transgressões ou falhas de conduta (e.g., roubar, mentir; Tangney, 2002). Elas são habitualmente experienciadas em contextos interpessoais e emergem, portanto, maioritariamente em situações de natureza social (Tangney et al., 2007a), principalmente com pessoas valorizadas e apreciadas pelo indivíduo (Tangney, Miller, Flicker, & Barlow, 1996). Deste modo, não existe um acontecimento tipicamente desencadeador de cada emoção (Tracy & Robins, 2006).

Já a segunda diferenciação apostava na distinção da culpa e vergonha através do carácter público ou privado destas emoções. A vergonha envolveria a exposição a um “público” que não aprovasse determinado comportamento do indivíduo (Tangney & Dearing, 2002). Já a culpa seria uma emoção sentida em “privado”, quando o indivíduo sentisse que tinha quebrado algum padrão ou norma pessoal de conduta (Tangney & Dearing, 2002). De facto, verifica-se que ambas as emoções tendem a ocorrer na presença de outras pessoas (em “público”), no entanto, ambas também ocorrem quando a pessoa está sozinha (em “privado”; Tangney, Miller et al., 1996). Por exemplo, numa investigação realizada por Tracy e Robins (2006), verificou-se que acontecimentos mais privados, como o desempenho (na escola e no trabalho) e acontecimentos pessoais (envolvendo metas ou padrões pessoais) estavam mais associados à emoção de vergonha, o que contradiz o alegado carácter “público” desta emoção.

Foi a terceira fonte de distinção enunciada que se constituiu como a mais aceite, reunindo actualmente uma base empírica estável. Esta distinção proposta por Lewis (1971, cit. por Tangney e Dearing, 2002), foi adoptada por uma série de autores (entre eles destacam-se os trabalhos de June Price Tangney) que desenvolveram um conjunto de estudos que pretendem analisar as diversas características destas emoções complexas e as variadas implicações e aplicações que elas podem ter. A distinção proposta por Lewis foca-se no papel que o *self* adopta neste tipo de experiências emocionais, ou seja, foca-se no alvo da avaliação negativa feita pelo indivíduo: o próprio *self* ou o seu comportamento (Tangney & Dearing, 2002).

O foco diferencial da culpa e da vergonha tem várias consequências ao nível da experiência fenomenológica de cada emoção (Tangney, 2001; Tangney & Dearing, 2002). Na vergonha, o comportamento alvo é visto como sendo um reflexo de um *self* defeituoso e deficitário. Como resultado desta auto-apreciação negativa e dolorosa abrangente, o indivíduo sente-se “pequenino”, sem valor e sem poder, e este sentimento de incapacidade leva a comportamentos (ou desejos) de evitamento, como o fugir ou o esconder. Para além disso, o indivíduo sente-se exposto. Mesmo quando não existe um público real que possa avaliar o comportamento do indivíduo, a pessoa imagina e preocupa-se com as eventuais avaliações de um público imaginado (Tangney, 2001). Na vergonha, o *self* adopta uma função dupla: por um lado, o *self* observa o próprio *self*; por outro lado, julga e desaprova esse mesmo *self* como sendo defeituoso e repreensível, pelo que é, simultaneamente, o agente e o objecto de observação e desaprovação (Tangney & Dearing, 2002).

A culpa distingue-se da vergonha em diversos aspectos. Em primeiro lugar, distingue-se da vergonha por não constituir uma experiência dolorosa tão severa e intensa, já que não afecta directamente o auto-conceito do indivíduo (Tangney, 2002; Tangney et al., 2007a). Como na culpa o indivíduo se foca no comportamento efectuado, preocupando-se com a transgressão cometida, consegue separar esse acto daquilo que julga ser enquanto pessoa. O indivíduo ruma sobre o acontecimento e deseja ter agido de forma diferente ou poder remediar o mal cometido. Desta forma, a culpa motiva comportamentos reparadores, como as confissões, os pedidos de desculpa e comportamentos remediadores. Apesar do seu carácter menos doloroso, a culpa também constitui uma experiência afectiva dolorosa, já que envolve sentimentos de remorso e de arrependimento devido ao mal cometido (Tangney et al., 2007b).

A distinção baseada no foco diferencial das emoções de culpa e de vergonha tem obtido suporte empírico através de uma multiplicidade de estudos e recorrendo a uma diversidade de métodos (para uma revisão, ver Tangney & Dearing, 2002). Por exemplo, um

estudo realizado por Niedenthal, Tangney e Gavansky (1994) foca-se no papel do pensamento contrafactual nas emoções de culpa e vergonha. O pensamento contrafactual é um processo em que a pessoa imagina como o resultado de um acontecimento poderia ter sido distinto, caso algum ponto do seu comportamento ou da situação tivessem sido diferentes (Niedenthal et al., 1994). Num primeiro estudo, os participantes liam episódios de situações evocadoras de culpa ou vergonha, ou descreviam experiências de culpa ou vergonha. De seguida, era-lhes pedido que descrevessem alternativas que pudessem anular os resultados desagradáveis do acontecimento (i.e. recorrendo ao pensamento contrafactual). Os autores verificaram que, nas situações em que era evocada a emoção de culpa, os indivíduos modificavam o seu comportamento para anular a situação, enquanto que nas situações que evocavam a emoção de vergonha alteravam aspectos do seu *self* para anular a situação.

Já numa segunda parte desta investigação, os participantes imaginavam-se em determinadas situações evocadoras de culpa ou vergonha e era-lhes pedido que anulassem a situação ou alterando aspectos do seu comportamento, ou do seu *self*. Os resultados mostraram que os participantes que modificavam aspectos do seu comportamento antecipavam sentir maior culpa e aqueles que modificavam aspectos qualitativos do seu *self* antecipavam sentir maior vergonha. Ambos os estudos apoiam a distinção entre culpa e vergonha proposta por Lewis (cit. por Tangney e Dearing, 2002), baseada no foco, respectivamente, no comportamento ou no *self*.

Mais recentemente, Tracy e Robins (2006) também forneceram apoio à ideia de que a forma como um acontecimento é apreciado é determinante para experienciar a emoção de culpa ou de vergonha. Os resultados encontrados por estes autores sugerem que, perante uma transgressão ou um erro de conduta, a culpa resulta da responsabilização de uma acção instável e controlável do *self*, e a vergonha surge da responsabilização de um *self* estável e incontrolável.

Apesar do apoio empírico que a distinção entre culpa e vergonha através do foco diferencial destas emoções tem recebido, Gilbert (2003, 2006) sugere também a importância de considerar a origem evolutiva distinta destas emoções e o papel das experiências de socialização e dos valores e normas vigentes no contexto sócio-cultural do indivíduo como factor diferenciador. O autor sugere que a vergonha evoluiu a partir do sistema competitivo, que envolve a necessidade do indivíduo demonstrar para si próprio que é aceite e desejado pelos outros. A culpa evoluiria do sistema de prestação de cuidados e teria como foco principal não causar danos ou magoar os outros. Desta forma, as duas emoções emergem face a diferentes tipos de ameaça. Enquanto a vergonha está associada a ameaças à forma positiva

como os outros vêem o indivíduo (i.e. ser visto como “atraente” em termos sociais) e a comportamentos defensivos, a culpa está associada à ameaça de estar a infligir algum mal a outra pessoa e à necessidade de tomar uma acção reparadora.

Para além disso, o autor distingue ainda dois tipos de vergonha: externa e interna. A vergonha externa está associada à visão que os outros têm sobre o *self* (e.g., ser visto como desinteressante, inferior ou desadequado). Contudo, esta avaliação externa não tem de ser semelhante à visão que o próprio indivíduo tem do seu *self* (Gilbert, 2003). A vergonha interna, por sua vez, surge a partir das avaliações negativas e auto-críticas que o indivíduo faz de si próprio e da forma como se sente em relação a esse *self* (Gilbert, 2003). Gilbert (2006) enfatiza o carácter social e interpessoal da vergonha, que está associada à necessidade de proximidade e aceitação dos outros e ocorre quando esta proximidade é ameaçada porque o indivíduo sente que é visto como (ou sente que é) indesejável. Apesar de várias semelhanças com a abordagem de Tangney, através do conceito de vergonha externa Gilbert (2003, 2006) sugere que a vergonha também pode ocorrer quando apenas há uma visão negativa ou reprovadora por parte dos outros, sem que isso implique que o próprio indivíduo veja o seu *self* como mau e desprezável. Esta vergonha externa parece ser especialmente compatível com a motivação introjectada, que se foca no desejo de causar uma boa imagem face aos outros. Mesmo que o indivíduo não considere ter um atributo “negativo”, fica preocupado com a possível reprovação do exterior.

As emoções de culpa e vergonha são universais e ocorrem, portanto, em variadas alturas ao longo do nosso dia-a-dia e ao longo da nossa vida. Contudo, há pessoas que têm uma maior disposição para experienciar uma ou outra emoção em várias situações, pelo que existem pessoas com propensão para a vergonha e outras com propensão para a culpa quando confrontadas com uma transgressão ou falha pessoal (Tangney, 1990; Tangney & Dearing, 2002). Dadas as características diferenciais enunciadas, a culpa surge como uma emoção mais adaptativa e construtiva, enquanto a vergonha surge como uma emoção menos adaptativa e mais destrutiva (Tangney, 2001; Tangney & Salovey, 1999). Ambas as emoções têm um impacto importante nas relações interpessoais (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Tangney, 1991; Tangney & Dearing, 2002) e a culpa tem vários benefícios ao nível individual e interpessoal. As possíveis consequências e implicações destas duas emoções para o indivíduo e para as relações românticas serão apresentadas a seguir.

### CONSEQUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES AO NÍVEL INTRAPESSOAL

Uma das diferenças que existe entre os indivíduos que reagem com culpa ou vergonha é o tipo de atribuições de causa e responsabilidade que fazem quando são confrontados com acontecimentos “negativos”, como cometer um erro ou uma transgressão (Tangney & Dearing, 2002). Tal como já foi referido, a culpa foca-se num comportamento específico, uma atribuição interna que é instável e específica. Já a vergonha e o foco num *self* global defeituoso e repreensível, envolvem uma atribuição interna que é estável e incontrolável.

A vergonha tem também um papel relevante na auto-estima dos indivíduos, ou seja, na auto-avaliação geral e estável que o indivíduo faz de si próprio (Tangney & Dearing, 2002). Experiências repetidas de episódios de vergonha, com o seu carácter devastador, desagradável e crítico do próprio *self*, têm um efeito negativo sobre a auto-estima do indivíduo. Simultaneamente, uma baixa auto-estima parece predispor o indivíduo para experienciar estes episódios recorrentes de vergonha, uma vez que tenderá a responsabilizar o seu *self* deficitário pelas transgressões ou falhas cometidas.

Tem também sido demonstrado que a propensão para a vergonha está associada a uma variedade de sintomas psicopatológicos (Tangney & Dearing, 2002; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992). Nos estudos realizados por Tangney et al. (1992) a associação da culpa com estes sintomas era muito mais modesta e, quando se considerava a “culpa livre de vergonha” (em que a variância partilhada de culpa e vergonha é eliminada), estas associações deixavam de ser significativas ou passavam a negativas. Estas diferenças poderão, novamente, ser explicadas pelos factores que distinguem estas duas emoções. A tendência para experienciar vergonha e a conseqüente recorrência do seu carácter doloroso e das implicações desadaptativas para o funcionamento imediato do indivíduo, poderão torná-lo mais vulnerável aos sintomas psicopatológicos. Adicionalmente, a vergonha está associada a uma atribuição interna negativa estável e incontrolável, pelo que o indivíduo poderá sentir que não é capaz de tomar uma acção que possa remediar a situação e isto predispor-lo-á para a desesperança.

Deste modo, as emoções de culpa e vergonha parecem ser essenciais a uma das relações mais íntimas dos indivíduos: a sua relação intrapessoal, ou seja, a forma como se relaciona consigo próprio (Tangney & Dearing, 2002). Enquanto a culpa está associada a um bem-estar psicológico mais elevado, acontece o oposto com a vergonha, que surge como mais desadaptativa neste contexto.

## CONSEQUÊNCIAS E IMPLICAÇÕES AO NÍVEL INTERPESSOAL

A literatura sugere que as emoções de culpa e vergonha influenciam principalmente três variáveis que têm um papel fundamental no funcionamento interpessoal: a empatia, a hostilidade e agressão, e as estratégias de abordagem ao conflito (Tangney et al., 2007a; Tangney & Dearing, 2002).

### *Empatia*

A empatia tem surgido como essencial a relacionamentos próximos, satisfatórios e de boa qualidade (para uma revisão, ver Leith & Baumeister, 1998; Tangney & Dearing, 2002). Ela permite compreender verdadeiramente o ponto de vista do outro, partilhar a sua experiência emocional e reagir a esse ponto de vista e experiência emocional com sensibilidade, trazendo assim uma série de vantagens ao funcionamento interpessoal. Como tal, a empatia não só envolve uma componente cognitiva (tomar a perspectiva do outro, reconhecer a sua experiência emocional), como uma componente afectiva (capacidade de experienciar uma diversidade de emoções; Tangney & Dearing, 2002). Batson (1990, cit. por Tangney & Dearing, 2002) distingue também entre a empatia orientada para o outro e as reacções de stress orientadas para o próprio. No primeiro caso, a pessoa toma a perspectiva do outro e partilha a sua experiência emocional, focando-se nas necessidades e na experiência emocional do outro. No segundo caso, por sua vez, a pessoa foca-se nas suas próprias necessidades e emoções, no próprio sofrimento e stress causado pelo sofrimento do outro.

A culpa e a vergonha têm diferentes relações com a empatia. Enquanto a culpa está associada à empatia e à orientação para os outros, a vergonha está associada a défices na empatia e a reacções de stress orientadas para o próprio (Tangney, 1991, 2001, 2002; Tangney et al, 2007b; Tangney & Dearing, 2002; Tangney & Salovey, 1999). Esta influência distinta pode ser explicada pelo foco diferencial destas duas emoções.

Quando a pessoa experiencia culpa, foca-se num comportamento específico que consegue separar do seu auto-conceito e da sua própria pessoa. Ao focar-se num comportamento específico, a pessoa está relativamente “descentrada” e torna-se mais fácil reconhecer quais as consequências e os efeitos que o seu comportamento teve nos outros e preocupar-se com essas consequências, pelo que fomenta a empatia orientada para os outros (Konstam, et al., 2001; Tangney, 1991).

Na vergonha a pessoa foca-se em si própria e nas avaliações negativas que faz do seu *self*. Esta preocupação e foco intensivo em si própria e nas suas características negativas resulta numa experiência emocional dolorosa e faz com que a pessoa dificilmente mostre

disponibilidade, reconhecimento e sensibilidade pelo sofrimento ou mal infligido a outra pessoa (Tangney, 1991). Para além disso, as pessoas que experienciam vergonha têm tendência a preocupar-se com as avaliações que os outros possam fazer do seu *self*, o que dificulta adicionalmente a empatia orientada para os outros (Tangney & Dearing, 2002). Como tal, a vergonha interfere com a capacidade de resposta empática e promove reacções de stress orientadas para o próprio.

Um conjunto de estudos realizados por Leith e Baumeister (1998) confirma as associações positivas encontradas entre a culpa e a capacidade de resposta empática. Os resultados dos autores sugerem que as pessoas que experienciam culpa têm uma maior facilidade em tomar a perspectiva do outro, isto é, em compreender a perspectiva do outro e colocar-se na sua “pele”, o que é uma componente principal da capacidade de resposta empática.

As associações distintas encontradas entre a culpa e vergonha e a empatia são encontradas tanto ao nível da disposição emocional (i.e. propensão para uma ou outra emoção), como ao nível do estado emocional (i.e. experiência emocional no momento; Tangney & Dearing, 2002). De referir ainda que estas emoções também têm um efeito sobre a empatia através dos comportamentos que motivam (Tangney, 2001). No caso da culpa, a pessoa foca-se no seu comportamento e nas consequências que a transgressão ou o conflito têm sobre o outro, o que promove acções reparadoras, como os pedidos de desculpa e as confissões. Já a vergonha, pelo seu carácter doloroso e pelo sentimento de exposição, motiva comportamentos defensivos e protectores, como o esconder ou retirar-se da situações (Tangney, Miller et al., 1996), o que promove um afastamento dos outros e das consequências que a sua transgressão ou conflito podem ter tido nas outras pessoas, dificultando a empatia.

### *Raiva e Hostilidade*

A investigação tem sugerido que a propensão para a vergonha ou para a culpa tem influência sobre a tendência que os indivíduos possuem para reagir com raiva e sobre o tipo de resposta que têm à raiva. Entre estas duas emoções, é a vergonha que tem surgido como mais desadaptativa e mais destrutiva neste contexto (Tangney et al., 2007a; Tangney & Dearing, 2002; Tangney, Wagner et al., 1996; Tangney, Wagner, Fletcher, et al., 1992).

A propensão para a vergonha está associada positivamente à desconfiança, a sentimentos de raiva, ao ressentimento, à irritabilidade, à tendência para responsabilizar os outros por acontecimentos desagradáveis (externalização) e a expressões indirectas de

hostilidade (Tangney, Wagner, Fletcher et al., 1992). Noutro estudo, Tangney, Wagner e colaboradores (1996) encontraram uma associação positiva entre a propensão para a vergonha e respostas desadaptativas à raiva. Os resultados encontrados mostram que indivíduos propensos à vergonha tendem a experienciar mais raiva e a reagir de forma mais destrutiva, expressando a sua raiva através de: agressão verbal, física e simbólica directa, agressão indirecta (como falar mal nas costas, deixar de falar ao outro), agressividade deslocada (como agressividade verbal direccionada para outra pessoa não envolvida) e hostilidade direccionada para o próprio. Tendem ainda a ruminar sobre a situação e a sua raiva, sem o expressarem. No entanto, estes indivíduos têm consciência das consequências negativas a longo prazo que a sua raiva pode ter nos próprios e nas suas relações com os outros.

Pelo contrário, os indivíduos com propensão à culpa, tendem a assumir a responsabilidade pelos acontecimentos desagradáveis (não externalizam a responsabilidade) e têm uma tendência inferior para a raiva, ressentimento e desconfiança (Tangney, Wagner, Fletcher et al., 1992). A propensão à culpa está ainda associada a formas mais construtivas de lidar com a raiva, como a presença da intenção construtiva de resolver a situação, implementar acções correctivas, discutir sem hostilidade, reapreciar o papel do outro e do próprio na situação e não se expressar através da agressão directa, indirecta e deslocada (Tangney, Wagner et al., 1996). Por fim, e em oposição à vergonha, como resultado de um episódio de raiva, os indivíduos com propensão à culpa antecipam consequências a longo prazo positivas (Tangney, Wagner et al., 1996).

Como é que se pode explicar esta relação “privilegiada” que a vergonha tem com a raiva e com respostas destrutivas à mesma? De acordo com Lewis (1971, cit. por Tangney, 2001) esta associação poderia reflectir uma função defensiva do *self*. A vergonha é uma emoção muito dolorosa associada à avaliação negativa generalizada do *self*. Como o “problema” reside na própria pessoa, torna-se muito difícil tomar uma acção que o resolva. Esta quebra na auto-estima e na noção de valor próprio, tal como a sensação de que o problema não é solucionável, pode resultar em hostilidade e zanga dirigida para o próprio. Mas como a vergonha também envolve uma sensação de exposição a um público reprovador (real ou imaginado), facilmente pode ser direccionada a outras pessoas que podem ser vistas como parcialmente responsáveis pela emoção experienciada. Adicionalmente, pelo carácter desagradável intenso da vergonha, esta emoção é muitas vezes vista como desproporcional em relação à situação que a desencadeou (Tangney, Wagner, Fletcher et al., 1992). Esta sensação de “injustiça” pode ser associada às outras pessoas envolvidas na situação, promovendo a externalização.

Para além desta forma mais activa de reagir à raiva e vergonha, existe também uma forma mais passiva que passa por direccionar a raiva para o interior (uma raiva de carácter ruminativo e não expressada), direccionar a hostilidade para o próprio ou retirar-se de situações relacionadas com a raiva (Tangney, Wagner et al., 1996). Uma vez que o indivíduo continua preso ao seu *self* deficitário e reprovável, a eficácia destas estratégias é reduzida (Tangney & Dearing, 2002).

No caso da culpa, existe um foco num comportamento específico que é avaliado de forma negativa, pelo que não afecta o auto-conceito global do indivíduo. Este foco no comportamento é menos ameaçador e desagradável, o que parece fazer com que esta seja uma emoção mais facilmente aceite como justificada perante determinada situação. Deste modo, os indivíduos aceitam mais facilmente a responsabilidade pelas consequências desagradáveis resultantes da situação e sentem-se mais capazes de agir directa e construtivamente face à mesma (Tangney, Wagner et al., 1996). Finalmente, a empatia também tem um papel nos padrões encontrados, uma vez que a culpa está positivamente associada a esta competência social (Tangney, 1991). A capacidade de compreender a perspectiva do outro e de se preocupar com as consequências das suas acções promove respostas adaptativas (mesmo quando zangado) e dissipa o potencial para a raiva e hostilidade (Tangney, Wagner et al., 1996).

Assim, enquanto a vergonha dá origem a sentimentos defensivos de raiva e hostilidade, e a uma tendência para a externalização da responsabilidade, a culpa está associada à tendência para aceitar a responsabilidade, lidar construtivamente com as consequências de uma transgressão ou erro de conduta e, portanto, a uma tendência reduzida para a raiva e hostilidade interpessoal. Tendo em conta estas associações, faz sentido dizer que, neste contexto, a culpa representa uma vantagem nas relações (Tangney & Dearing, 2002).

### *Resolução de conflitos*

Considerando as várias características e implicações que as emoções de culpa e vergonha têm no domínio relacional, pode-se antecipar que elas detêm também um papel num domínio mais específico da vida relacional: na resolução de conflitos. Imaginemos, por exemplo, um casal em que um dos envolvidos na relação cometeu uma transgressão ou falha de conduta (e.g. mentir ao parceiro) e é confrontado com esta falha pelo parceiro. É provável que este tipo de situação despolete uma situação de conflito e tendo em conta as

características da culpa e vergonha, estas emoções podem ter uma importante função na forma como este conflito é abordado e resolvido.

Tal linha de pensamento também já foi seguida por vários autores, como por exemplo Lopez e colaboradores (1997) e Covert e colaboradores (2003). Como é que as emoções de culpa e vergonha podem, então, influenciar a resolução de problemas e conflitos interpessoais?

A propensão para a vergonha, tal como já foi referido, está associada a uma tendência para experienciar raiva e hostilidade, a formas mais destrutivas de lidar com essa raiva (como diversas formas de agressão) e a uma capacidade de resposta empática reduzida. Os indivíduos que experienciam vergonha parecem tender para a externalização ou para o evitamento ou retirada das situações desagradáveis, o que impede a utilização de estratégias mais construtivas para lidar com essas situações (Tangney, Wagner et al., 1996). Covert e colaboradores (2003) sugerem também que o foco doloroso no *self* pode implicar uma dificuldade acrescida em gerar soluções para os conflitos e uma baixa sensação de auto-eficácia perante esse tipo de situações. Deste modo, poder-se-á esperar que a propensão para a vergonha esteja associada a estratégias menos colaborativas e mais associadas à agressividade e ao evitamento.

Por sua vez, a propensão para a culpa está associada a menos raiva e hostilidade, ao desejo de resolver a situação e implementar acções correctivas, reconsiderar o papel de ambos os envolvidos, discutir sem hostilidade (Tangney, Wagner et al., 1996) e à empatia orientada para os outros (Tangney, 1991). Por outro lado, o foco num comportamento específico pode facilitar o tipo de acções a tomar para resolver o conflito e antecipa-se que os indivíduos com propensão para a culpa tenham uma sensação de auto-eficácia mais elevada (Covert et al., 2003). Assim, poder-se-á esperar que a culpa esteja associada a estratégias de resolução mais construtivas, como a colaboração e o compromisso.

Os resultados das investigações neste âmbito são mistos. No estudo realizado por Lopez e colaboradores (1997) a propensão para a culpa encontrava-se positivamente relacionada com a utilização de estratégias colaborativas, enquanto se verificava uma relação inversa com a propensão para a vergonha. Igualmente, foi encontrada uma associação positiva entre a propensão para a vergonha e a utilização de estratégias de evitamento do conflito. No entanto, estes autores não encontraram uma associação positiva entre a vergonha e a utilização de estratégias de conflito (como a agressividade verbal e física).

Já o estudo realizado por Covert e colaboradores (2003) mostra que os indivíduos com propensão para a culpa tendem a desejar resolver o conflito, a gerar soluções de qualidade

mais elevada para a sua resolução e a confiar mais na capacidade própria para colocar em prática essas soluções e na sua eficácia. Pelo contrário, a propensão para a vergonha encontrava-se associada à produção de soluções de qualidade inferior e a uma menor confiança na capacidade para as colocar em prática e na eficácia dessas soluções.

Como tal, a propensão para a vergonha parece estar associada a dificuldades na resolução de conflitos e as estratégias utilizadas parecem piorar as relações (Covert et al., 2003). Tendo em conta este possível impacto negativo nas relações, tomou-se como importante explorar de forma mais aprofundada quais as estratégias de resolução de conflitos mais utilizadas pelos indivíduos e quais as possíveis consequências dessa utilização para as relações românticas.

### **CONFLITO RELACIONAL: ESTRATÉGIAS DE RESOLUÇÃO E IMPLICAÇÕES PARA AS RELAÇÕES ROMÂNTICAS**

Como o conflito relacional tem como pano de fundo uma relação entre duas pessoas, envolve um processo interpessoal e interaccional em que os interesses, valores, necessidades, opiniões, objectivos ou desejos de ambas as partes estão em oposição ou são incompatíveis. Tendo em mente esta definição, é fácil compreender que o conflito é uma instância universal e inevitável nas relações humanas, e que as relações românticas oferecem uma pluralidade de pontos e momentos que podem desencadear um conflito. No entanto, não é a quantidade ou frequência de conflitos que é mais crucial para o funcionamento relacional, mas sim a forma como os indivíduos lidam com esses conflitos (Canary & Messman, 2000).

Dada a generalizabilidade dos conflitos às relações humanas, este é um âmbito de interesse em muitas áreas distintas (e.g., organizacional, conjugal, judicial). Como tal, existe uma multiplicidade de abordagens, taxionomias e “teorias” que se debruçam sobre os conflitos interpessoais e sobre as estratégias de resolução existentes.

Existem, por exemplo, modelos que: enfatizam a comunicação durante um conflito e o grau em que as estratégias utilizadas promovem a troca de informação e são orientadas para objectivos individuais ou mútuos (Sillars, 1980); propõem tipos de respostas ao conflito que se distinguem pelo impacto na relação (respostas destrutivas vs. construtivas) e no problema (respostas activas vs. passivas; Rusbult, Johnson, & Morrow, 1986); postulam a existência de diferentes “tipos” de casais instáveis ou estáveis de acordo com os comportamentos e os afectos de cada membro do casal em situações de conflito (Gottman, 1993); e sugerem estratégias que variam ao longo de duas dimensões – assertividade (o grau em que a pessoa tenta satisfazer as suas próprias necessidades e preocupações) e cooperação (o grau em que a

pessoa tenta satisfazer as necessidades e preocupações dos outros; Thomas, 1992, baseado nas abordagens ao conflito propostas por Blake & Mouton, 1968/1980).

Nesta investigação em concreto serão focadas seis estratégias de conflito propostas por Zacchilli, Hendrick e Hendrick (2009). Na tentativa de construir um novo instrumento de avaliação das estratégias de abordagem ao conflito nas relações românticas, estes autores definiram as seguintes estratégias: compromisso, dominação, submissão, separação, evitamento e interactividade relacional. No compromisso pretende-se satisfazer ambas as partes, através da negociação e colaboração. A dominação envolve um dos parceiros querer ganhar a discussão e controlar a situação e discussão. Na submissão, por sua vez, o indivíduo procura satisfazer o seu parceiro ou terminar a discussão submetendo-se ou cedendo aos desejos e necessidades do parceiro. Na separação existe um período de “arrefecimento”, após o qual há a intenção de abordar de novo o assunto em questão. O evitamento é uma estratégia em que o indivíduo evita situações de conflito, antes que elas possam ocorrer. Por fim, a reactividade interaccional é caracterizada pela agressão verbal, instabilidade emocional e desconfiança em relação ao parceiro. Deste conjunto de estratégias, o compromisso consiste na única estratégia construtiva, ou seja, uma estratégia que promove ou melhora a relação. A dominação e a reactividade interaccional são consideradas estratégias destrutivas, enquanto a submissão é uma estratégia potencialmente destrutiva, isto é, são estratégias que prejudicam, deterioram ou destroem a relação. Já a separação e o evitamento são estratégias nem claramente destrutivas, nem construtivas.

O conflito, tal como as estratégias utilizadas para o abordar, têm associações com outras variáveis relacionais, pelo que possuem um impacto importante no funcionamento e qualidade das relações. Zacchilli e colaboradores (2009) encontraram uma associação positiva entre a utilização de estratégias construtivas e o respeito pelo parceiro e a partilha de assuntos pessoais e íntimos, enquanto que esta associação era negativa para as estratégias destrutivas. As estratégias construtivas estão associadas a uma maior resolução do conflito e a uma maior satisfação quando comparadas com estratégias destrutivas e estratégias que não sejam claramente destrutivas ou construtivas (Sillars, 1980). Nos seus estudos realizados com casais heterossexuais e homossexuais Kurdek (1998) verificou que a resolução de problemas de forma construtiva é uma das dimensões mais importantes para a satisfação e qualidade relacional. Adicionalmente, este autor constatou que um dos factores que conduzia a uma maior probabilidade de os casais terminarem a sua relação era a percepção de que utilizavam estratégias de resolução construtivas de forma infrequente. Gottman e colaboradores (Gottman, 1993, 1998; Gottman & Levenson, 1992) verificaram também que casais estáveis

tinham uma maior satisfação conjugal e, ao contrário dos casais instáveis, as suas interações durante um conflito eram marcadas por um maior equilíbrio entre positividade (e.g., demonstrar mais afecto e interesse e menos defensividade) e negatividade (e.g., demonstrar maior hostilidade e desinteresse).

Assim, as estratégias mais construtivas estão associadas a um funcionamento relacional mais saudável, a uma maior satisfação e qualidade relacionais, e a uma menor probabilidade de dissolução da relação. A forma como os parceiros lidam com os conflitos e as estratégias que utilizam reflectem e afectam o modo como os parceiros definem a sua relação (Canary & Messman, 2000). Contudo, não se pode deixar de ter em mente que numa relação em diferentes momentos e face a diferentes situações de conflito a estratégia utilizada não será sempre a mesma e que não existe “a” estratégia mais correcta para lidar com a multiplicidade de conflitos que podem ocorrer. As estratégias mais destrutivas não têm de ser necessariamente disfuncionais, desde que haja um equilíbrio entre a utilização de estratégias construtivas e destrutivas (Gottman, 1993). A título de exemplo, num estudo realizado por Overall, Fletcher, Simpson e Sibley (2009) estratégias directas de comunicação, tanto negativas (e.g., criticar o parceiro, expressar raiva e frustração, tentar dominar o parceiro) como positivas (e.g., apresentar os prós e contras, sugerir soluções), inicialmente eram consideradas pouco eficazes, mas a longo prazo previam uma maior mudança nos parceiros do que estratégias indirectas positivas (e.g. manipulação e súplica). Este estudo parece sugerir que, em determinadas situações, o recurso a estratégias destrutivas pode criar um impacto imediato desagradável, mas possuir vantagens a longo prazo.

Tendo em conta as diversas características, consequências e implicações dos conceitos aqui apresentados e explorados, parece que todos eles são variáveis importantes no funcionamento, na satisfação e na qualidade das relações que os indivíduos estabelecem. Tendo em conta a importância que as relações românticas adquirem na idade adulta, este parece ser um contexto privilegiado para que estes conceitos “actuem” e promovam ou dificultem (ou até destruam) essas relações românticas. Para além das implicações ao nível relacional, também detêm funções importantes no funcionamento interno e no bem-estar e ajustamento psicológico individual. Como tal, os diferentes conceitos abordados têm potenciais implicações para a prática clínica, em que os problemas de cariz relacional surgem com frequência.

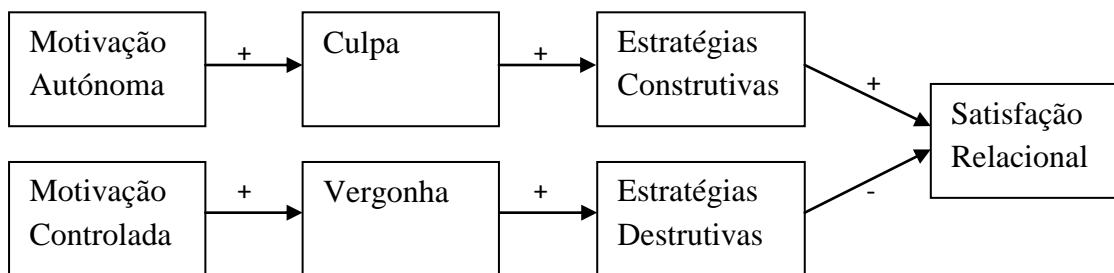
## OBJECTIVOS E HIPÓTESES

Nesta investigação pretende-se verificar de que forma a internalização das motivações para uma relação romântica contribui para as diferenças na propensão que os indivíduos têm para experienciar as emoções de culpa ou vergonha face a situações de transgressão ou falhas nesse contexto relacional. Procura-se também compreender como é que a propensão para a culpa ou vergonha no contexto de uma relação romântica influencia as estratégias de abordagem ao conflito relacional. Foram formuladas as seguintes hipóteses:

1. A internalização das motivações influencia a propensão para a vergonha e para a culpa no contexto das relações românticas.
  - a) As motivações mais controladas estão associadas à propensão para a vergonha.
  - b) As motivações mais autónomas estão associadas à propensão para a culpa.
  
2. A propensão para a vergonha e para a culpa influencia as estratégias de abordagem ao conflito utilizadas no contexto das relações românticas.
  - a) A propensão para a vergonha está associada à utilização de estratégias mais destrutivas.
  - b) A propensão para a vergonha está associada à utilização da estratégia de evitamento.
  - c) A propensão para a culpa está associada à utilização de estratégias mais construtivas.
  - d) A propensão para a vergonha e para a culpa não estão claramente associadas à estratégia de separação.
  
3. As estratégias de abordagem ao conflito utilizadas influenciam a satisfação relacional no contexto das relações românticas.
  - a) As estratégias construtivas estão positivamente associadas à satisfação relacional.
  - b) As estratégias destrutivas estão negativamente associadas à satisfação relacional.
  - c) As estratégias de evitamento e de separação não estão claramente associadas à satisfação relacional.
  
4. A propensão para a culpa e para a vergonha medeia a relação entre as motivações e as estratégias de conflito no contexto das relações românticas.
  - a) A propensão para a vergonha medeia a relação entre a motivação controlada e as estratégias destrutivas.

- b) A propensão para a vergonha medeia a relação entre a motivação controlada e a estratégia de evitamento.
- c) A propensão para a culpa medeia a relação entre a motivação autónoma e as estratégias construtivas.
5. A utilização de estratégias construtivas ou destrutivas medeia a relação entre a propensão para a culpa e para a vergonha e a satisfação relacional no contexto das relações românticas.
- a) As estratégias construtivas medeiam a relação entre a propensão para a culpa e a satisfação relacional.
- b) As estratégias destrutivas medeiam a relação entre a propensão para a vergonha e a satisfação relacional.

Segue-se um resumo das hipóteses apresentadas através do seguinte mapa conceptual:



**Figura 1.** Mapa conceptual.

## MÉTODO

### PARTICIPANTES

Nesta investigação participaram 246 sujeitos<sup>1</sup>, dos quais 133 (54.1%) do sexo feminino e 113 (45.9%) do sexo masculino. Como existiam casos de respostas omissas, o número de participantes seleccionados para as análises estatísticas pode diferir de umas análises para outras. A média de idades da amostra total foi de 26.81 anos, com um desvio padrão de 11.00 anos. Para o sexo feminino foi atingida uma média de 25.06 anos de idade (desvio-padrão 9.48 anos) e para o sexo masculino uma média de 28.91 anos (desvio-padrão 12.30 anos). Todos os participantes seleccionados para a amostra estavam envolvidos numa relação romântica, com uma duração média de 70.66 meses (desvio padrão de 93.43 meses). Quarenta e quatro eram casados (17.9%); 4 estavam noivos (1.6%); 17 encontravam-se em união de facto (6.9%); 6 estavam divorciados (2.4%) e 186 encontravam-se numa relação de namoro (75.6%). Como as diferentes categorias não eram mutuamente exclusivas, a soma das frequências relativas é superior a 100. A maioria dos participantes cresceu (53.1%) e pertencia (58.1%) à classe socioeconómica média. Da amostra total, 19.5% cresceram numa área rural, enquanto 80.5% cresceram numa área urbana e a grande maioria dos participantes (186) tinha frequentado 13 ou mais anos de escolaridade. Do total de participantes, 60.6% classificou-se entre *nada religioso* e *moderadamente religioso*; 22.4% como *moderadamente religioso* e 17.1% entre *moderadamente religioso* e *extremamente religioso*. A grande maioria da amostra (91.5%) era de afiliação étnica portuguesa.

### INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

#### COUPLE MOTIVATION QUESTIONNAIRE

O *Couple Motivation Questionnaire* (CMQ; Blais, et al., 1990) é um instrumento que foi desenvolvido para avaliar os seis diferentes tipos de motivação postulados pela teoria da auto-determinação nas relações de casal. O questionário é constituído por 21 itens que representam motivos pelos quais a pessoa está a coabitar com o seu parceiro. É pedido ao indivíduo que avalie os diferentes itens com uma escala de 1 (nada) a 7 (exactamente), de acordo com o grau em que o item corresponde às razões pelas quais está a viver com o seu cônjuge. Os 21 itens do CMQ dividem-se pelas suas diferentes escalas da seguinte forma:

---

<sup>1</sup> Grande parte da amostra foi partilhada com Monteiro (2010), pelo que existe alguma sobreposição com os resultados encontrados pela autora.

quatro itens avaliam a Motivação Intrínseca (e.g., *Porque os momentos que passo com o meu parceiro são muito estimulantes e satisfatórios para mim.*); dois itens avaliam a Regulação Externa (e.g., *Porque as pessoas que são importantes para mim (ex.: filhos, família, amigos) estão orgulhosas da nossa relação e não os quero desapontar.*); três itens avaliam a Regulação Introjectada (e.g., *Porque a minha relação é um compromisso que tenho que manter.*); quatro itens avaliam a Regulação Identificada (e.g., *Porque estar envolvida numa relação com o meu parceiro é uma ocasião privilegiada para desenvolver novas capacidades que desconhecia ter.*); quatro itens avaliam a Regulação Integrada (e.g., *Porque a minha relação com o meu parceiro é uma forma privilegiada de me aperfeiçoar no plano pessoal.*) e quatro itens avaliam a Amotivação (e.g., *Não sei. Sinto-me resignada com o facto de que mais tarde ou mais cedo nos iremos separar.*). Blais et al. (1990) não realizaram uma análise factorial do seu instrumento, tendo apenas calculado um *índice de auto-determinação*, que resultava da soma dos diferentes itens. A cada item era atribuído um peso de acordo com o tipo de motivação que pretendia avaliar: motivação intrínseca +3; regulação integrada +2; regulação identificada +1; amotivação -3; regulação externa -2 e regulação introjectada -1. Como no presente estudo se pretendia analisar duas dimensões distintas (motivação autónoma e controlada) foi necessário recorrer a uma análise factorial das propriedades do instrumento, que será descrita mais à frente.

A versão original francesa (Francês Canadiano) do CMQ foi traduzida para português e foram realizadas algumas alterações nas instruções e conteúdo dos itens do questionário de modo a abranger também as relações românticas não-conjugais e em que não havia uma co-habitação entre os parceiros. Foi retirada a palavra “cônjuge” e substituída por “parceiro”, e foram retiradas as referências aos motivos para viver com o seu cônjuge e substituídas por motivos para manter o envolvimento na relação. Foi obtida uma retroversão deste questionário, efectuada por uma pessoa de língua materna francesa residente em Portugal. A retroversão obtida não revelou grandes disparidades com a versão original do CMQ, não tendo havido alterações significativas à tradução efectuada.

Procedeu-se à análise das propriedades do CMQ através de uma análise factorial exploratória. Para tal, foi utilizado o método de componentes principais, com uma rotação ortogonal do tipo *Varimax*. O número de factores a extrair foi determinado através do método da análise paralela, recorrendo ao programa *RanEigen* (Enzmann, 1997). Este programa sugeriu a presença de três factores. Para os restantes instrumentos de avaliação foram utilizados os mesmos procedimentos.

A análise dos itens com saturações significativas em cada um dos factores (ver Quadro 1) permitiu criar três escalas: *Motivação Autónoma* (corresponde ao primeiro factor e engloba a motivação intrínseca e as regulações externas mais autónomas – identificada e integrada); *Motivação Controlada* (corresponde ao segundo factor e engloba as regulações externas mais controladas – externa e introjectada) e *Amotivação* (corresponde ao terceiro factor e engloba a amotivação). Os itens 2, 5 e 9 não se correlacionavam significativamente com nenhum dos factores, pelo que foram eliminados das análises deste estudo. Obtiveram-se coeficientes de alfa de Cronbach de .88 para a escala da Motivação Autónoma, .81 para a escala da Motivação Controlada e .82 para a escala da Amotivação.

**Quadro 1.** Análise factorial exploratória do CMQ.

Item	Factor		
	1	2	3
1. Não sei porquê. No fundo, não tenho realmente vontade de me esforçar para manter a minha relação de casal. ( <i>Amotivação</i> )	-,152	,084	<b>,757</b>
4. Já não sei porquê. Penso, para grande desespero meu, que a nossa relação está condenada a falhar porque não vejo nenhuma possibilidade de a salvar. ( <i>Amotivação</i> )	-,204	-,001	<b>,827</b>
8. Não sei. Sinto-me resignada com o facto de que mais tarde ou mais cedo nos iremos separar. ( <i>Amotivação</i> )	-,249	,169	<b>,748</b>
13. Não há nada que me motive a manter a minha relação com o meu parceiro. ( <i>Amotivação</i> )	-,093	,129	<b>,674</b>
10. Porque as pessoas que são importantes para mim (ex.: filhos, família, amigos) estão orgulhosas da nossa relação e não as quero desapontar. ( <i>Regulação Externa</i> )	,070	<b>,800</b>	,082
11. Porque o meu parceiro não conseguiria suportar uma separação. ( <i>Regulação Externa</i> )	,019	<b>,780</b>	,155
2. Porque tenho uma necessidade absoluta de estar com o meu parceiro para me sentir importante. ( <i>Regulação Introjectada</i> )	,319	,306	,363
7. Porque me sentiria muito culpada se me separasse. ( <i>Regulação Introjectada</i> )	-,091	<b>,772</b>	,199
18. Porque a minha relação é um compromisso que tenho que manter. ( <i>Regulação Introjectada</i> )	,124	<b>,711</b>	-,012
5. Porque a minha vida de casal é um dos meios que valorizo de participar em novas actividades. ( <i>Regulação Identificada</i> )	,462	,487	,043
15. Porque a vida com o meu parceiro me oferece ocasiões para aprender a exprimir melhor as minhas opiniões. ( <i>Regulação Identificada</i> )	<b>,758</b>	,125	-,040
17. Porque é um meio que me permite partilhar emoções e acontecimentos especiais com alguém. ( <i>Regulação Identificada</i> )	<b>,709</b>	,007	-,239
20. Porque estar envolvida numa relação com o meu parceiro é uma ocasião privilegiada para desenvolver novas capacidades que desconhecia ter. ( <i>Regulação Identificada</i> )	<b>,680</b>	,215	-,097
3. Porque a minha relação com o meu parceiro é uma forma privilegiada de me aperfeiçoar no plano pessoal. ( <i>Regulação Integrada</i> )	<b>,548</b>	,317	,078
9. Porque a minha relação com o meu parceiro me permite ter uma vida sexual mais estável com uma pessoa que escolhi. ( <i>Regulação Integrada</i> )	,420	,374	,211
12. Porque esta é a pessoa que escolhi para me ajudar a realizar projectos importantes. ( <i>Regulação Integrada</i> )	<b>,528</b>	,356	-,239
16. Porque me sinto livre para me envolver com o meu parceiro para realizar projectos futuros que são importantes para mim. ( <i>Regulação Integrada</i> )	<b>,723</b>	,102	-,344

6. Porque adoro os numerosos momentos loucos e divertidos que vivencio com o meu parceiro. ( <i>Motivação Intrínseca</i> )	<b>,655</b>	-,026	-,105
14. Porque sinto um enorme prazer e liberdade na nossa vida sexual. ( <i>Motivação Intrínseca</i> )	<b>,681</b>	,040	-,022
19. Porque as numerosas interacções profundas e continuadas com o meu parceiro são muito satisfatórias para mim. ( <i>Motivação Intrínseca</i> )	<b>,731</b>	-,135	-,336
21. Porque os momentos que passo com o meu parceiro são muito estimulantes e satisfatórios para mim. ( <i>Motivação Intrínseca</i> )	<b>,671</b>	-,179	-,404

*Nota.* As saturações > .50 estão a negrito.

### CENÁRIOS DE CULPA E VERGONHA NAS RELAÇÕES ROMÂNTICAS

O Cenários de Culpa e Vergonha nas Relações Românticas (CCVRR) foi construído especificamente para este estudo, com o intuito de avaliar a propensão para as emoções de culpa e de vergonha no contexto das relações românticas, isto é, face a transgressões cometidas em relação a um parceiro romântico. Para tal, foram construídos 12 cenários hipotéticos que ilustram várias situações de transgressão possíveis no quotidiano relacional. Este tipo de método foi seleccionado porque possui diversas vantagens (Tangney, 1996; Tangney & Dearing, 2002). Dadas as dificuldades frequentes que os indivíduos têm em diferenciar entre as emoções de culpa e vergonha, este tipo de instrumento possui a vantagem de não requerer que os indivíduos tenham de saber distinguir entre ambos os conceitos em termos abstractos. Adicionalmente, uma medida de cenários tem uma probabilidade inferior de activar respostas defensivas, porque não implica reportar directamente situações em que o indivíduo sentiu culpa ou vergonha, e é uma medida que, ao se focar em situações e comportamentos específicos, facilita a avaliação da emoção de culpa.

Cada cenário incluído no questionário representava uma possível situação de transgressão no âmbito das relações românticas. Após cada cenário eram apresentadas possíveis reacções a essa situação, representativas de descrições fenomenológicas da culpa e da vergonha, e que incluíam aspectos cognitivos, comportamentais e afectivos associados a estas emoções. Era pedido aos participantes que se imaginassem em cada situação e indicassem numa escala de 1 “não provável” a 5 “muito provável”, o quão provável seria reagirem dessa maneira.

Como a apresentação exclusiva de respostas de culpa e de vergonha poderia salientar a presença de uma resposta mais adaptativa e outra mais destrutiva, decidiu-se incluir uma terceira opção de resposta como elemento distractor, de forma a diminuir os possíveis efeitos da desejabilidade social. Este tipo de respostas consistia em reacções de externalização ou minimização, um tipo de reacção também incluído no *Test of Self-Conscious Affect -3*

(TOSCA-3; Tangney & Dearing, 2002). Este é um instrumento de medida que pretende avaliar a propensão para a culpa e para a vergonha nos adultos, e que constituiu a base de inspiração para o CCVRR. Como estas respostas não tinham relevância para as análises realizadas neste estudo, não foram incluídas nas mesmas. Assim, cada cenário do CCVRR tinha três reacções possíveis, que foram ordenadas de forma aleatória para cada cenário. A maioria dos cenários incluídos neste instrumento foram criados pela primeira vez para este estudo. No entanto, os cenários 4, 10 e 11 foram baseados, respectivamente, nos cenários 1, 3 e 2 do TOSCA-3, tendo sido efectuadas as devidas alterações para os adaptar ao contexto das relações românticas.

De modo a clarificar a estrutura do instrumento, segue-se um exemplo dos cenários incluídos. No cenário 3, face à situação “*O seu parceiro pede-lhe que vá passar o fim-de-semana com a família dele, mas você não o quer fazer e inventa um compromisso importante*”, existem três reacções possíveis. Uma primeira que consiste numa reacção de vergonha “*Sentir-se-ia a pior parceira do mundo e nos próximos dias tentaria não tocar no assunto*”, uma segunda que consiste numa reacção de externalização “*Pensaria: Não devia ser pressionada para estar com a família dele*” e, por fim, uma reacção de culpa “*Pensaria: Esta não é a forma correcta de agir. Vou conversar com o meu parceiro e expor-lhe as verdadeiras razões por que não quero ir*”.

Procedeu-se à análise das propriedades do CCVRR através de uma análise factorial exploratória com três factores. Como se pode depreender da análise da matriz de saturações (ver Quadro 2), na maior parte dos cenários o primeiro factor engloba os itens referentes às reacções de culpa, enquanto o segundo factor engloba os itens referentes às reacções de vergonha. Este tipo de padrão verifica-se em grande parte dos cenários, exceptuando o cenário 6, em que nenhum dos itens apresenta uma saturação significativa. Deste modo, o cenário 6 foi eliminado das análises. Surgiram também problemas com os itens 7b, 9b e 11c, que apresentavam saturações negativas superiores com o factor da culpa, mas tinham sido desenvolvidos para avaliar as reacções de vergonha. Estas saturações negativas sugerem que, ao invés de avaliar a vergonha, estes itens avaliam respostas opostas à culpa, pelo que foram eliminados das análises. Verificou-se também que os itens 1c e 4b, destinados a avaliar a culpa, tinham saturações significativas com um terceiro factor. O conteúdo destes itens permitiu concluir que estavam associados a estratégias de compensação do parceiro, enquanto os restantes itens que permitem avaliar a culpa se focavam mais em estratégias de reparação da transgressão ou de minimização das suas consequências. O item 8b também saturou neste terceiro factor, pelo que foi excluído das análises juntamente com os itens 1c e 4b.

**Quadro 2.** Análise factorial exploratória do CCVRR.

	Item	Factor		
		1	2	3
1a	Sentir-se-ia sem “lata” para voltar a aparecer ao pé dele. ( <i>Vergonha</i> )	-,105	<b>,593</b>	-,012
1c	Planearia uma saída romântica no fim-de-semana seguinte como forma de compensar o seu parceiro. ( <i>Culpa</i> )	,460	-,131	<b>,581</b>
2a	Sentir-se-ia tão irresponsável que seria incapaz de confessar ao seu parceiro o que tinha sucedido. ( <i>Vergonha</i> )	-,234	<b>,415</b>	,207
2c	Reconheceria que tinha sido um erro fazer essa compra, pediria desculpa ao seu parceiro e tentaria devolver o artigo. ( <i>Culpa</i> )	<b>,488</b>	,049	,015
3a	Sentir-se-ia a pior parceira do mundo e nos próximos dias tentaria não tocar no assunto. ( <i>Vergonha</i> )	-,011	<b>,583</b>	,105
3c	Pensaria: “Esta não é a forma correcta de agir. Vou conversar com o meu parceiro e expor-lhe as verdadeiras razões por que não quero ir”. ( <i>Culpa</i> )	<b>,553</b>	-,091	,041
4b	Pensaria que deveria fazer qualquer coisa para o compensar. ( <i>Culpa</i> )	,370	-,126	<b>,675</b>
4c	Pensaria: “Não tenho respeito nenhum pelas pessoas”. ( <i>Vergonha</i> )	,127	<b>,652</b>	-,117
5a	Pensaria que tinha reagido de forma inapropriada e pediria desculpa ao seu parceiro. ( <i>Culpa</i> )	<b>,519</b>	,107	-,007
5c	Pensaria: “Sou uma má pessoa”. ( <i>Vergonha</i> )	,069	<b>,632</b>	,163
6b	Inventaria uma desculpa para fugir à questão, como dizer que nesse dia se sentia demasiado cansada. ( <i>Vergonha</i> )	-,392	,374	,437
6c	Explicaria que não se sentia à vontade para fazer isso e pensaria: “Não preciso de me sentir mal porque já faço outras coisas para agradar ao meu parceiro.” ( <i>Culpa</i> )	,052	,270	,398
7a	Sentir-se-ia arrependida pela sua atitude e tentaria prestar o máximo de atenção ao seu parceiro. ( <i>Culpa</i> )	<b>,569</b>	,171	,195
7b	Tentaria evitar falar mais sobre o assunto, encontrando uma desculpa para interromper a conversa. ( <i>Vergonha</i> )	-,592	,351	,060
8a	Pensaria: “Não estou a agir de forma correcta, porque o meu parceiro não sabia que eu não queria vir para aqui.” ( <i>Culpa</i> )	<b>,559</b>	-,032	,200
8b	Tentaria fazer de conta que não se passava nada. ( <i>Vergonha</i> )	-,230	,137	<b>,584</b>
9a	Reconheceria que não tinha agido da forma correcta e tentaria compensar o seu parceiro, empenhando-se mais nas tarefas por realizar. ( <i>Culpa</i> )	<b>,693</b>	,089	-,070
9b	Diria: “Se não queres ajudar, não ajudes!” ( <i>Vergonha</i> )	-,500	,124	,273
10a	Pensaria: “Devia ter tido em consideração os sentimentos do meu parceiro. Não vou deixar que volte a acontecer.” ( <i>Culpa</i> )	<b>,541</b>	,310	-,111
10c	Sentir-se-ia uma pessoa horrível. ( <i>Vergonha</i> )	,220	<b>,572</b>	-,109
11b	Pensaria: “Isto está a deixar-me muito incomodada. Tenho que ver se arranjo forma de o reparar ou encontrar outra pessoa para o fazer.” ( <i>Culpa</i> )	<b>,587</b>	,104	,002
11c	Tentaria encontrar uma forma de esconder o que tinha acontecido. ( <i>Vergonha</i> )	-,417	,335	,130
12a	Iria sentir vontade de se enfiar num buraco e desaparecer. ( <i>Vergonha</i> )	,179	<b>,491</b>	,166
12b	Pediria aos seus amigos para manterem segredo e explicaria ao seu parceiro o que tinha acontecido, pedindo desculpa. ( <i>Culpa</i> )	<b>,414</b>	,064	,177

Nota. As saturações >.40 estão a negrito.

De forma a verificar como os diferentes itens se comportavam sem os itens excluídos, repetiu-se a análise factorial exploratória, desta vez com um número fixo de dois factores.

Nesta análise todos itens correspondentes à culpa saturaram num primeiro factor e todos os itens referentes à vergonha num segundo factor (com saturações compreendidas entre .47 e .71). Obtiveram-se coeficientes de alfa de Cronbach de .69 para a escala de Vergonha e de .75 para a escala de Culpa. Apesar de ter sido obtido uma estimativa da consistência interna da Vergonha mais modesta, esta é adequada, uma vez que nas medidas de cenários cada cenário possui uma variância única, o que faz com que o coeficiente alfa subestime a precisão da escala (Tangney, 1996).

#### ESCALA DO CONFLITO ENTRE PARCEIROS ROMÂNTICOS

A Escala do Conflito entre Parceiros Românticos (ECPR; *Romantic Partner Conflict Scale*; Zacchilli, et al., 2009) foi desenvolvida para avaliar os conflitos do quotidiano no contexto das relações românticas. Este instrumento foi seleccionado porque, para além de constituir uma medida recente das estratégias de conflito, possui as vantagens de se focar em estratégias específicas e não nos conteúdos dos conflitos, em conflitos normativos (i.e. que não sejam demasiado agressivos e abusivos), em estratégias que o indivíduo utilize de uma forma geral, e ser especialmente adequado para relações românticas não conjugais (Zacchilli et al., 2009). Apesar de ser uma medida especialmente apta para as relações românticas não conjugais, o foco no processo dos conflitos sugere que seja mais abrangente, sendo também apropriada para outros tipos de relações românticas.

O instrumento é constituído por 39 itens, dos quais cada um apresenta uma forma de lidar com um conflito. É pedido aos participantes que pensem na forma como normalmente lidam com o conflito com o seu parceiro e num tema de conflito específico que tenha sido significativo, indicando o grau em que concordam que cada item se aproxima da forma como lidaram com o conflito numa escala de 0 “concordo fortemente” a 4 “discordo fortemente”. Foram realizadas algumas modificações nas instruções e na estrutura da versão original do instrumento. A escala de avaliação dos itens foi alterada para variar entre 1 “concordo fortemente” e 5 “discordo fortemente” e os itens foram distribuídos de forma aleatória (para ver a correspondência entre os itens da versão traduzida e original consultar Anexo A), em vez de estarem agrupados pelas diferentes escalas. Como a escala utilizada se revelou contra-intuitiva, isto é, resultados mais baixos significavam uma maior utilização de determinada estratégia, ao fazer-se as análises recorrendo aos modelos de equações estruturais, esta característica foi compensada com um peso de regressão -1, de forma a facilitar a leitura dos resultados.

A versão original inglesa do instrumento foi traduzida para Português e foi obtida uma retroversão desta tradução através de uma pessoa bilingue Português-Ingês (Americano). Esta retroversão demonstrou algumas diferenças, no entanto estas eram inerentes à retroversão efectuada e não à tradução inicial (e.g., “sofro imenso” foi traduzido como “*suffer emotionally*”), não tendo levado a alterações no conteúdo da tradução. A tradução efectuada obteve também a aprovação dos autores da versão original da escala.

Os 39 itens distribuem-se por seis subescalas, cada uma representativa de uma estratégia de abordagem ao conflito. A primeira subescala corresponde à estratégia de Compromisso e é constituída por 14 itens (e.g., *A melhor forma de resolver o conflito com o meu parceiro é encontrando um meio-termo*). A segunda subescala engloba a estratégia de Dominação, constituída por seis itens (e.g., *Quando discutimos, tento ganhar*). A subescala do Evitamento é formada por três itens (e.g., *Eu evito conflitos com o meu parceiro*). A quarta subescala engloba a estratégia de Separação e contém cinco itens (e.g., *Quando temos um conflito, separamo-nos, mas esperamos lidar com ele mais tarde*). A quinta subescala corresponde à estratégia de Submissão e engloba quatro itens (e.g., *Quando temos um conflito, normalmente submeto-me ao meu parceiro*). Por fim, os restantes seis itens formam a subescala da Reactividade Interaccional (e.g., *Geralmente os nossos conflitos duram bastante tempo*).

Tendo em conta que, tanto quanto seja do conhecimento da autora, esta é a primeira vez que a ECPR foi utilizada com a população portuguesa, procedeu-se à análise das suas propriedades através de uma análise factorial exploratória com seis factores.

A análise da matriz de saturações apresentada no Quadro 3, permitiu verificar que, em linhas gerais, o primeiro factor englobava os itens referentes ao compromisso, o segundo factor os itens referentes à estratégia de dominação, o terceiro factor os itens da submissão, o quarto factor os itens da separação, o quinto factor os itens do evitamento e, por fim, o sexto factor alguns itens do compromisso. Contudo, existiram várias excepções a este padrão de distribuição. Os itens 4, 1, 12, 37 e 7, referentes aos itens da reactividade interaccional, obtiveram as suas saturações mais elevadas em diversos factores. Deste conjunto de itens, apenas um (o item 7) obteve uma saturação significativa (i.e.  $\geq .50$ ), pelo que os restantes itens foram eliminados das análises e merecem uma atenção especial em estudos futuros. O item 7 (“*A minha parceira e eu temos conflitos frequentemente.*”) foi também retido porque a análise de conteúdo do item permitiu observar que fazia sentido que este item saturasse negativamente no mesmo factor que os itens do evitamento, uma vez que parece ser coerente que os indivíduos que tendam a evitar os conflitos não tenham conflitos frequentemente. O

item 27 também não evidenciou uma saturação significativa em nenhum dos factores, pelo que foi excluído das análises. Verificou-se ainda que os itens 19, 22 e 24 saturavam num factor comum. Uma análise de conteúdo destes itens permitiu verificar que estes itens se distinguíam dos restantes itens referentes ao compromisso pela presença explícita da palavra “compromisso” em cada uma delas.

**Quadro 3.** Análise factorial exploratória do ECPR.

Item	Factor					
	1	2	3	4	5	6
16. Quando temos um problema colaboramos para encontrar a melhor solução para ambos. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,798</b>	-,157	-,071	-,164	,121	,137
23. Tentamos colaborar para que consigamos chegar a uma solução conjunta para o conflito. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,780</b>	-,149	-,076	-,167	,104	,229
32. Quando a minha parceira e eu temos um conflito, colaboramos para que ambos possamos ficar satisfeitos com a nossa decisão. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,760</b>	-,213	-,138	-,176	,115	,177
02. A minha parceira e eu colaboramos para encontrar um meio-termo que resolva os problemas entre nós. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,755</b>	-,161	-,080	-,122	,118	-,077
26. Quando a minha parceira e eu discordamos, consideramos os argumentos de ambos. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,744</b>	-,242	-,081	-,004	,091	-,022
14. Tentamos encontrar soluções que sejam aceitáveis para ambos. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,736</b>	-,144	-,088	-,209	,174	,186
05. Quando discordamos, tentamos encontrar uma solução que seja satisfatória para ambos. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,709</b>	-,214	-,169	-,220	,171	,070
20. Muitas vezes resolvemos conflitos falando sobre o problema. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,692</b>	-,089	-,141	-,285	,130	,171
10. A melhor forma de resolver o conflito com a minha parceira é encontrando um meio-termo. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,672</b>	,055	-,132	,004	,070	,104
30. Para resolver desentendimentos tento encontrar uma solução 50-50. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,667</b>	-,120	,098	-,015	,108	,134
03. A minha parceira e eu negociamos para resolver os nossos desentendimentos. ( <i>Compromisso</i> )	<b>,514</b>	,122	-,071	-,005	,164	,253
04. A minha parceira e eu discutimos muitas vezes porque eu não confio nela. ( <i>Reactividade Interaccional</i> )	-,399	,237	,109	,396	-,331	-,003
15. Quando discutimos, tento ganhar. ( <i>Dominação</i> )	-,188	<b>,777</b>	-,053	,023	-,055	-,037
18. Quando discordamos, o meu objectivo é convencer a minha parceira de que estou certo. ( <i>Dominação</i> )	-,069	<b>,698</b>	-,032	,106	,036	,099
06. Raramente deixo a minha parceira ganhar uma discussão. ( <i>Dominação</i> )	-,012	<b>,630</b>	-,156	,205	-,138	-,171
34. Tento ter o controlo quando discutimos. ( <i>Dominação</i> )	-,029	<b>,588</b>	,019	-,103	,105	-,009
38. Quando discutimos, torno claro para a minha parceira que sou eu quem manda. ( <i>Dominação</i> )	-,268	<b>,511</b>	,173	,161	-,298	-,169
01. Quando a minha parceira e eu discordamos, discutimos levantando a voz. ( <i>Reactividade Interaccional</i> )	-,115	,497	,110	-,066	-,140	,036
29. Quando temos um conflito, tento fazer com que a minha	-,093	<b>,478</b>	,077	,010	,094	,200

parceira escolha a solução que penso ser a melhor. (Dominação)

12.	Torno-me verbalmente agressivo com a minha parceira quando temos um conflito. ( <i>Reactividade Interaccional</i> )	-,295	,392	,153	,372	-,311	-,141
27.	Quando experienciamos um conflito, deixamos cada um acalmar antes de continuarmos a discutir. ( <i>Separação</i> )	,318	-,421	,113	,299	,022	,117
09.	Quando temos um conflito, normalmente submeto-me à minha parceira. ( <i>Submissão</i> )	-,136	-,026	<b>,815</b>	,140	,012	,034
28.	Cedo aos desejos da minha parceira para resolver o conflito de acordo com a vontade dela. ( <i>Submissão</i> )	-,274	,073	<b>,787</b>	,146	-,015	,037
08.	Quando discutimos, normalmente tento satisfazer as necessidades da minha parceira, mais do que as minhas. ( <i>Submissão</i> )	,035	-,102	<b>,745</b>	,004	,085	,000
35.	Quando discordamos em relação a um assunto rendo-me à minha parceira. ( <i>Submissão</i> )	-,309	-,063	<b>,715</b>	,134	-,071	-,061
25.	Às vezes concordo com a minha parceira para que o conflito acabe. ( <i>Submissão</i> )	-,058	,188	<b>,696</b>	,068	,191	,042
37.	Sofro imenso com os conflitos com a minha parceira. ( <i>Reactividade Interaccional</i> )	,198	,174	,276	,248	,135	,028
31.	Quando temos um conflito, afastamo-nos um do outro durante algum tempo para nos acalmarmos. ( <i>Separação</i> )	-,163	-,012	,118	<b>,805</b>	,025	,001
39.	Quando discordamos, separamo-nos durante algum tempo para que possamos considerar ambos os lados da questão. ( <i>Separação</i> )	-,042	,000	,160	<b>,763</b>	,017	-,052
13.	Quando temos um conflito, separamo-nos, mas esperamos lidar com ele mais tarde. ( <i>Separação</i> )	-,247	,038	,195	<b>,742</b>	-,104	-,061
11.	Uma separação durante algum tempo pode funcionar muito bem para deixar “arrefecer” os nossos conflitos. ( <i>Separação</i> )	-,235	-,026	-,069	<b>,655</b>	,039	,039
07.	Geralmente, os nossos conflitos duram bastante tempo. ( <i>Reactividade Interaccional</i> )	-,338	,351	,175	,365	-,341	-,016
36.	Eu evito desentendimentos com a minha parceira. ( <i>Evtiamento</i> )	,214	,052	,184	,036	<b>,813</b>	,066
33.	A minha parceira e eu tentamos evitar discussões. ( <i>Evtiamento</i> )	,292	-,073	,028	,037	<b>,788</b>	,034
21.	Eu evito conflitos com a minha parceira. ( <i>Evtiamento</i> )	,118	,022	,199	,012	<b>,773</b>	,157
17.	A minha parceira e eu temos conflitos frequentemente. ( <i>Reactividade Interaccional</i> ).	-,325	,356	,166	,242	<b>-,500</b>	-,039
19.	Os nossos conflitos terminam, normalmente, quando encontramos um compromisso. ( <i>Compromisso</i> )	,209	,017	-,038	,019	-,007	<b>,844</b>
22.	O compromisso é a melhor forma de resolver os conflitos entre mim e a minha parceira. ( <i>Compromisso</i> )	,226	,040	,072	-,049	,191	<b>,821</b>
24.	Para resolver os conflitos, tentamos chegar a um compromisso. ( <i>Compromisso</i> )	,383	-,026	,056	-,034	,090	<b>,784</b>

*Nota.* Os itens com saturações >.45 estão a negrito (à excepção do item 1, que não apresenta uma relação lógica com a factor em que satura, por não se focar num comportamento unilateral característico da Dominação, mas sim num comportamento exibido por ambos os parceiros).

A análise factorial exploratória realizada confirmou apenas parte da estrutura de seis factores proposta por Zacchilli e colaboradores (2009). A análise da matriz de saturações e do padrão evidenciado sugeriu a formação de seis subescalas: uma representativa da estratégia de Colaboração (parece envolver colaboração e compromisso), outra referente à estratégia de Dominação, outra representativa da estratégia de Submissão, outra que corresponde à estratégia de Separação, outra representativa do Evitamento e, por fim, outra referente ao Compromisso. Para estas subescalas obtiveram-se, respectivamente, coeficientes de alfa de Cronbach de .92, .75, .84, .81, .80 e .85. De salientar que as presentes análises não sugeriram a presença de uma subescala referente à Interactividade Reaccional e que sugeriram a divisão da subescala do Compromisso em duas subescalas – Colaboração e Compromisso.

De acordo com os resultados obtidos na análise factorial exploratória foram concretizadas as hipóteses inicialmente colocadas. Assim, as hipóteses 2a), 2c), 3a), 3b), 4a), 4c), 5a) e 5b) foram alteradas do seguinte modo:

2a) A propensão para a vergonha está associada à utilização de estratégias mais destrutivas (dominação e submissão).

2c) A propensão para a culpa está associada à utilização de estratégias mais construtivas (colaboração e compromisso).

3a) As estratégias destrutivas (dominação e submissão) estão negativamente associadas à satisfação relacional.

3b) As estratégias construtivas (colaboração e compromisso) estão positivamente associadas à satisfação relacional.

4a) A propensão para a vergonha medeia a relação entre a motivação controlada e as estratégias destrutivas (dominação e submissão).

4c) A propensão para a culpa medeia a relação entre a motivação autónoma e as estratégias construtivas (colaboração e compromisso).

5a) As estratégias construtivas (colaboração e compromisso) medeiam a relação entre a propensão para a culpa e a satisfação relacional.

5b) As estratégias destrutivas (dominação e submissão) medeiam a relação entre a propensão para a vergonha e a satisfação relacional.

Tendo em conta as diferenças encontradas entre as análises factoriais do instrumento original e da versão utilizada neste estudo, procurou-se replicar outra análise realizada por Zacchilli et al. (2009). Tentou-se perceber se havia diferenças significativas entre os sexos no que diz respeito à utilização das estratégias de conflito. Para este efeito foi realizada uma análise multivariada da variância (MANOVA). Esta análise permitiu constatar que, de uma

forma global, existiam diferenças entre os sexos,  $F(6, 218) = 2.82, p < .05$ , e que 7.2% da variância das subescalas era explicada pela diferença entre sexos (Eta parcial = .072). Concretamente, apenas foram encontradas diferenças significativas entre os sexos para a estratégia da submissão,  $F(1, 223) = 7.07, p < .01$ , que é mais elevada nas mulheres do que nos homens (ver Anexo B). Estes resultados diferem das dos autores da escala, que encontraram diferenças significativas para as estratégias de dominação, reactividade interaccional e submissão (que se encontrava mais elevada no sexo masculino).

#### RELATIONSHIP ASSESSMENT SCALE

A *Relationship Assessment Scale* (RAS; Hendrick, 1988; Hendrick, Dicke, & Hendrick, 1998; versão portuguesa de Santos, Feijão, & Mesquita, 2000) é um instrumento desenvolvido para avaliar a satisfação relacional geral. Esta medida é constituída por sete itens, cuja escala de avaliação varia de item para item (e.g., o item 3 *Até que ponto é que a sua relação é boa, em comparação com a maioria das relações?* é avaliado de 1 “muito má” a 5 “muito boa”), de acordo com o grau em que o item se aplica à relação romântica na qual o indivíduo se encontra envolvido. O coeficiente alfa de Cronbach desta escala foi de .89.

#### **PROCEDIMENTO**

A amostra de participantes deste estudo foi recolhida, na sua maioria, junto dos alunos de uma cadeira do segundo ano do Mestrado Integrado em Psicologia. De forma a assegurar um maior equilíbrio entre o número de participantes do sexo feminino e do sexo masculino, era pedido a cada aluno que obtivesse respostas a dois conjuntos de questionários por pessoas de sexos opostos. Cada aluno que recolhesse dois conjuntos de questionários recebia uma bonificação na nota da cadeira frequentada. Outra pequena fracção desta amostra foi recolhida junto da rede social das autoras e de outros alunos do Mestrado em Psicologia que participaram voluntariamente no estudo.

Cada participante deste estudo recebia um envelope que continha (a) um termo de consentimento informado que explicitava a duração esperada de cada aplicação (aproximadamente 35 minutos) e o carácter anónimo e confidencial da sua participação, e (b) uma bateria de questionários em formato papel e lápis. Cada bateria de questionários incluía uma primeira página que brevemente explicava o estudo a realizar e pedia o preenchimento de algumas informações demográficas, e nove questionários (os quatro instrumentos utilizados nesta investigação, mais cinco questionários utilizados noutras investigações). Alertava-se os

participantes para o cuidado de colocarem a bateria de questionários dentro do envelope e deixarem o consentimento informado de fora, de modo a ser possível controlar quem iria ter direito à bonificação sem afectar o anonimato do preenchimento. A única restrição colocada à participação neste estudo foi uma idade mínima de 18 anos, mas não foram utilizados os dados dos participantes que não estavam nesse momento envolvidos numa relação.

De modo a minimizar eventuais enviesamentos devido à ordem dos nove questionários incluídos em cada bateria, estes foram ordenados aleatoriamente para cada uma delas. As instruções e o conteúdo dos itens de cada questionário foram adaptados para cada um dos sexos, resultando numa versão feminina e masculina para cada questionário.

## RESULTADOS

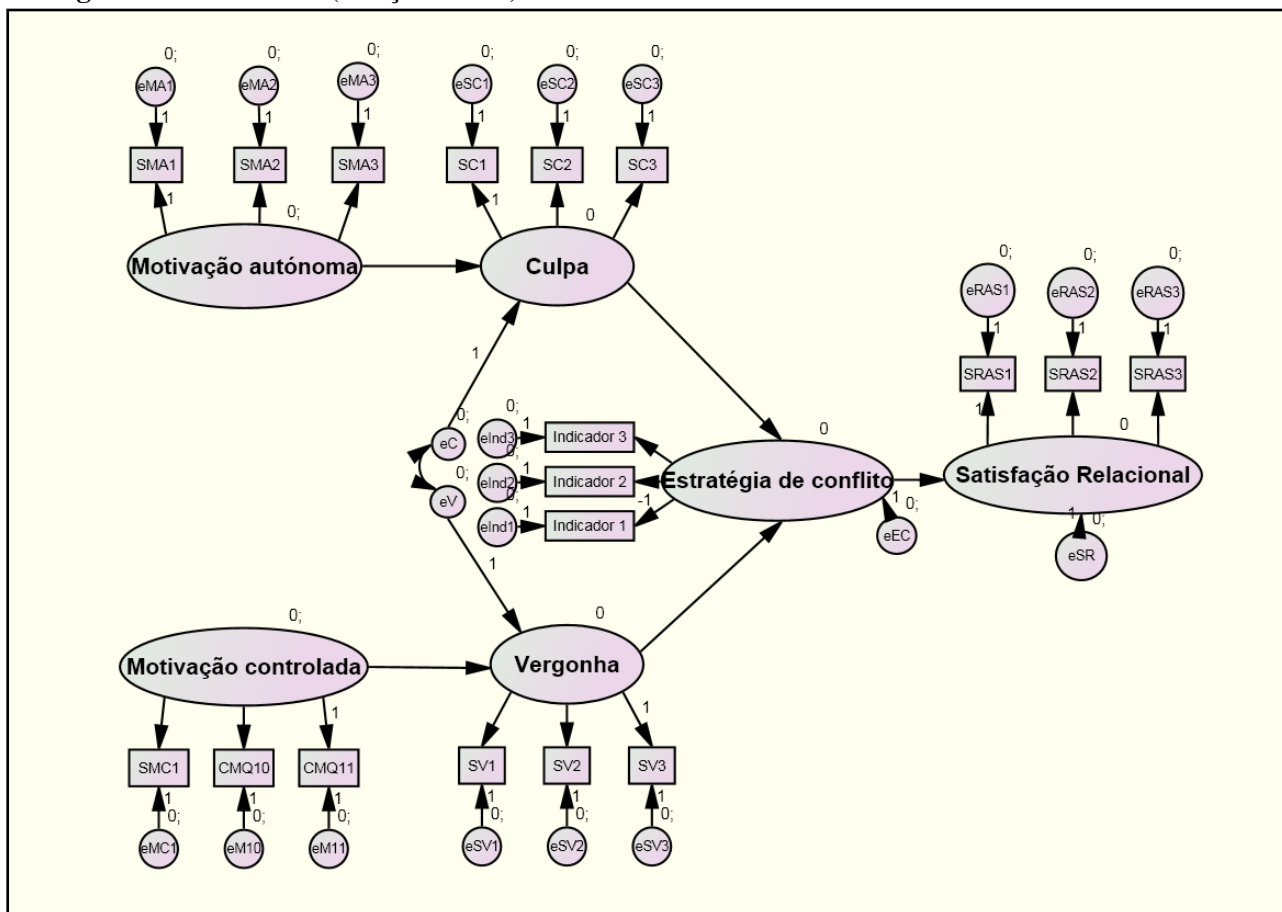
As principais análises apresentadas nesta investigação foram efectuadas recorrendo ao programa Amos 18 (*Analysis of Moment Structures*), que implementa modelos de equações estruturais (Arbuckle, 2009). Este programa foi utilizado não só pela multiplicidade de análises que faculta, mas também pela forma simples através da qual permite apresentar relações complexas em formato visual. As principais vantagens dos modelos de equações estruturais consistem na eliminação da variância de erro através da utilização de indicadores múltiplos para cada variável latente, e na possibilidade de testar todos os efeitos de mediação num mesmo modelo.

Cada uma das diferentes variáveis latentes que fazem parte desta investigação (i.e., Motivação Autónoma, Motivação Controlada, Culpa, Vergonha, Estratégias de Conflito e Satisfação Relacional) foi definida por vários indicadores que correspondem aos itens das diferentes escalas utilizadas. De modo a simplificar a apresentação dos dados, cada variável latente foi definida por três indicadores (Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002). Nos casos em que o número de itens a constituir a variável latente era superior a três, foram agrupados vários itens no mesmo indicador através de um somatório dos valores desses itens, tendo o cuidado de os agrupar aleatoriamente (para ver a correspondência entre os diferentes indicadores e itens consultar Anexo C). Apenas foram utilizados os dados dos participantes que não obtiveram qualquer resposta omissa no conjunto total de variáveis, pelo que a amostra utilizada abrangeu 205 participantes (83% da amostra total). Devido ao número elevado de variáveis a incluir no modelo (11), a análise das relações existentes foi realizada para cada estratégia de conflito em separado, tendo como base o modelo presente na Figura 2. Apesar de não terem sido feitas hipóteses específicas para algumas das relações introduzidas no modelo (e.g., relação entre Culpa e Dominação), estas também foram introduzidas a título exploratório. Deste modo, foi possível verificar quais das relações sugeridas pelas hipóteses se revelaram significativas, tal como eventuais explicações adicionais para os resultados obtidos.

Antes de se passar ao teste das hipóteses em concreto, foram analisadas as relações postuladas pelos modelos iniciais (para ver os efeitos entre as diferentes variáveis consultar Anexo D; para os índices de ajustamento dos modelos iniciais consultar Anexo E) e feitas várias alterações sugeridas pelo programa com o intuito de melhorar o ajustamento dos modelos. Para tal, foram eliminadas as relações que não se mostraram significativas e introduzidas as relações que pareciam melhorar o ajustamento dos modelos. As relações que

não se revelaram significativas foram as seguintes: Culpa/Submissão,  $p=.77$ ; Submissão/Satisfação Relacional,  $p=.63$ ; Culpa/Separação,  $p=.71$ ; Vergonha/Separação,  $p=.35$ ; Vergonha/Evitamento,  $p=.37$ ; Evitamento/Satisfação Relacional,  $p=.41$ ; Vergonha/Compromisso,  $p=.44$ ; Compromisso/Satisfação Relacional  $p=.17$ . Todas estas relações foram eliminadas, no entanto apenas três correspondiam a relações antecipadas pelas hipóteses – Submissão/Satisfação Relacional, Vergonha/Evitamento e Compromisso/Satisfação Relacional. A relação directa positiva encontrada entre a Vergonha e a Dominação foi marginalmente significativa,  $p=.059$ , pelo que foi mantida. As análises revelaram também algumas relações significativas não antecipadas que foram mantidas: Vergonha/Colaboração; Culpa/Dominação; Culpa/Evitamento; Separação/Satisfação Relacional.

**Figura 2.** Modelo base (solução inicial).



A análise dos índices de modificação (*modification indices*) mostrou que o programa sugeria a introdução de várias alterações aos modelos, de forma a melhorar o seu ajustamento. Deste modo, foram introduzidas as seguintes relações directas, que também fazem sentido em

termos teóricos: Motivação Autônoma/Satisfação Relacional, Motivação Controlada/Satisfação Relacional e Culpa/Satisfação Relacional (apenas para os modelos das estratégias de submissão, separação, evitamento e compromisso). Quando estas relações foram introduzidas a relação entre o Evitamento e a Satisfação Relacional deixou de ser significativa,  $p=.27$ , pelo que foi eliminada. Após a introdução das diferentes alterações propostas pelo programa foram analisados os índices de ajustamento dos modelos, de forma a verificar se houve uma melhoria significativa do seu ajustamento.

Os índices de ajustamento mostram o grau em que o modelo construído se ajusta aos dados observados (Schermelleh-Engel, Mossbrugger, & Müller, 2003). O teste do Qui-Quadrado ( $\chi^2$ ) é um teste de significância que avalia a adequação do modelo de equações estruturais; o ajustamento é considerado bom quando  $0 \leq \chi^2 \leq 2df$  e aceitável quando  $2df < \chi^2 \leq 3df$ . Este teste possui as desvantagens de diminuir quando a complexidade do modelo aumenta e de ser sensível à dimensão da amostra. Também foi analisada a comparação entre a magnitude de  $\chi^2$  e o número de graus de liberdade ( $df$ ); quando  $\chi^2/df$  varia entre 0 e 2 fala-se de um bom ajustamento, quando varia entre 2 e 3 de um ajustamento aceitável. Foi analisado o *Comparative Fit Index*, que compara o ajustamento do modelo alvo ao ajustamento de um modelo de base; quando  $.97 \leq CFI \leq 1.00$  fala-se de um bom ajustamento, quando  $.95 \leq CFI \leq .97$  de um ajustamento aceitável. Analisou-se também o *Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)*, que verifica se o modelo se ajusta aproximadamente bem na população, valores no intervalo  $[0, .05]$  são indicativos de um bom ajustamento e no intervalo  $].05, .08]$  de um ajustamento aceitável. Por último, o *Standardized Root Mean Square Residual (SRMR)* expressa as discrepâncias que permanecem entre as matrizes de covariância; existe um bom ajustamento quando  $0 \leq SRMR \leq .05$  e um ajustamento aceitável quando  $.05 < SRMR \leq .10$ .

Para a estratégia da Colaboração foi obtida uma melhoria significativa no ajustamento,  $\Delta\chi^2(2) = 68.93$ ,  $p < .0005$ , alcançando-se um bom ajustamento,  $\chi^2(127) = 171.85$ ,  $p < .0005$ ,  $\chi^2/df = 1.35$ ,  $CFI = .98$ ,  $RMSEA = .042$ ,  $SRMR = .076$ . Para o modelo da estratégia de Dominação também foi alcançada uma melhoria significativa,  $\Delta\chi^2(2) = 77.26$ ,  $p < .0005$ , atingindo-se um bom ajustamento,  $\chi^2(127) = 169.01$ ,  $p < .0005$ ,  $\chi^2/df = 1.33$ ,  $CFI = .97$ ,  $RMSEA = .040$ ,  $SRMR = .070$ . O mesmo acontece para a estratégia da Submissão, para a qual se atinge uma melhoria significativa,  $\Delta\chi^2(1) = 91.45$ ,  $p < .0005$ , e um bom ajustamento,  $\chi^2(128) = 167.96$ ,  $p < .05$ ,  $\chi^2/df = 1.31$ ,  $CFI = .98$ ,  $RMSEA = .039$ ,  $SRMR = .071$ . O modelo da estratégia de Separação também melhorou significativamente,  $\Delta\chi^2(1) = 87.86$ ,  $p < .0005$ , obtendo um ajustamento adequado,  $\chi^2(128) = 165.91$ ,  $p < .05$ ,  $\chi^2/df = 1.30$ ,  $CFI = .98$ ,

$RMSEA = .038$ ,  $SRMR = .068$ . O modelo da estratégia de Evitamento mostrou um ajustamento aceitável,  $\chi^2(128) = 212.39$ ,  $p < .0005$ ,  $\chi^2/df = 1.66$ ,  $CFI = .95$ ,  $RMSEA = .057$ ,  $SRMR = .087$ , o que constituiu uma melhoria significativa,  $\Delta\chi^2(1) = 85.56$ ,  $p < .0005$ . Por último, o mesmo padrão aplica-se igualmente ao modelo da estratégia de Compromisso, no qual as alterações efectuadas produziram uma melhoria significativa,  $\Delta\chi^2(1) = 89.28$ ,  $p < .0005$ , e houve um bom ajustamento  $\chi^2(128) = 170.50$ ,  $p < .05$ ,  $\chi^2/df = 1.33$ ,  $CFI = .97$ ,  $RMSEA = .040$ ,  $SRMR = .074$ . Tendo em conta a melhoria significativa e o bom (ou aceitável) ajustamento alcançado para todos os modelos, todas as alterações introduzidas foram mantidas (para ver os diagramas dos modelos finais, consultar Anexo F).

No que diz respeito à hipótese 1, a análise dos diferentes modelos permite confirmá-la na sua totalidade. Como as diferenças nos diferentes modelos introduzem alguma variância nos resultados encontrados, verifica-se que a associação positiva entre a Motivação Controlada e a Vergonha varia entre .28 e .32,  $p < .05$ , confirmando a hipótese 1a. Já a associação positiva entre a Motivação Autónoma e a Culpa varia entre .39 e .42,  $p < .0005$ , o que apoia a hipótese 1b.

A hipótese 2, por sua vez, foi parcialmente confirmada pelos resultados encontrados (consultar Quadro 4). A propensão para a Vergonha associava-se positivamente às estratégias de Dominação e de Submissão, o que apoia a hipótese 2a. Contudo, verificou-se também que a propensão para a Culpa tinha um papel na utilização de estratégias de Dominação, já que esta relação também se mostrou significativa. A hipótese 2c, que previa uma associação positiva entre a propensão para a Culpa e as estratégias mais construtivas de Colaboração e de Compromisso também foi confirmada pelos resultados obtidos, uma vez que estas relações directas foram significativas. No entanto, foi também encontrada uma associação negativa entre a propensão para a Vergonha e a estratégia de Colaboração, o que sugere que a Vergonha também tem um papel na utilização de estratégias de Colaboração. Não foram encontradas associações significativas entre as propensões para a Culpa e para a Vergonha e a estratégia de Separação, o que apoia a hipótese 2d. Por último, a hipótese 2b, que previa uma associação positiva entre a propensão para a Vergonha e a estratégia de Evitamento foi infirmada, uma vez que, pelo contrário, apenas se encontrou uma relação positiva directa entre a propensão para a Culpa e o Evitamento.

**Quadro 4.** Efeitos significativos da propensão para a vergonha e culpa sobre as estratégias de conflito.

	Estratégia de Conflito					
	Colaboração	Compromisso	Dominação	Submissão	Evitamento	Separação
Culpa	.40**	.20*	-.35**	–	.21*	–
Vergonha	-.19*	–	.18†	.34**	–	–

† $p < .06$ . \* $p < .05$ . \*\* $p < .0005$ .

A hipótese 3 também só pôde ser parcialmente confirmada (ver Quadro 5). A hipótese 3a, que sugeria uma associação positiva entre as estratégias construtivas de Colaboração e de Compromisso e a Satisfação Relacional, apenas foi confirmada para a estratégia de Colaboração, obtendo um apoio parcial. O mesmo aconteceu para a hipótese 3b, que previa uma associação negativa entre as estratégias destrutivas de Dominação e Submissão e a Satisfação Relacional, o que apenas foi possível verificar para a Dominação, não havendo uma relação significativa para a estratégia de Submissão. Por último, também só foi possível encontrar uma confirmação parcial da hipótese 3c. Esta hipótese sugeria que não iria haver uma associação significativa entre as estratégias de Separação e de Evitamento e a Satisfação Relacional. No entanto, verificou-se uma associação negativa significativa entre a Separação e a Satisfação Relacional.

**Quadro 5.** Efeitos significativos das estratégias de conflito sobre a satisfação relacional.

	Estratégia de Conflito					
	Colaboração	Compromisso	Dominação	Submissão	Evitamento	Separação
Satisfação Relacional	.19*	–	-.25**	–	–	-.18*

\* $p < .05$ . \*\* $p < .0005$ .

Os resultados apenas parciais encontrados para as associações entre as Estratégias de Conflito e a Satisfação Relacional parecem ser explicados em parte pelas relações directas existentes entre as motivações autónomas e controladas e a satisfação relacional. A motivação autónoma e controlada mostraram, respectivamente, uma associação positiva (que varia entre .47 e .55,  $p < .0005$ ) e negativa (que varia entre -.26 e -.29,  $p < .0005$ ) com a satisfação relacional. Também a culpa revelou ter um papel na satisfação relacional, influenciando positivamente a mesma no caso das estratégias de separação, submissão, evitamento e compromisso. Parece que nestas estratégias em que a relação entre a culpa e a satisfação

relacional não é mediada pela estratégia de abordagem ao conflito, existe uma influência positiva directa da culpa sobre a satisfação relacional,  $p < .05$ .

Para testar os efeitos de mediação da Culpa e da Vergonha na associação existente entre as motivações e as estratégias de conflito propostos pela hipótese 4, foi utilizado o método de *bootstrap* com 200 amostras, que permite estimar parâmetros para os quais seria necessário ter um grande número de amostras, baseando-se na reamostragem com reposição (Arbuckle, 2009, Cap. 19, p. 295; Moreira, 2004, Cap. 6, p. 445). Os resultados encontrados apoiam parcialmente a hipótese 4a, uma vez que foi encontrado um efeito de mediação significativo para a estratégia de Submissão, estimado para um valor de .11,  $p = .01$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .03 e .26, mas não foi atingido um efeito de mediação significativo para a Dominação,  $p = .16$ . A hipótese 4b, que sugeria que a propensão para a Vergonha mediava a relação entre a Motivação Controlada e a estratégia de Evitamento, foi infirmada, uma vez que, pelo contrário, existiu um efeito de mediação significativo da propensão para a Culpa sobre a relação existente entre a Motivação Autónoma e o Evitamento. Este efeito foi estimado para um valor de .08,  $p = .05$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .001 e .20. Por fim, a sugestão de que a propensão para a Culpa mediava a relação existente entre a Motivação Autónoma e as estratégias construtivas de Colaboração e Compromisso (hipótese 4c), foi confirmada através de efeitos de mediação significativos para ambas as estratégias. No caso da estratégia de Colaboração este efeito foi estimado para um valor de .17,  $p = .01$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .07 e .37. Para o Compromisso, o valor estimado foi de .08,  $p = .02$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .01 e .20. Para além disso, também ocorreu um efeito de mediação significativo inesperado para a estratégia de Dominação ( $p = .01$ ; valor estimado -.14, intervalo de confiança a 95% [-.27; -.04]), o que sugere que a Motivação Autónoma tem um papel mais importante nesta estratégia do que, tal como antecipado, a Motivação Controlada.

Por último, a hipótese 5 e os efeitos de mediação sugeridos pela mesma foram analisados recorrendo ao mesmo método de *bootstrap* referido na hipótese anterior. A hipótese 5a foi parcialmente confirmada, uma vez que foi obtido um efeito de mediação significativo da Colaboração na relação estabelecida entre a propensão para a Culpa e a Satisfação Relacional. Este efeito foi estimado para um valor de .08,  $p = .02$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .01 e .18. Contudo, não foi possível analisar o efeito de mediação para o Compromisso, já que a relação entre este e a Satisfação Relacional tinha sido eliminada. Adicionalmente, verificou-se também que a Dominação mediava

significativamente a relação entre a Culpa e a Satisfação Relacional. Para esta estratégia o efeito foi estimado para um valor de .09,  $p = .01$ , com um intervalo de confiança de 95% que varia entre .02 e .19.

Para a hipótese 5b, que postulava que a relação entre a propensão para a Culpa e a Satisfação Relacional seria mediada pelas estratégias destrutivas de Dominação e Submissão, não foi possível obter comprovação. A Submissão não mostrou uma relação significativa com a Satisfação Relacional, pelo que não foi possível analisar o efeito de mediação desta estratégia e para a Dominação este efeito de mediação não se revelou significativo,  $p = .08$ . Apesar de os resultados sugerirem também que a relação entre a propensão para a Vergonha e a Satisfação Relacional poderia ser mediada pela estratégia de Colaboração, este efeito de mediação também não se mostrou significativo,  $p = .08$ .

## DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O presente estudo possuiu vários objectivos. Por um lado, pretendia investigar se a internalização das motivações para a relação tem um papel na propensão dos indivíduos para as emoções de culpa e de vergonha no contexto das relações românticas. Por outro lado, visava analisar a forma como estas variáveis influenciam uma dimensão do funcionamento relacional mais específica: as estratégias que os indivíduos utilizam para abordar os conflitos relacionais. Tendo em conta as implicações para as relações românticas associadas a estas diferentes variáveis, foi também procurado compreender qual o seu impacto (especialmente o das estratégias de conflito) na satisfação relacional. Os resultados encontrados confirmam, de grosso modo, as hipóteses colocadas. Contudo, das cinco hipóteses principais postuladas, apenas uma foi confirmada na sua totalidade, tendo as restantes apenas recebido um apoio parcial.

Os resultados obtidos nesta investigação apoiam largamente a ideia de que a internalização das motivações para o envolvimento e a manutenção de uma relação romântica influencia a tendência dos indivíduos para reagirem com culpa ou vergonha face a transgressões e falhas nessa mesma relação. Deste modo, a internalização das motivações surge como um factor importante nas diferenças individuais encontradas na propensão para a vergonha e para a culpa, ajuda a compreender a distinção entre estas duas emoções e reforça a pertinência de as considerar como emoções diferentes. Este tipo de associação já foi encontrado em vários estudos (e.g., Maia, 2009; Santos 2009) e o presente estudo, tal como o de Monteiro (2010), alarga este tipo de associação ao contexto relacional. A análise dos resultados permitiu concluir que as motivações mais controladas (i.e., menos internalizadas) para o envolvimento na relação estavam associadas à tendência para experienciar a emoção de vergonha, enquanto as motivações mais autónomas (i.e., mais internalizadas) para o envolvimento na relação estavam associadas à tendência para experienciar a emoção de culpa.

Uma possível explicação desta associação é que, nos casos em que os indivíduos estão envolvidos numa relação e mantêm esse relacionamento por motivos mais controlados (regulação externa e introjectada), os padrões de comportamento considerados “correctos” e as regras relacionais associadas são cumpridos porque a pessoa se sente pressionada pelo exterior e controlada por essas regras e padrões. Este tipo de estado interno resulta num conflito entre duas partes do *self*, uma que pretende agir consoante a regra de forma a preservar a sua sensação de auto-estima e valor próprio, e outra parte que não quer agir perante essa regra, que não considera totalmente sua. Como tal, perante uma transgressão ou

falha nessa relação e perante o seu parceiro romântico, o indivíduo tem uma maior probabilidade de responsabilizar e desvalorizar o seu *self* pelo sucedido, o que está associado a uma maior propensão para experienciar a emoção de vergonha. Pelo contrário, quando os indivíduos estão envolvidos na sua relação romântica e mantêm essa relação por motivos mais autónomos (regulação identificada e integrada), eles identificam-se com as regras dessa relação e reconhecem o valor que essa regra tem para os próprios. Especialmente na regulação integrada, os padrões de acção associados a essas regras estão em sintonia com os valores e necessidades do indivíduo, ou seja, com o *self*. Desta forma, é mais fácil para estes indivíduos separarem um comportamento de falha ou transgressão do seu valor enquanto pessoa, conseguindo focar-se nesse mesmo comportamento sem que isso se reflecta negativamente na sua auto-imagem e valor próprio. Este tipo de foco no comportamento está associado a uma maior probabilidade de experienciar a emoção de culpa.

Para estas diferentes propensões, esperava-se, por sua vez, que estivessem relacionadas diferenciadamente às estratégias de abordagem ao conflito relacional, ideia que os resultados encontrados confirmam. A propensão para a vergonha face a transgressões e falhas na relação mostrou estar associada a estratégias de abordagem ao conflito relacional mais destrutivas (i.e., dominação e submissão). Assim, quando existe um conflito com o parceiro, os resultados sugerem que o indivíduo em que predomina a emoção de vergonha utiliza com maior probabilidade duas estratégias destrutivas: a dominação e a submissão. Como se pode explicar esta utilização? Quando o indivíduo comete uma falha ou transgressão na relação e reage com vergonha, atribui a responsabilidade por esse erro ao próprio *self* (projectando uma imagem desagradável sobre a sua auto-estima e sensação de valor-próprio). A imagem dolorosa e negativa projectada sobre o próprio *self* parece estar associada a respostas mais defensivas, com o objectivo de proteger a auto-estima. Por um lado, a pessoa poderá reagir retaliando, procurando defender o seu *self* tentando dominar a outra pessoa, colocando-se numa posição de falsa superioridade. Por outro lado, como a avaliação realizada de si próprio é negativa, parece ser provável que o indivíduo se compare à outra pessoa e que essa comparação resulte numa inferiorização de si próprio. No fundo, parece que o indivíduo sente que é pior e menos capaz do que o outro, tendo uma maior probabilidade de ceder ao parceiro, submetendo-se. A relação entre vergonha e submissão também é coerente com os resultados encontrados por Covert e colaboradores (2003), que verificaram que a vergonha estava associada a uma baixa sensação de auto-eficácia e a uma crença reduzida de que as estratégias geradas seriam eficazes. Estas sensações podem contribuir para a incapacidade de agir perante o parceiro e, consequentemente, para a submissão ao mesmo.

Para além disso, estas estratégias revelam um foco nas próprias preocupações e no próprio sofrimento, o que parece reflectir as dificuldades na capacidade de resposta empática (considerar a perspectiva do outro e as consequências para o parceiro) associadas à vergonha (Tangney, 1991). Existe também uma possível associação com a forma como os indivíduos propensos para a vergonha lidam com a raiva (Tangney, Wagner et al., 1996). Na vergonha há uma via mais activa de externalização da raiva, que parece ser compatível com a dominação, e outra mais passiva (dirigida para o interior e de carácter ruminativo), que mostra uma maior compatibilidade com a submissão.

Antecipou-se ainda que a vergonha estaria positivamente associada à estratégia de evitamento, o que seria resultado da auto-apreciação negativa e dolorosa abrangente envolvida na vergonha (Tangney, Miller et al., 1996). No entanto, muito pelo contrário, os resultados mostraram uma associação positiva significativa entre a culpa e a utilização desta estratégia, resultado que difere substancialmente dos estudos realizados por vários autores (Lopez et al., 1997; Tangney, Miller et al., 1996). Uma explicação possível deste resultado está relacionada com a escala que avaliava esta estratégia. A análise dos itens incluídos nesta escala mostra que todos eles incluíam declarações muito generalistas, como “*Eu evito conflitos com a minha parceira*”, que permitem uma panóplia de interpretações. A estratégia de evitamento descrita no contexto das emoções de culpa e vergonha parece ser mais específica (e.g., mudar de assunto durante uma conversa ou interromper uma discussão) e enfatizar o lado mais prejudicial desta estratégia, que pode impedir a abordagem de problemas ou diferenças de opinião importantes de resolver. Contudo, a abordagem generalista utilizada neste estudo pode permitir uma interpretação mais positiva, por exemplo, evitar abordar problemas que sejam considerados desnecessários ou pouco importantes, o que, por sua vez, pode justificar a associação positiva encontrada com a culpa. Esta dualidade referida apoia também a ideia de Zacchilli e colaboradores (2009) que consideraram esta estratégia como não sendo claramente construtiva ou destrutiva.

De facto, é controverso se o evitamento dos conflitos é mais ou menos prejudicial para uma relação, quando comparado com uma abordagem mais directa e aberta. Fletcher (2002, cit. por Ribeiro, 2002, Cap. 3) defende que existem dois modelos básicos de reacção e resolução ao conflito. No modelo da “boa comunicação” defende-se que um casal deve expressar e lidar abertamente com sentimentos e comportamentos desagradáveis e que essa seria a chave para uma relação satisfatória e de longa duração. Já no modelo da “boa gestão de conflitos”, os casais considerados mais satisfeitos e estáveis seriam aqueles que conseguem inibir as respostas potencialmente destrutivas ou desagradáveis face ao comportamento do

parceiro (e.g., ignorando os seus comportamentos). Contudo, cada modelo possui desvantagens: tanto o excesso de desentendimentos, como o excesso de auto-sacrifício pode ser prejudicial a longo prazo. Parece que o mais importante é um equilíbrio nas estratégias utilizadas e a contextualização dessas estratégias nas dinâmicas do funcionamento do casal e nas atribuições e intenções de cada parceiro.

Para a propensão para a culpa, antecipava-se que esta estaria associada a uma maior utilização de estratégias construtivas, o que foi confirmado pelos resultados, tendo havido relações positivas directas da culpa com as estratégias de colaboração e de compromisso, e uma relação directa negativa da vergonha com a colaboração. O foco da culpa num comportamento específico influencia a capacidade de tomada de perspectiva e de empatia pelo outro e facilita abordagens mais construtivas. Perante um conflito com o parceiro, faz sentido pensar que a pessoa que experiencie culpa tenha uma maior tendência para negociar e cooperar com o parceiro num esforço de o resolver, até porque a pessoa se arrepende do “mal cometido” e pretende remediá-lo. Este esforço em considerar ambas as partes e em negociar e cooperar é inerente às estratégias de compromisso e colaboração, o que esclarece as associações encontradas.

No entanto, é importante considerar novamente as escalas que pretendem representar cada uma destas estratégias. A escala da colaboração construída a partir da análise factorial exploratória engloba itens de colaboração e de compromisso. Este tipo de sobreposição parece ser relativamente comum, tendo sido encontrado também em Lopez et al. (1997) e Zachilli et al. (2009). Para a amostra utilizada neste estudo isto sugere, por um lado, que os indivíduos que utilizam uma das estratégias também utilizam a outra. Por outro lado, sugere também que os indivíduos têm dificuldade em discernir as duas estratégias. Em algumas definições de colaboração, o compromisso surge até como parte dessa definição (e.g., Selman, Beardslee, Schultz, Krupa, & Podorefsky, 1986). Contudo, neste estudo surgiu também uma escala de compromisso, que se distinguiu pela presença explícita desta palavra. Pode então colocar-se a questão do que é, afinal, o compromisso. Apesar de não haver uma grande clareza na distinção entre ambas as estratégias neste estudo, a literatura sugere que ambas têm diferenças importantes e, como veremos mais à frente, também neste estudo surgiu uma diferença importante entre as estratégias – o seu impacto na satisfação relacional.

No que diz respeito à última estratégia considerada neste estudo – a separação – não se anteciparam relações significativas com as emoções consideradas, uma vez que esta estratégia não possui um carácter claramente construtivo ou destrutivo. Tal foi confirmado pelos

resultados obtidos, que não mostraram associações significativas entre a separação e a culpa e a vergonha.

A investigação na área da teoria da auto-determinação tem demonstrado associações diferenciadas entre as motivações mais autónomas (*vs.* mais controladas) e as estratégias de abordagem ao conflito no contexto das relações românticas. Neste estudo foi proposto que esta associação poderia ser estabelecida por intermédio das emoções de culpa e vergonha. Foi sugerido que a relação entre a motivação controlada e as estratégias mais destrutivas de dominação e submissão seria mediada através da propensão para a vergonha. Os resultados mostraram um efeito de mediação significativo apenas para a estratégia de submissão. A investigação tem mostrado que as motivações mais controladas para o envolvimento na relação estão associadas a estratégias mais defensivas (e.g., negar e evitar; Knee et al., 2002, 2005). Quando um indivíduo está envolvido numa relação por motivos mais controlados, mantém a relação por contingências externas, como pressões sociais ou o receio de consequências negativas para o próprio caso terminasse a relação. A submissão pode ser uma das estratégias através das quais a relação é mantida. As necessidades são cedidas às do parceiro para proteger outra necessidade – a de manter a proximidade com o parceiro para evitar determinadas punições sociais ou consequências desagradáveis para o próprio. Este foco no próprio e na possível imagem negativa que possa ser projectada sobre o *self* está inerentemente ligada à emoção de vergonha, que surge aqui como o elemento mediador da associação existente entre a motivação controlada e a utilização da estratégia de submissão no contexto relacional.

Para a dominação não foi encontrado um efeito significativo, porque parece que a utilização da estratégia de dominação no conflito relacional é melhor explicada pela influência da propensão para a culpa na relação negativa estabelecida entre a motivação autónoma e a utilização desta estratégia. Este resultado sugere que a falta de culpa influencia mais a utilização desta estratégia, do que a propensão para a vergonha. Como na estratégia de dominação existiam relações directas tanto da vergonha como da culpa com esta estratégia, foram considerados dois efeitos de mediação em simultâneo. A presença de dois efeitos de mediação dificulta a estimação desses efeitos, uma vez que os erros padrão da estimativa aumentam, o que aumenta a probabilidade de não serem obtidos resultados significativos, o que, por sua vez, pode explicar a ausência de um resultado significativo para o efeito de mediação considerado na hipótese.

No caso da estratégia de evitamento, também se esperava que a sua relação com a motivação controlada fosse mediada pela propensão para a vergonha. Muito pelo contrário, os

resultados sugerem que existe um efeito de mediação significativo da propensão para a culpa sobre a relação estabelecida entre a motivação autónoma e o evitamento. Este efeito de mediação inesperado poderá estar associado ao já referido carácter generalista da forma como o evitamento foi avaliado neste estudo. Este generalismo poderá ter levado os indivíduos a interpretarem esta estratégia como sendo construtiva (e.g., evitar conflitos sem importância), o que pode explicar a associação com a culpa e a motivação autónoma.

Para as estratégias ditas construtivas (colaboração e compromisso), previa-se que a propensão para a culpa iria mediar a relação estabelecida entre estas estratégias e a motivação autónoma. Esta ideia foi confirmada pelos resultados, tendo sido encontrados efeitos de mediação significativos para ambas as estratégias. Assim, face a um conflito que surja na relação, os indivíduos que estão mais autonomamente envolvidos na sua relação utilizam estratégias mais construtivas para o abordar porque têm uma maior tendência para experienciarem a emoção de culpa.

Tal como já foi referido, procurou-se também compreender como a utilização das diferentes estratégias de abordagem ao conflito relacional influencia uma componente da qualidade relacional específica: a satisfação relacional. Antecipou-se que a utilização de estratégias construtivas de colaboração e compromisso estaria associada a uma maior satisfação relacional. Os resultados confirmaram esta hipótese apenas para a estratégia de colaboração. Uma possível explicação para esta diferença é a distinção subjacente às duas estratégias. A colaboração implica que as pessoas envolvidas no conflito trabalhem em conjunto para encontrarem uma solução que satisfaça ambas as partes na totalidade (Thomas, 1992) e envolve a integração dos interesses e perspectivas do parceiro, e a capacidade de se colocar na “pele do outro” (Selman et al., 1986). A utilização da colaboração também está associada ao reconhecimento de que as preocupações de manutenção e continuidade da relação se reflectem na forma como se lida com os problemas que surgem e que originam conflitos (Selman et al., 1986). O compromisso, por sua vez, foca-se na procura de soluções que sejam satisfatórios para ambas as partes, mas envolve a cedência em alguns pontos, pelo que nenhuma parte fica satisfeita na totalidade. Nesta estratégia é notório que a pessoa procura, de alguma forma, proteger os seus interesses e baseia-se muito na negociação. Considerando estas definições, faz sentido que os indivíduos que tendem a utilizar a estratégia de colaboração para abordar os conflitos relacionais demonstrem uma satisfação relacional superior. Neste estudo, a palavra “compromisso” parece assim adquirir um significado mais negativo do que a colaboração, o que pode influenciar de forma distinta a correlação com a satisfação relacional.

Para as estratégias destrutivas da dominação e submissão esperava-se que ocorressem as associações contrárias às das estratégias anteriores, isto é, associações negativas com a satisfação relacional. Apenas houve um apoio parcial desta hipótese, tendo havido uma relação negativa directa significativa da dominação com a satisfação relacional, mas não da submissão. A dominação está associada a uma posição de controlo e ao desejo de proteger os seus interesses às custas do parceiro. Esta incapacidade de resposta empática e de consideração dos pontos de vista de ambos os parceiros pode levar a uma satisfação relacional inferior, também pelo impacto que pode ter no parceiro, como a possibilidade de afastamento. Já a submissão é uma estratégia considerada “potencialmente destrutiva” (Zacchilli et al., 2009). Se o indivíduo se “apaga” repetidamente perante o parceiro e frustra de forma sistemática as suas necessidades, então é provável que se sinta insatisfeito com a sua relação. Contudo, se esta cedência não for sentida como desagradável ou como um sacrifício, mas como volitiva, então poderá não afectar negativamente a satisfação relacional, o que pode explicar a ausência de uma associação negativa entre esta estratégia e a satisfação relacional.

No caso das estratégias de evitamento e de separação não foram antecipadas associações claras com a satisfação relacional, principalmente pelo facto de não serem consideradas estratégias evidentemente “destrutivas ou construtivas” (Zacchilli et al., 2009). Tal foi confirmado para a estratégia de evitamento, mas não para a estratégia de separação. A estratégia de separação mostrou uma associação negativa significativa com a satisfação relacional. A separação, tal como definida no presente estudo, envolvia um período de *time out* e afastamento após o qual os parceiros pretendiam retomar a discussão. Quando se analisa o conteúdo dos itens desta escala, contudo, verifica-se que apenas um explicita a intenção de voltar a abordar o tema de conflito. Assim, uma explicação possível seria que o assunto acabaria por não ser abordado e, conseqüentemente, não seria resolvido. Outra justificação pode ser que esta estratégia prolonga desnecessariamente o conflito ou que os conflitos, quando finalmente abordados, tornariam a discussão artificial ou irrelevante. Desta forma, pode ponderar-se que a forma como a separação é avaliada pelo ECPR é mais compatível com a estratégia de evitamento tal como surge na literatura da culpa e vergonha (e.g., retirar-se para evitar o conflito). Contudo, não se verificou uma associação significativa entre vergonha e separação, o que dificulta este tipo de interpretação.

Para além dos efeitos das várias estratégias de conflito relacional referidas, também as motivações para a manutenção e envolvimento na relação mostraram uma influência directa significativa sobre a satisfação relacional. Quanto mais os indivíduos estavam autonomamente envolvidos na sua relação, mais elevada era a sua satisfação relacional. Já o

envolvimento na relação por motivações controladas estava negativamente associado à satisfação relacional. Este resultado é semelhante ao de outros estudos (e.g., Knee et al, 2002, 2005) e, tendo em conta os benefícios que as motivações mais autónomas têm para as relações (para uma revisão ver La Guardia & Patrick, 2008), faz sentido que tenham surgido estas associações. Os resultados encontrados salientam a importância e o impacto que a motivação para o envolvimento e manutenção da relação têm para a satisfação com a mesma.

Tendo em conta as implicações positivas da propensão para a culpa para o contexto relacional (Tangney & Dearing, 2002), antecipou-se que esta propensão estaria associada a uma maior satisfação nas relações românticas. Como a utilização de estratégias construtivas surge frequentemente associada a uma satisfação relacional superior (e.g., Kurdek, 1998; Zacchilli et al., 2009), algo que neste estudo foi demonstrado para a colaboração, antecipou-se que a influência positiva da culpa sobre a satisfação relacional poderia (pelo menos em parte) ser explicada pela utilização de estratégias mais construtivas (e o inverso seria esperado para a vergonha e as estratégias destrutivas). Esta ideia apenas foi confirmada para a estratégia de colaboração, que mediava significativamente a relação positiva estabelecida entre a propensão para a culpa e a satisfação relacional. Estes resultados obtidos podem estar associados à presença de variáveis que influenciavam de forma directa a satisfação relacional – as motivações para o envolvimento na relação e a propensão para a culpa no contexto da relação romântica – e que neste âmbito se afirmaram como mais importantes.

Como se pode depreender, os efeitos de mediação encontrados nesta investigação foram limitados. É destacada a importância de considerar o efeito mediador da vergonha na influência que as motivações menos internalizadas têm sobre a utilização da estratégia de submissão. Desta forma, é sugerido que as motivações mais controladas para o envolvimento na relação têm um efeito sobre a estratégia de submissão porque influenciam a tendência para experienciar a emoção de vergonha face a transgressões e falhas cometidas na relação. Para além disso, verificou-se que os indivíduos que estão mais autonomamente envolvidos na sua relação utilizam estratégias mais construtivas para abordar o conflito relacional porque têm uma maior tendência para experienciarem a emoção de culpa. Estes resultados clarificam a associação existente entre as motivações para o envolvimento na relação e a utilização de algumas estratégias de abordagem ao conflito relacional, uma vez que apontam para a importância das emoções de culpa e vergonha nesta associação. Esperava-se também que as relações estabelecidas entre a propensão para a culpa e a satisfação relacional fossem mediadas pela estratégia de conflito utilizada. Isto apenas se verificou para a estratégia de colaboração, que mediava significativamente a relação entre a propensão para a culpa e a

satisfação relacional. Assim, as estratégias utilizadas para resolver os conflitos relacionais (à excepção da colaboração) não parecem ter uma grande importância nos efeitos que a propensão para a culpa e para a vergonha têm na satisfação relacional. Pelo contrário, os efeitos directos que a tendência para experienciar culpa face a transgressões e falhas na relação tem sobre a satisfação relacional parecem ter um impacto maior nesta satisfação. Também a internalização das motivações para o envolvimento e manutenção da relação surgem como cruciais nesta satisfação relacional. Em última análise, parece que estas variáveis mais gerais possuem um papel mais importante na satisfação relacional do que as estratégias de conflito relacional utilizadas e que, de uma forma geral, este estudo realça primariamente as vantagens associadas às motivações mais autónomas e à propensão para a culpa nas relações.

## LIMITAÇÕES

O presente estudo possui várias limitações. A maior parte dos instrumentos de medida utilizados tiveram a sua primeira aplicação neste estudo. A versão elaborada do CCVRR e a versão traduzida do CMQ já tinham sido analisadas por Monteiro (2010). O ECPR (versão traduzida do RPCS), por sua vez, teve a sua primeira análise neste estudo. Como tal, o estudo da formulação do questionário e a medição activa das variáveis foi efectuado em simultâneo. Este processo simultâneo impossibilitou a melhoria dos questionários (e.g., eliminação de itens que não funcionavam bem, reformulação de itens) antes da sua aplicação para os devidos efeitos deste estudo, pelo que poderá constituir uma limitação aos resultados encontrados.

O CCVRR, que pretendia avaliar a culpa e vergonha nas relações românticas, foi um dos instrumentos que colocou mais problemas e deve ser alvo de reformulações e melhorias futuras (processo que já foi iniciado por outros autores). Dos cenários incluídos no instrumento, apenas o cenário 6 não obteve uma saturação significativa em nenhum dos factores. Este cenário representava uma situação de conteúdo sexual, que se distingue dos restantes cenários por ser aquele que abordava a situação mais íntima e privada do contexto relacional. Este carácter mais íntimo pode ter activado respostas mais defensivas, levando à negação das emoções de culpa e vergonha. Os itens 7b, 9b e 11c merecem ser alvo de alterações. Estes itens, desenvolvidos para avaliar a vergonha, saturavam negativamente no factor da culpa, o que sugere que medem reacções opostas à culpa. Estes itens reflectem respostas mais reactivas e potencialmente mais destrutivas para a relação. Como tal, sugere-se que os itens sejam alterados para respostas de carácter menos oposto aos das reacções de culpa. Por último, os itens 1c, 4b e 8b saturaram num terceiro factor. Os itens 1c e 4b,

destinados a avaliar a culpa, distinguem-se dos restantes por envolverem uma compensação do parceiro a posteriori, num espaço de tempo mais afastado. Já o item 8b (desenvolvido para medir a vergonha) saturou neste factor porque, tendo em conta o cenário em que se insere, pode ser interpretado como uma forma de apoiar o parceiro e evitar consequências negativas para este, o que pode justificar a saturação com os outros dois itens de culpa. Como se pode depreender, existe um maior número de itens referentes à vergonha a beneficiarem de reformulações e a escala da Culpa acabou por ser constituída por um maior número de itens, o que pode justificar a presença de resultados mais consistentes para esta emoção, recomendando-se a existência de um número equilibrado de itens a constituir cada escala.

O CMQ, destinado a avaliar as diferentes motivações propostas pela teoria da auto-determinação, não discerniu, como era esperado, entre todas as motivações, mas levou à formação de três escalas mais globais: Motivação Autónoma, Motivação Controlada e Amotivação. Apesar de estas escalas não conseguirem aceder a todo o contínuo motivacional proposto pela teoria, elas parecem corresponder às diferentes orientações propostas por Deci e Ryan (2000), que sugerem que existem indivíduos com uma tendência para uma orientação mais autónoma (motivação intrínseca e formas de motivação extrínseca bem integradas e internalizadas), controlada (regulação externa e introjectada) e impessoal (amotivação e ausência de intencionalidade para agir). Contudo, também aqui houve itens que não funcionaram da forma inicialmente pretendida (2, 5 e 9), que poderão ser alvo de reformulações.

A análise factorial do ECPR também revelou algumas limitações. Especialmente os itens referentes à estratégia da reactividade interaccional mostraram não funcionar como inicialmente pretendido. Apenas um destes itens foi retido para as análises, pelo que se terá de ponderar se faz sentido reter os restantes itens ou se é necessário reformulá-los. De considerar que esta subescala incluía as reacções ao conflito mais destrutivas e que pareciam reflectir relações mais desequilibradas. É possível que este tipo de conteúdos possa ter activado uma maior defensividade por parte dos participantes e ter sido mais propício à desejabilidade social. Tal como já foi referido, coloca-se a questão de o evitamento, tal como acedido por este instrumento, não corresponder à forma como esta estratégia é definida no âmbito das emoções de culpa e vergonha. A ausência dos resultados esperados pode estar relacionada com esta discrepância, pelo que poderá fazer sentido reformular os itens desta escala para reacções mais específicas (e.g. “*Quando temos um conflito tento evitar o tema mudando de assunto*”). Por fim, neste estudo houve a formação de duas subescalas que continham itens do compromisso. A estratégia intitulada de compromisso continha os itens que possuíam esta

palavra, enquanto a colaboração incluiu os itens referentes a esta estratégia e aos itens de compromisso que não continham esta palavra. Assim, sugere-se que estes itens sejam alvo de uma atenção especial em estudos futuros, com o intuito de verificar se este tipo de separação em duas estratégias se repete.

Por último, existem limitações ao estudo devido à representatividade desta amostra. A maior parte da amostra estava envolvida em relações de namoro (75.6%) e frequentava o ensino superior, sendo a generalizabilidade dos resultados limitada. Em estudos futuros fará sentido constituir uma amostra mais equilibrada em termos dos diferentes tipos de relações românticas incluídas. Contudo, a análise de possíveis diferenças entre estes tipos de relações não fazia parte dos objectivos deste estudo.

### **IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA**

As emoções são consideradas um dos aspectos fundamentais do processo terapêutico e, especialmente no contexto das relações íntimas, providenciam informação importante sobre o estado das relações e se estas necessitam ou não de manutenção (Greenberg, 2002). As emoções de culpa e de vergonha surgem frequentemente no contexto terapêutico, e Greenberg (2002) salienta que a vergonha é uma das fontes mais frequentes dos problemas dos indivíduos. O contexto terapêutico é privilegiado para experienciar esta emoção, uma vez que existe um foco intenso no *self* do cliente, principalmente nos aspectos mais escuros e problemáticos do seu ser (Tangney & Dearing, 2002). Como tal, o reconhecimento das diferenças entre as emoções de culpa e vergonha (também enfatizadas pelos resultados encontrados nesta investigação) e uma sensibilidade às mesmas na terapia podem trazer informações importantes para o foco da intervenção, os seus objectivos e a sua modalidade (Parker & Thomas, 2009).

Para os casos em que a emoção de vergonha predomina e está na base da queixa e problemática apresentadas, Parker e Thomas (2009) sugerem que o foco da intervenção deve ser o *self*, nomeadamente o acesso às críticas e crenças negativas que o indivíduo tem sobre si próprio, que resultam da desvalorização do *self* inerente a esta emoção. Os autores defendem que o objectivo da intervenção deve ser o fortalecimento do *self*, nomeadamente ajudar o cliente a discernir entre o seu comportamento e o seu *self*, com o objectivo último de transformar a vergonha em culpa. É neste âmbito que a relação terapêutica surge como fundamental (Gilbert, 2006; Greenberg, 2002; Tangney & Dearing, 2002). Uma postura aceitante, empática e validante permite ao indivíduo partilhar as suas experiências de

vergonha e possibilita experiências correctivas, uma vez que esta partilha é possível sem que isso provoque a rejeição ou punição social muitas vezes antecipada (e temida) pelos indivíduos propensos à vergonha. Gilbert (2006) enfatiza ainda a importância de promover a compaixão pelo *self* e validar as reacções do indivíduo consoante o meio-ambiente em que elas ocorrem. Tendo em conta estas características, recomenda-se que a intervenção seja mais focada nos aspectos relacionais da própria terapia e no papel facilitador que o terapeuta pode desempenhar (Parker & Thomas, 2009). Nos casos em que é a emoção de culpa que predomina, o foco da intervenção pode ser mais direccionado para os comportamentos, tendo como objectivo promover a geração e implementação de estratégias de compensação e reparação. Assim, uma intervenção mais comportamental pode ser eficaz (Parker & Thomas, 2009).

Os resultados empíricos do presente estudo sustentam estas ideias, demonstrando que as emoções de culpa e vergonha têm um importante papel nos problemas relacionais e salientando as vantagens que a emoção de culpa desempenha no contexto relacional, nomeadamente pelas influências directas que manifestou sobre a satisfação relacional e pela sua associação com a utilização da estratégia de colaboração perante conflitos na relação romântica. Esta investigação salientou o papel da internalização das motivações como estando na base dessas experiências emocionais distintas e, como tal, recomenda-se que sejam tidas em consideração no contexto psicoterapêutico.

Ryan e Deci (2008) defendem que a promoção da autonomia seria um dos aspectos centrais dos processos terapêuticos. A autonomia para o envolvimento no processo terapêutico promove a internalização do processo de mudança, o sucesso da terapia e a manutenção dos seus ganhos a longo prazo. Segundo os autores, esta promoção da autonomia passaria pela satisfação de três necessidades psicológicas básicas – autonomia, relacionamento e competência – no contexto terapêutico. A aliança terapêutica, uma postura empática e validante, o acordo relativamente aos objectivos terapêuticos e um ambiente de colaboração surgem como alguns dos factores que têm impacto na autonomia do cliente (Ryan, Lynch, Vansteenkiste, & Deci, 2011). É provável que um terapeuta que se esforce por reunir estes factores propicie um ambiente adequado para o cliente confrontar as suas experiências de vergonha e conseguir explorá-las. Para além disso, a promoção da autonomia para o envolvimento no processo terapêutico poderá facultar experiências que possam ser generalizadas também a outras relações do cliente, promovendo a internalização das motivações para essas relações.

A teoria da auto-determinação destaca ainda a importância de, no contexto da terapia, confrontar as internalizações parciais dos clientes, facilitando a identificação e o desafio das mesmas, e de promover a integração e internalização de valores e comportamentos (Ryan & Deci, 2008). Os autores sugerem que é importante avaliar as exigências internas dos indivíduos e ajudá-los a reflectir sobre se estas exigências são significativas, adequadas e congruentes com os seus valores e objectivos pessoais. Para tal, é fundamental ajudar o indivíduo a tomar consciência das suas necessidades, entrar em contacto com elas, identificá-las, compreender se elas estão ou não a ser satisfeitas e, se for necessário, explorar formas alternativas de promover a sua satisfação. Assim, quando as relações românticas surgem como parte integrante da problemática e queixa apresentada, faz sentido ajudar o cliente a compreender e a tomar consciência dos motivos pelos quais está envolvido na sua relação, e até que ponto esse envolvimento satisfaz as suas necessidades, explorando alternativas que promovam a sua satisfação. De acordo com a presente investigação, poderá especular-se que algumas das alternativas comportamentais e afectivas mais compatíveis com a satisfação de necessidades são a emoção de culpa e a utilização de estratégias de colaboração face a conflitos na relação, até porque estas variáveis se encontravam associadas a uma satisfação relacional superior. Assim, a promoção da propensão para a culpa e de estratégias de colaboração poderia ser uma das formas de o indivíduo alcançar uma maior satisfação das suas necessidades no contexto relacional.

Os resultados encontrados na presente investigação sugerem que na base da utilização frequente de estratégias mais destrutivas ou construtivas está a propensão para experienciar culpa ou vergonha. Quando surge um caso em que este tipo de funcionamento relacional surge como parte da queixa e problemática apresentada, faz sentido abordar as emoções que podem estar na sua base. Para além disso, as estratégias de conflito utilizadas face a relacionamentos românticos podem transparecer também no próprio contexto terapêutico, através de fenómenos de transferência (Gelso & Hayes, 1998, Cap. 3). Poder-se-á esperar que um indivíduo que tenha a tendência de se submeter às necessidades do parceiro também se submeta a determinados objectivos terapêuticos sugeridos pelo terapeuta, mesmo que não concorde com a sua relevância. O mesmo parece ser possível em relação à expressão de desejos ou necessidades. Neste sentido, o tipo de estratégias utilizadas pode levar a rupturas na relação terapêutica, sendo um factor a ter consideração. A relação terapêutica pode facultar experiências correctivas face a este tipo de funcionamento.

Por fim, pode-se ponderar que os resultados encontrados tenham um papel na clarificação das dinâmicas envolvidas na violência conjugal/doméstica. A vergonha parece ser

um dos factores que desempenha um papel importante nas relações em que existe abuso e violência (Greenberg, 2002; Tangney & Dearing, 2002). Neste estudo foi demonstrado que os indivíduos propensos à vergonha tinham uma maior probabilidade de utilizar estratégias de abordagem ao conflito destrutivas, de dominação e submissão. A dominação parece resultar de uma sensação de ameaça ao valor próprio e à auto-estima, que é defendida através do controlo do parceiro e da manutenção da sua posição e dos seus interesses a todo o custo (e em detrimento do parceiro). Para além disso, também uma menor propensão para a culpa estava associada à utilização da dominação, o que sugere a presença de uma baixa capacidade de resposta empática e uma maior probabilidade de reagir com hostilidade. É possível que esta sensação de ameaça, falta de consideração pelo parceiro e predisposição para a hostilidade resulte em comportamentos violentos perante o mesmo. A submissão, por sua vez, poderá estar mais associada às vítimas de abuso. Se o indivíduo for vítima de abuso e for propenso à vergonha, poderá sentir que merece ser tratado mal e que pode ser responsabilizado pela forma como é tratado (Andrews, 1998, cit. por Tangney & Dearing, 2002), submetendo-se ao parceiro e aos maus-tratos. Assim, a vergonha surge como um factor de risco para relacionamentos violentos e recomenda-se que seja uma das variáveis a considerar nestes casos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arbuckle, J. L. (2009). *Amos 18 user's guide*. Chicago: SPSS Inc.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*, 497-529.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, *115*, 243-267.
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., & Vallerand, R. J. (1990). Toward a motivational model of couple happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 1021-1031.
- Blake, R. R., & Mouton, J. S. (1980). *O novo grid gerencial* (L. Barros, Trad.). São Paulo: Pioneira (Obra original publicada em 1968).
- Canary, D. J., & Messman, S. J. (2000). Relationship conflict. In C. Hendrick & S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 260-270). Thousand Oaks, CA, USA: Sage.
- Covert, M. V., Tangney, J. P., Maddux, J. E., & Heleno, N. M. (2003). Shame-proneness, guilt-proneness, and interpersonal problem solving: A social cognitive analysis. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *22*, 1-12.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'What' and 'Why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, *49*, 14-23.
- Enzmann, D. (1997). RanEigen: A program to determine the parallel analysis criterion for the number of principal components. *Applied Psychological Measurement*, *21*, 232.
- Gainé, G. S., & La Guardia, J. G. (2009). The unique contributions of motivations to maintain a relationship and motivations toward relational activities to relationship well-being. *Motivation and Emotion*, *33*, 184-202.
- Gelso, G. J., & Hayes, J. A. (1998). *The psychotherapy relationship: Theory, research and practice*. New York: Wiley.

- Gilbert, P. (2003). Evolution, social roles, and the difference in shame and guilt. *Social Research, 70*, 1205-1230.
- Gilbert, P. (2006). A biopsychosocial and evolutionary approach to formulation with a special focus on shame. In N. Tarrow (Ed.), *Case formulation in Cognitive-Behavioral Therapy: The treatment of challenging and complex cases* (pp. 81-112). New York: Routledge.
- González, D. (2009). *Porque reagimos com vergonha ou culpa? Uma explicação baseada na internalização das motivações*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology, 49*, 169-197.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*, 6-15.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 221-233.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*, 93-98.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., & Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 137-142.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A., & Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 997-1009.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Nanayakkara, A., & Neighbors, C. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 609-619.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, S. (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counselling and Values, 46*, 26-39.
- Kurdek, L. A. (1998). Relationship outcomes and their predictors: Longitudinal evidence from heterosexual married, gay cohabiting, and lesbian cohabiting couples. *Journal of Marriage and the Family, 60*, 553-568.

- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology, 49*, 201-209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 367-384.
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology, 25*, 55-62.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality, 66*, 1-37.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the questions, weighting the merits. *Structural Equation Modeling, 9*, 151-173.
- Lopez, F. G., Gover, M. R., Leskela, J., Sauer, E. M., Schirmer, L., & Wyssmann, J. (1997). Attachment styles, shame, guilt, and collaborative problem-solving orientations. *Personal Relationships, 4*, 187-199.
- Maia, A. R. (2009). *Os antecedentes motivacionais das emoções de vergonha e culpa*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Monteiro, R. I. L. (2010). *As emoções de culpa e vergonha nas relações românticas: Influência das motivações para a relação e do estilo de vinculação*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Moreira, J. M. (2004). *Questionários: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Moreira, J. M., Maia, A. R., Costa, C., González, D., & Santos, A. (2010). O papel das emoções de vergonha e culpa no comportamento moral: A importância das motivações subjacentes. *Ousar Integrar – Revista de Reinserção Social e Prova, 7*, 49-60.
- Niedenthal, P. M., Tangney, J. P., & Gavanski, I. (1994). "If only I weren't" versus "If only I hadn't": Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 585-595.

- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., & Sibley, C. G. (2009). Regulating partners in intimate relationships: The costs and benefits of different communication strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*, 620-639.
- Parker, S., & Thomas, R. (2009). Psychological differences in shame vs. guilt: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 31*(3), 213-224.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 434-457.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*, 419-435.
- Ribeiro, M. T. (2002). *Da diversidade do feminino e do masculino à singularidade do casal*. Dissertação de doutoramento em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Rusbult, C. E., Johnson, D. J., & Morrow, G. D. (1986). Impact of couple patterns of problem solving on distress and nondistress in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 744-753.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology, 49*, 186-193.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships and cultures. *Personal Relationships, 12*, 145-163.
- Ryan, R. M., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2011). Motivation and autonomy in counseling, psychotherapy, and behavior change: A look at theory and practice *The Counseling Psychologist, 39*, 193-260.
- Santos, A. (2009). *Diferenças individuais na tendência para a vergonha e culpa: Antecedentes motivacionais*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Santos, M. J., Feijão, M. T., & Mesquita, R. (2000). *Relações entre estilos de vinculação, estilos de resolução de conflito e satisfação nas relações amorosas em mulheres com*

- um relacionamento heterossexual*. Manuscrito não publicado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Schermelleh-Engel, K., Mossbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Test of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74.
- Selman, R. L., Beardslee, W., Schultz, L. H., Krupa, M., & Podorefsky, D. (1986). Assessing adolescent interpersonal negotiation strategies: Toward the integration of structural and functional models. *Developmental Psychology*, 22, 450-459.
- Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sillars, A. L. (1980). Attributions and communication in roommate conflicts. *Communication Monographs*, 47, 180-200.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980.
- Stuewig, J., & Tangney, J. P. (2007). Shame and guilt in antisocial and risky behaviors. In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 371-388). New York: Guilford.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect: The good, the bad, and the ugly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598-607.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guilt. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741-754.
- Tangney, J. P. (2001). Constructive and destructive aspects of shame and guilt. In A. C. Bohart & D. J. Stipek (Eds.), *Constructive & destructive behavior: Implications for family, school, & society* (pp. 127-145). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P. (2002). Self-conscious emotions: The self as a moral guide. In A. Tesser, D. A. Stapel & J. V. Wood (Eds.), *Self and motivation: Emerging psychological perspectives* (pp. 97-117). Washington, DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford.

- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 1256-1269.
- Tangney, J. P., & Salovey, P. (1999). Problematic social emotions: Shame, guilt, jealousy and envy. In R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.), *The social psychology of emotional and behavioral problems: Interfaces of social and clinical psychology* (pp. 167-195). Washington DC: American Psychological Association.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007a). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345-372.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007b). What's moral about the self-conscious emotions? In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 21-37). New York: Guilford.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Barlow, D. H., Marschall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 797-809.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 469-478.
- Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 669-675.
- Thomas, K. W. (1992). Conflict and conflict management: Reflections and update. *Journal of Organizational Behavior, 13*, 265-274.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 1339-1351.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 591-601.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*, 1073-1096.

## ANEXOS

**ANEXO A.** Correspondência entre os itens da versão traduzida (ECPR) e versão original (RPCS) do questionário das estratégias de conflito

Item na versão traduzida	Item na versão original	Item na versão traduzida	Item na versão original
1	18	21	17
2	12	22	6
3	7	23	14
4	23	24	5
5	10	25	37
6	31	26	4
7	19	27	26
8	38	28	36
9	35	29	34
10	9	30	8
11	28	31	24
12	22	32	11
13	27	33	15
14	1	34	30
15	29	35	39
16	13	36	16
17	20	37	21
18	32	38	33
19	3	39	25
20	2		

**ANEXO B.** Estatística descritiva e análise da variância das estratégias de conflito em função do sexo.

Estratégia	Sexo	Média	Desvio-padrão	N	F	<i>p</i>
Colaboração	Feminino	22.55	8.91	118	.27	.61
	Masculino	23.17	9.04	107		
	Total	22.84	8.96	225		
Dominação	Feminino	22.36	5.81	118	.10	.76
	Masculino	22.14	4.95	107		
	Total	22.26	5.41	225		
Submissão	Feminino	18.51	4.40	118	7.07	.01
	Masculino	16.91	4.63	107		
	Total	17.75	4.57	225		
Separação	Feminino	14.82	3.78	118	1.75	.19
	Masculino	15.50	3.96	107		
	Total	15.15	3.87	225		
Evitamento	Feminino	10.19	3.87	118	2.77	.10
	Masculino	9.36	3.59	107		
	Total	9.79	3.76	225		
Compromisso	Feminino	8.08	2.00	118	1.63	.20
	Masculino	7.59	2.82	107		
	Total	7.85	2.92	225		

**ANEXO C.** Correspondência entre os indicadores das variáveis latentes e respectivos itens

Instrumento	Variável Latente	Indicador	Itens
CMQ	Motivação autônoma	SMA1	3, 14, 16, 21
CMQ		SMA2	6, 15, 17
CMQ		SMA3	12, 19, 20
CMQ	Motivação controlada	SMC1	7, 18
CCVRR	Culpa	SC1	2c, 3c, 8a
CCVRR		SC2	5a, 7a, 11b
CCVRR		SC3	10a, 9a, 12b
CCVRR	Vergonha	SV1	1a, 2a, 3a
CCVRR		SV2	4c, 12a
CCVRR		SV3	10c, 5c
ECPR	Colaboração	SECc1	16, 26, 10, 3
ECPR		SECc2	23, 14, 30, 20
ECPR		SECc3	32, 2, 5
ECPR	Dominação	SECd1	15, 38, 29
ECPR		SECd2	18, 1
ECPR		SECd3	6, 34
ECPR	Submissão	SECs1	9, 25
ECPR		SECs1	28, 35
ECPR	Separação	SECsp1	31, 13
ECPR	Evitamento	SECe1	36, 21
RAS	Satisfação Relacional	SRAS1	1, 2, 3
RAS		SRAS2	4 (invertido), 5
RAS		SRAS2	6, 7 (invertido)

#### ANEXO D. Efeitos das relações postuladas pelos modelos de equações estruturais iniciais

Relação	Estratégia de Conflito					
	Colaboração	Compromisso	Dominação	Submissão	Evitamento	Separação
M. A. ↓ Culpa	.41**	.39**	.39**	.39**	.39**	.39**
M. C. ↓ Vergonha	.28*	.28*	.29*	.31**	.30*	.30*
Culpa ↓ E. C.	.40**	.23*	-.38**	-.03	.19*	-.03
Vergonha ↓ E. C.	-.19*	-.07	.19*	.35**	.08	.08
E. C. ↓ S. R.	.36**	.11	-.37**	-.04	.17*	-.26**

Nota. M. A. = Motivação Autónoma; M. C. = Motivação Controlada; E. C. = Estratégia de Conflito, S.R. = Satisfação Relacional.

\* $p < .05$ .      \*\*  $p < .0005$ .

#### ANEXO E. Índices de ajustamento para os modelos de equações estruturais iniciais

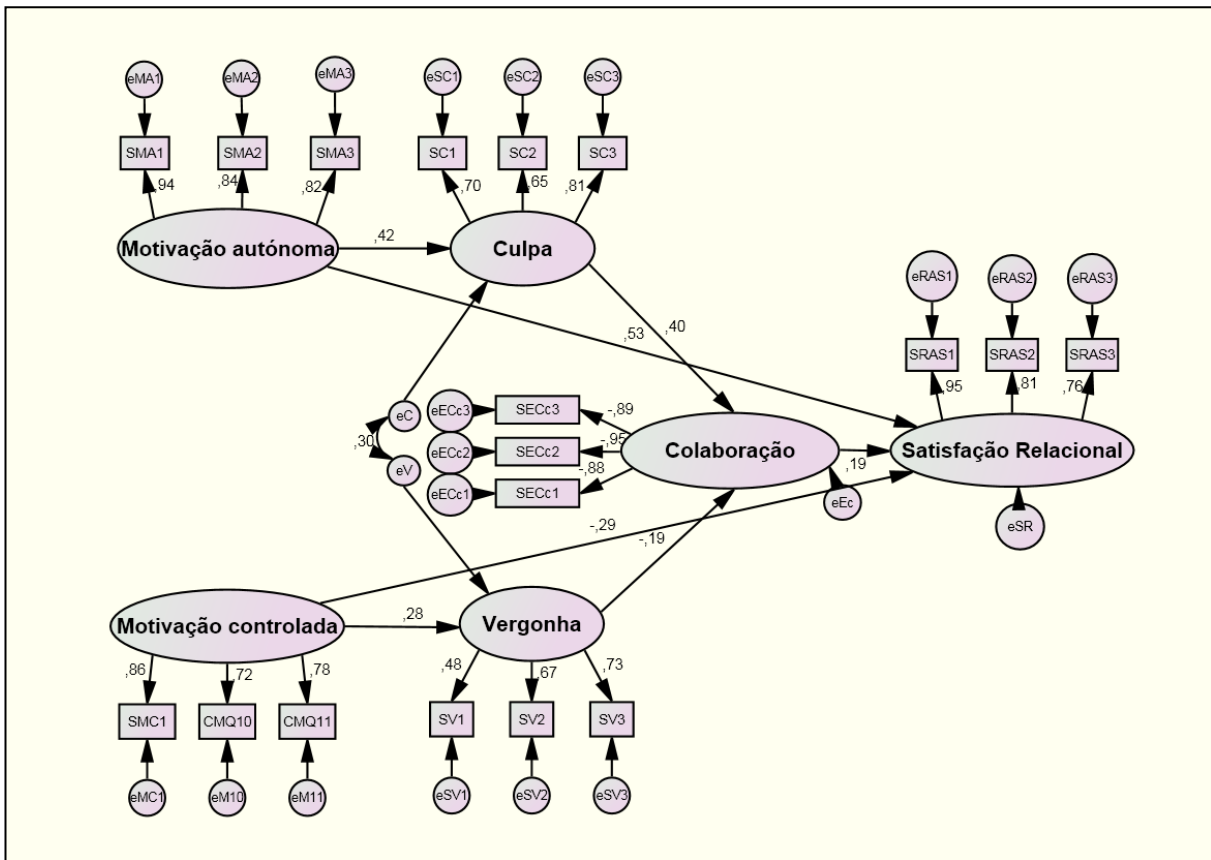
Modelo	Índices de Ajustamento					
	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	RMSEA	SRMR
Colaboração	240.78*	129	1.87	.94	.065	.12
Compromisso	259.78*	129	2.01	.92	.070	.14
Dominação	246.27*	129	1.91	.93	.067	.12
Submissão	259.41*	129	2.01	.92	.070	.14
Evitamento	298.95*	129	2.32	.89	.080	.14
Separação	253.77*	129	1.97	.92	.069	.13

Nota. CFI = Comparative Fit Index; RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation; SRMR = Standardized Root Mean Square Residual.

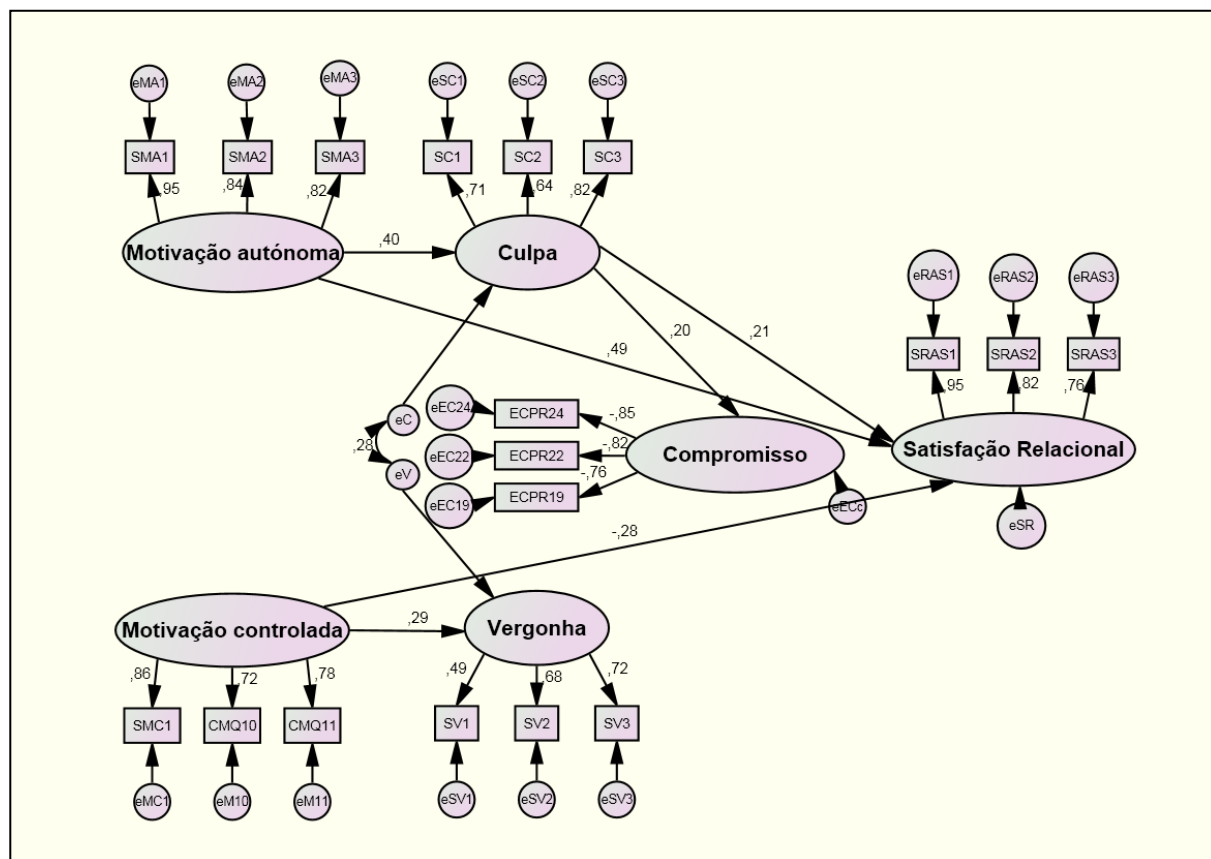
\* $p < .0005$

**ANEXO F. Diagramas dos modelos de equações estruturais finais.**

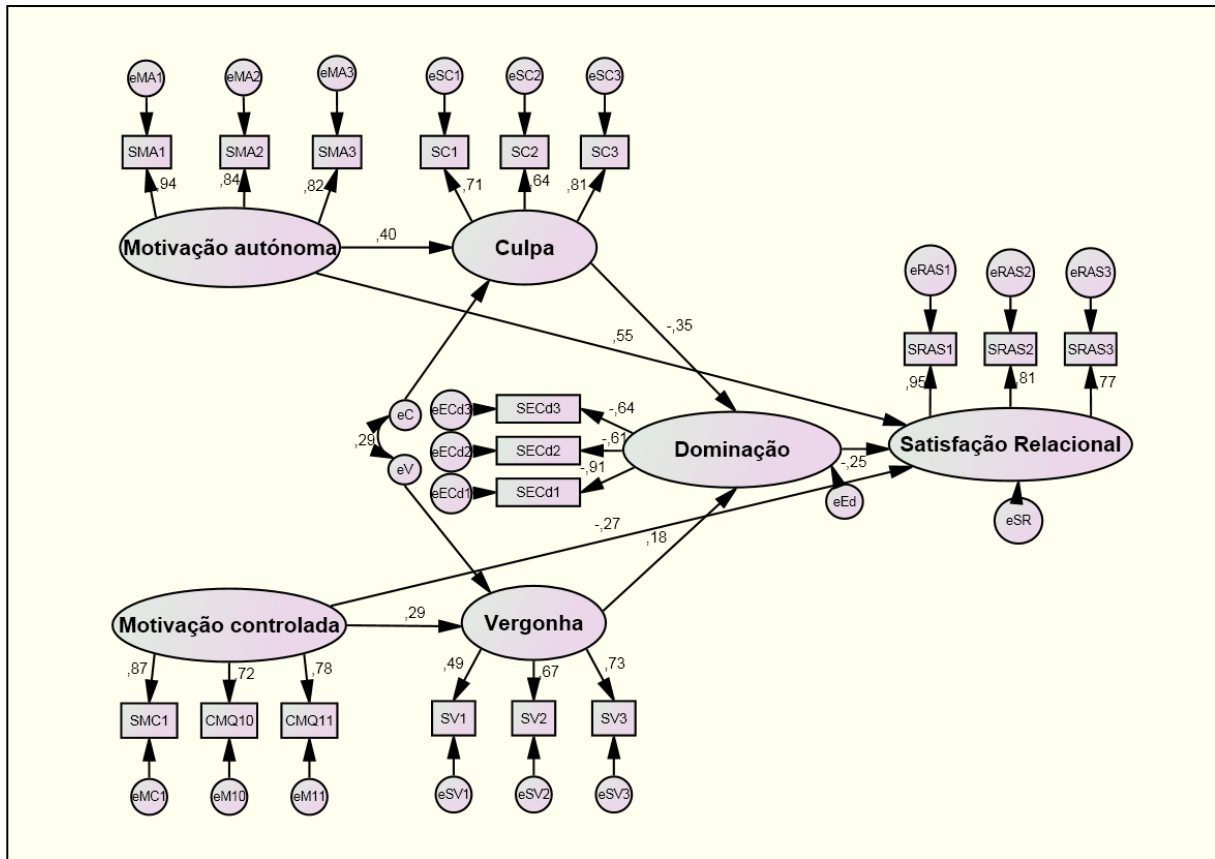
**ANEXO F.01. Diagrama final para a estratégia de colaboração**



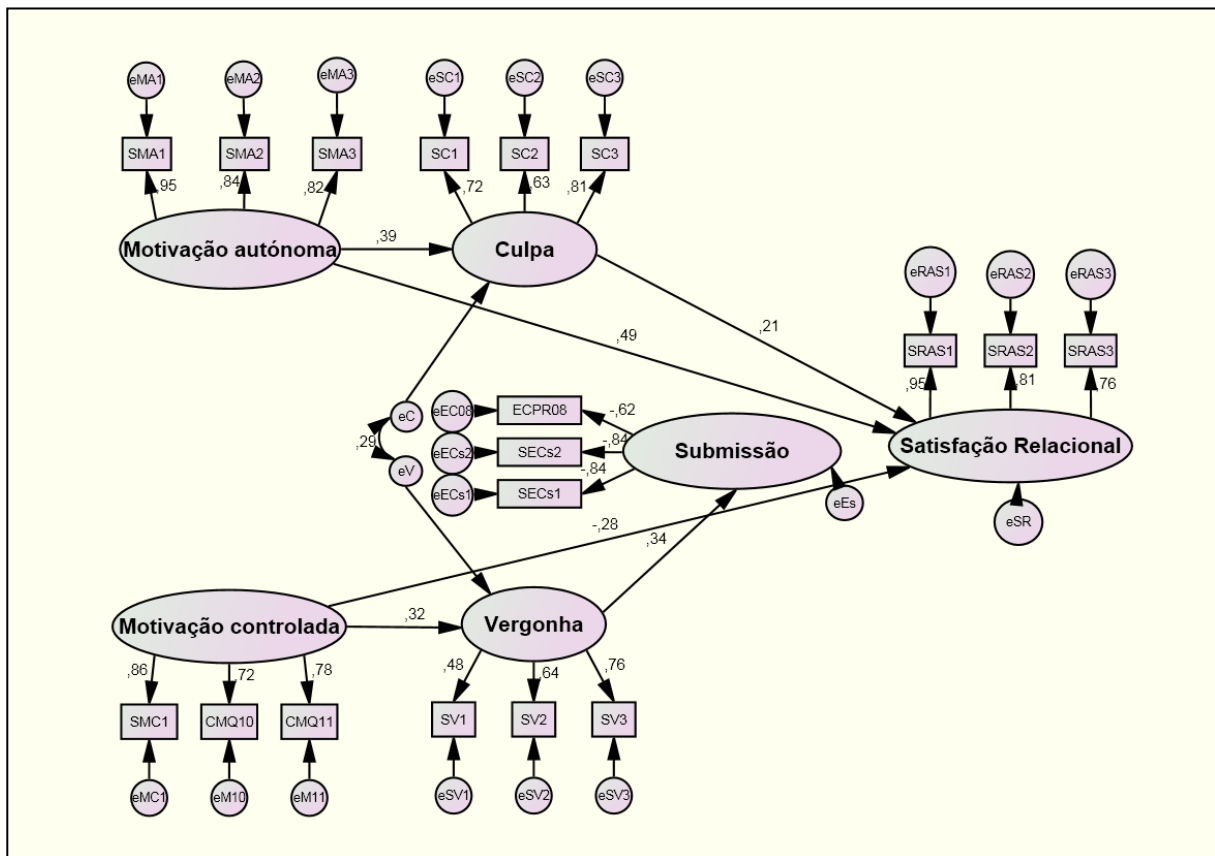
**ANEXO F.02. Diagrama final para a estratégia de compromisso**



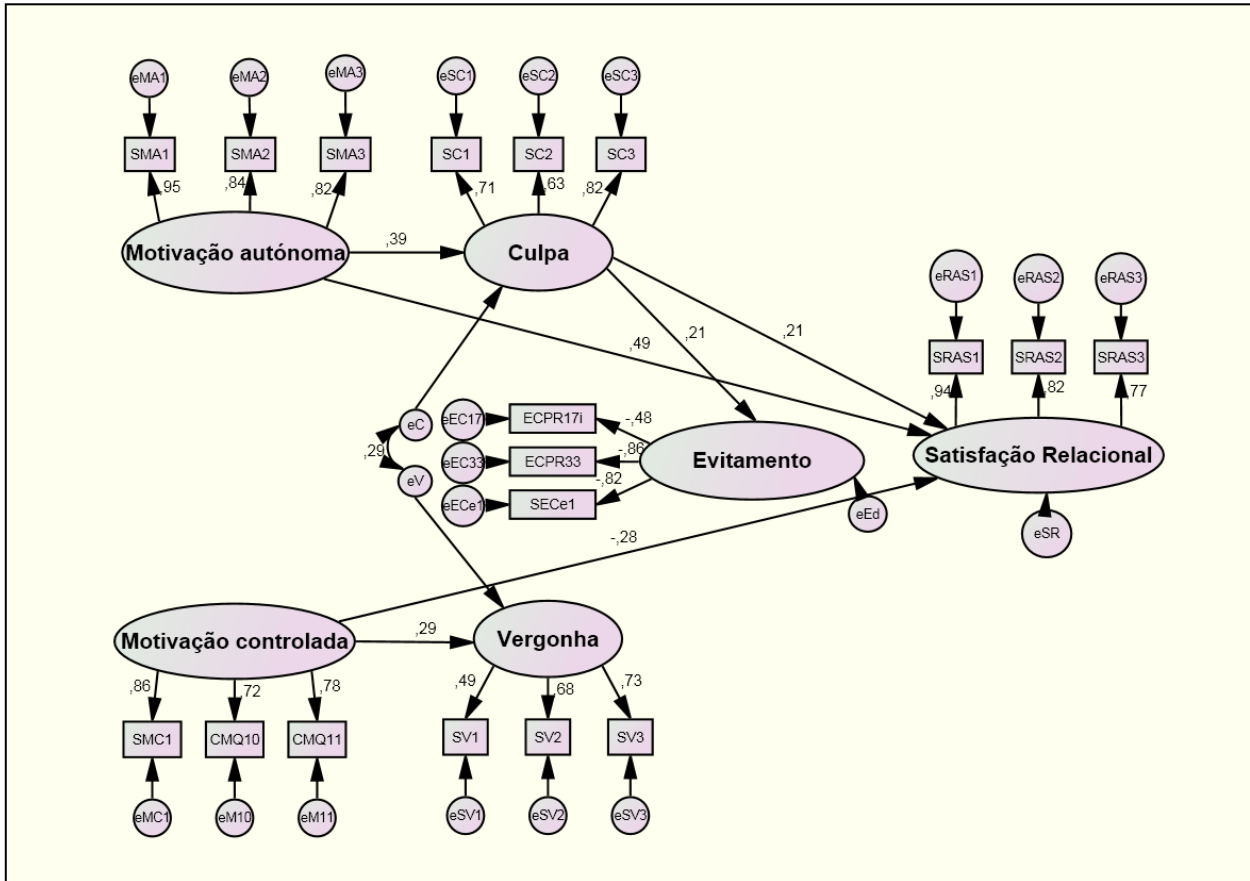
ANEXO F.03. Diagrama final para a estratégia de dominação



ANEXO F.04. Diagrama final para a estratégia de submissão



ANEXO F.05. Diagrama final para a estratégia de evitamento



ANEXO F.06. Diagrama final para a estratégia de separação

