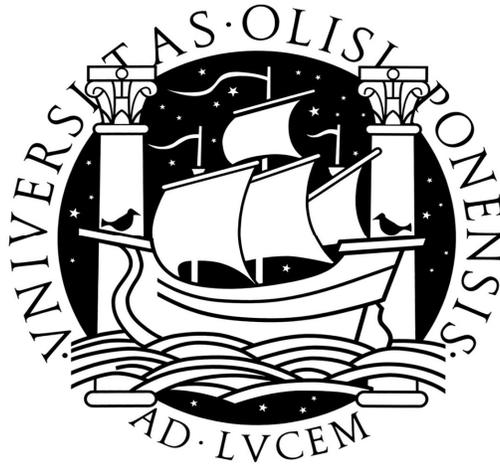


UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



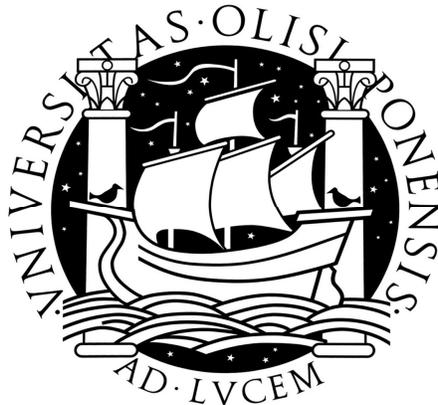
(OS) NÓS E OS LAÇOS:
VINCULAÇÃO, SUPORTE SOCIAL E
BEM-ESTAR EM JOVENS ADULTOS

CARLA SUSANA RODRIGUES DA COSTA RAMALHO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
Área de especialização em Stress e Bem-Estar

2008

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**(OS) NÓS E OS LAÇOS:
VINCULAÇÃO, SUPORTE SOCIAL E
BEM-ESTAR EM JOVENS ADULTOS**

CARLA SUSANA RODRIGUES DA COSTA RAMALHO

MESTRADO EM PSICOLOGIA
Área de especialização em Stress e Bem-Estar

Dissertação apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, para a candidatura ao Grau de Mestre em Psicologia, na área de especialização em Stress e Bem-Estar: Intervenção na família, na escola e no trabalho, sob orientação da Prof. Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro, Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

2008

Ao meu Pai, que não pôde ficar connosco, por todo o Amor e toda a confiança, pela felicidade de um percurso sempre partilhado

*“No amor, o que vale é amar. Assim é aqui na terra.
O amor (...) é uma coisa muito simples e muito complexa.
Exige a tua parte e espera a parte do outro.
Se tentares viver de amor, percebes que, aqui na terra, convém fazeres a tua parte.
A outra, nunca sabes se vem; e não é necessário que venha.
Por vezes ficarás desiludido;
mas jamais perderás a coragem se te convenceres de que
no amor, o que vale é amar.”
(Chiara Lubich, 1978)*

AGRADECIMENTOS

Quando escrevemos, não podemos querer que seja algo definitivo. Devemos ver como uma história que queremos partilhar, e como a melhor história que podemos contar no momento presente. (Autor desconhecido)

Agora que termina um pequeno capítulo da minha história necessito de agradecer do coração a todos aqueles que vão amarrando os nós e os laços que preenchem a minha vida e que, de tantas formas distintas, criaram condições para o desenvolvimento deste trabalho.

À Prof. Doutora Maria Teresa Ribeiro, pelo percurso conjunto, rigoroso, exigente e desafiante mas sempre tranquilo...por todo o apoio, por todo o incentivo, por todas as aprendizagens – sobre Psicologia e sobre a Vida.

À Prof. Doutora Alexandra Marques Pinto, pelo exemplo inesquecível de dedicação e serenidade na coordenação deste excelente Mestrado...pelo tanto que me ensinou e me ajudou a crescer neste caminho.

À Beatinha e à SuOliva (na verdade, Ana Beato e Susana Oliveira) por terem entrado na minha história e ajudado a escrever este capítulo...pelas muitas horas partilhadas, pelos momentos de sono e de birra, pelos risos, pelo que pudemos aprender e crescer juntas.

Aos colegas de Mestrado, companheiros “5 estrelas” desta viagem e aventura...valeu bem a pena, verdade?

À minha Família, pelos *nós* fortes que nos unem e pelo Amor que, desde sempre, me ajuda a crescer.

À Maria, à Catarina e ao Pedro, pelo que nos últimos meses me ensinaram sobre o Amor.

A todos os Amigos, em especial aos que sempre sinto mais próximos e que são parte desta minha história, pelos *nós* e pelos *laços* que vamos dando e renovam o sentido de todos os meus caminhos.

À Ana Polido, amiga de todas as horas, pelo apoio constante, por todos os mimos, reforços e incentivos, pelas conversas sem fim e, já nesta recta final, pela revisão minuciosa de toda a dissertação.

À Catarina e à Joana, pela amizade e disponibilidade, pelas horas que passaram a introduzir os dados deste estudo.

À Mónica Cunha, a quem eu devia agradecer em inglês! Muito obrigada pela tradução.

Um agradecimento especial a todos aqueles que disponibilizaram o seu tempo acedendo a participar neste estudo, e permitiram que as suas “histórias” se transformassem em dados e em posterior conhecimento. Também a todas as instituições ou entidades envolvidas que permitiram e colaboraram na recolha de dados.

E quase a terminar....

Um obrigado sem fim à minha Mãe, pelo “Porto Seguro” que Sempre foi e que continuará a Ser, pelo Amor sem limites, pela Vida sempre partilhada, pelo Tudo que não cabe nestas páginas...

A ti, Zé Carlos, um obrigado do tamanho da nossa Vida e dos nossos Sonhos...ou dos teus Sonhos, sempre maiores do que os meus...por todo o apoio, pelo estímulo e incentivo....Por me teres feito sentir que a minha dedicação a este trabalho não prejudicava a nossa família...Por tudo o que não sei agora dizer...

Às nossas filhas, Margarida e Madalena, pelo Amor que dou e recebo a dobrar, pelos beijos e pelas palavras, pelos risos e pelos abraços, pelas histórias sempre novas mesmo que mil vezes repetidas, pela Alegria que sinto por poder escrever-vos estas palavras... por me fazerem sentir um vosso “Porto Seguro”...pela imensa Felicidade da Vida que construímos...E depois digo-te, Margarida, se a Professora gostou do meu trabalho.

A cada um de vocês, o meu profundo agradecimento.

Susana Costa Ramalho

RESUMO

Enquadrados pelo Modelo Ecológico de Desenvolvimento Humano (Bronfenbrenner, 1979, 2000) e partindo da Teoria da Vinculação (Bowlby, 1969, 1980), alargada a todo o ciclo de vida, quisemos compreender as relações entre a vinculação aos pais, a vinculação aos pares, o suporte social percebido e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo numa população de jovens adultos. A amostra é constituída por 200 sujeitos com idades entre 18 e 25 anos de ambos os sexos. Os instrumentos utilizados são: *Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe* (versão revista; Matos & Costa, 2001), *Escala de Vinculação do Adulto* (Canavarro, 1995), *Escala de Provisões Sociais* (Moreira, 1996), *Escala de Bem-estar Psicológico* (Novo, Duarte Silva & Peralta, 2004), *Escala de Satisfação com a Vida* (Diener et al, 1985; Neto, 1993) e *Inventário de Afectividade Positiva e Negativa* (Moreira, 1998). Todos os instrumentos se encontravam, à partida, devidamente estudados e adaptados para a população portuguesa, tendo os resultados provenientes da análise da sua fiabilidade na presente investigação (*alphas* de Cronbach, correlações inter-itens e item-total) oferecido garantias para a utilização dos dados.

Os resultados indicam que a dimensão da *inibição da exploração e individualidade* é, relativamente a ambos os progenitores, a que mais fortemente se relaciona com o estabelecimento da vinculação na idade adulta. Observamos correlações, embora baixas, da *qualidade do laço emocional* à Mãe com as dimensões “positivas” da vinculação adulta, assim como da vinculação a ambos os pais (com excepção para a *ansiedade de separação e dependência*) com a percepção do suporte social. Esta correlaciona-se negativamente com uma vinculação ansiosa aos pares. Exceptuando a dimensão *ansiedade de separação e dependência*, verificamos que a vinculação aos pais, a vinculação aos pares e a percepção do suporte social se correlacionam de modo significativo com a avaliação pessoal de bem-estar psicológico e de bem-estar subjectivo.

Palavras-chave: vinculação, suporte social percebido, bem-estar psicológico, bem-estar subjectivo

ABSTRACT

Based on Bronfenbrenner's Ecological Model of Human Development (1979, 2000), and beginning with Attachment Theory (Bowlby, 1969, 1980) widespread to the entire life-cycle, we intended to understand the relations among attachment to parents, attachment to peers, the perceived social support and the levels of psychological and subjective wellbeing in a population of young adults. The sample consisted in 200 subjects aged from 18 to 25 years old from both genders. The instruments used were: *Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe – The Father/Mother Attachment Questionnaire* (revised version; Matos & Costa, 2001), *Escala de Vinculação do Adulto – Adult Attachment Scale* (Canavarro, 2005), *Escala de Provisões Sociais – Social Provisions Scale* (Moreira, 1996), *Escala de Bem-estar Psicológico – Psychological Well-Being Scale* (Novo, Duarte Silva & Peralta), *Escala de Satisfação com a Vida – Satisfaction With Life Scale* (Diener et al, 1985; Neto, 1993) and *Inventário de Afetividade Positiva e Negativa – Positive and Negative Affect Inventory* (Moreira, 1998). All instruments had been studied and are adapted to the Portuguese population, having the outcomes of the assessment of their reliability in the present investigation (Cronbach's alphas, inter-items and item-total correlations) offered guarantees for the use of the obtained data.

The results evidenced that *individuality and exploration inhibition* is, in both parents, the most strongly related with the establishment of attachment in adulthood. We observed positive correlations, although small, between *quality of the emotional bond* to the mother and the “positive” dimensions of adult attachment as well as between attachment to both parents (with the exception of *separation anxiety and dependency*) and social support perception. This one correlates negatively with an anxious attachment to peers. With the exception of dimension *separation anxiety and dependency*, we verify that attachment to parents, attachment to peers and perceived social support are significantly correlated with psychological wellbeing and subjective wellbeing.

Key-words: Attachment, perceived social support, psychological well-being, subjective well-being

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – O MODELO ECOLÓGICO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO DE BRONFENBRENNER E AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS	5
1. A Ecologia do Desenvolvimento Humano	5
2. Os níveis estruturais do ambiente ecológico: micro, meso, exo e macrosistema	8
3. O desenvolvimento humano	11
4. A Ecologia do Desenvolvimento Humano na actualidade: O Modelo Bioecológico	13
5. Uma síntese e a prática da investigação	19
6. Relações interpessoais e desenvolvimento psicológico	21
CAPÍTULO II – RELAÇÕES INTERPESSOAIS	25
1. Vinculação	25
1.1. Vinculação Precoce	27
1.2. Outras vinculações, outros laços, outras relações	33
1.3. A vinculação na idade adulta	35
1.3.1. Sobre o conceito de vinculação do adulto	36
1.3.2. Abordagens conceptuais da vinculação do adulto	37
1.4. Vinculação e relações pessoais	41
1.4.1. A vinculação na perspectiva Ecológica	42
2. O suporte social na idade adulta	45
CAPÍTULO III – BEM-ESTAR	49
1. Conceptualização do Bem-Estar	51
1.1. Bem-Estar Subjectivo <i>versus</i> Bem-Estar Psicológico	53
1.1.1. O Bem-Estar Subjectivo	53
1.1.1.1. Medidas de Bem-Estar Subjectivo	56
1.1.1.2. O percurso da investigação	60
1.1.2. O Bem-Estar Psicológico	64
1.1.2.1. Medidas de Bem-Estar Psicológico	66

1.2. Diferenças, perspectivas unificadoras e limitações conceptuais/metodológicas nos modelos de Bem-Estar	67
2. Um modelo integrador de Bem-Estar	72
2.1. Um modelo de Bem-Estar normativo	74
2.2. Um modelo de Bem-Estar restaurador	76
3. Relações interpessoais e bem-estar	77
CAPÍTULO IV – PRELÚDIO DA INVESTIGAÇÃO: RELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS EM ESTUDO	80
4.1. Sobre a relação com os pais e as relações adultas	81
4.2. Sobre as provisões sociais e o bem-estar	85
4.3. Sobre o suporte social como mediador dos estilos de vinculação	86
4.4. O suporte social e o contexto ecológico	87
CAPÍTULO V – CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO EMPÍRICO	89
1. Objecto de estudo	89
2. Objectivos e questões de investigação	91
3. Metodologia da investigação	93
3.1. Amostra	93
3.2. Instrumentos de auto-relato	95
3.2.1. Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM)	96
3.2.1.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	97
3.2.2. Escala de Vinculação do Adulto (EVA)	98
3.2.2.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	99
3.2.3. Escala de Provisões Sociais (EPS)	101
3.2.3.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	
3.2.4. Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP-R)	104
3.2.4.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	105
3.2.5. Inventário de Afectividade Positiva e Negativa (IAPN)	105
3.2.5.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	106
3.2.6. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)	107
3.2.6.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala	
3.2.7. Questionário sócio-demográfico	109

3.3. Procedimentos	109
CAPÍTULO VI – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	110
1. Estatística descritiva dos resultados	110
1.1. Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	110
1.2. Escala de Vinculação do Adulto	111
1.3. Escala de Provisões Sociais	112
1.4. Escala de Bem-Estar Psicológico	112
1.5. Inventário de Afectividade Positiva e Negativa	113
1.6. Escala de Satisfação com a Vida	114
2. Análise diferencial	114
1. A importância das relações interpessoais na vida dos indivíduos	114
2. Análises diferenciais em função das variáveis sócio-demográficas	116
2.1. Idade	116
2.2. Sexo	117
2.3. Habilitações literárias	119
2.4. Ocupação (Situação Profissional)	119
2.5. Adultos com que viveu na infância	121
2.6. Crianças na infância	121
2.7. Com quem vive actualmente	122
2.8. Religião	124
2.9. Acompanhamento psicológico/psiquiátrico	124
3. Análise de correlações	125
3.1. Vinculação aos pais e vinculação aos pares	125
3.2. Vinculação e suporte social	126
3.3. Vinculação e bem-estar	127
3.4. Suporte social percebido e bem-estar	129
4. Efeitos de mediação entre as variáveis estudadas	130
4.1. O suporte social medeia a relação entre a vinculação aos pais e o bem-estar?	131
4.2. A vinculação aos pares medeia a relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social?	134

CAPÍTULO VII – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	136
1. Sobre a importância das relações interpessoais na vida dos indivíduos	136
2. Sobre o impacto das variáveis sócio-demográficas	138
3. Sobre as correlações entre as dimensões em estudo	146
3.1. A vinculação aos pais e as relações adultas	146
3.2. Os laços e o bem-estar	148
3.3. Sobre os efeitos de mediação entre as variáveis estudadas	151
CAPÍTULO VIII – CONCLUSÕES GERAIS	154
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	158
ANEXOS	173

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1 – Caracterização da amostra	94
Quadro 2 – <i>Alphas</i> de Cronbach do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	97
Quadro 3 – Correlações inter-itens e item-total do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	98
Quadro 4 - Correlações inter-itens e item-total da Escala de Vinculação do Adulto	100
Quadro 5 - <i>Alphas</i> de Cronbach da Escala de Provisões Sociais	103
Quadro 6 - Correlações inter-itens e item-total da Escala de Provisões Sociais	103
Quadro 7 - Correlações inter-itens e item-total da Escala de Bem-Estar Psicológico	
Quadro 8 - <i>Alphas</i> de Cronbach do Inventário de Afectividade Positiva e Negativa	106
Quadro 9 - Correlações inter-itens e item-total do Inventário de Afectividade Positiva e Negativa	107
Quadro 10 - <i>Alphas</i> de Cronbach da Escala de Satisfação com a Vida	108
Quadro 11 - Correlações inter-itens e item-total da Escala de Satisfação com a Vida	108
Quadro 12 – Estatística descritiva do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	110
Quadro 13 - Estatística descritiva da Escala de Vinculação do Adulto	111
Quadro 14 - Estatística descritiva da Escala de Provisões Sociais	112
Quadro 15 - Estatística descritiva da Escala de Bem-Estar Psicológico	112
Quadro 16 - Estatística descritiva do Inventário de Afectividade Positiva e Negativa	113
Quadro 17 - Estatística descritiva da Escala de Satisfação com a Vida	114
Quadro 18 – Correlações de Pearson entre a idade e os factores do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	117
Quadro 19 – Correlações de Pearson entre a idade e as dimensões do bem-estar	117
Quadro 20 – Média e desvio-padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe nos dois sexos	118

Quadro 21 – Média e desvio-padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe em função da situação profissional	120
Quadro 22 – Média e desvio-padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe em função de com quem o sujeito vive actualmente	123
Quadro 23 – Correlações de Pearson entre os factores do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe e da Escala de Vinculação do Adulto	126
Quadro 24 – Correlações de Pearson entre os factores do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe e da Escala de Provisões Sociais	127
Quadro 25 – Correlações de Pearson entre os factores da Escala de Vinculação do Adulto e da Escala de Provisões Sociais	127
Quadro 26 – Correlações de Pearson entre os factores do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe, Escala de Bem-Estar Psicológico, Inventário de Afectividade Positiva e Negativa e Escala de Satisfação com a Vida	128
Quadro 27 – Correlações de Pearson entre os factores da Escala de Vinculação do Adulto, Escala de Bem-Estar Psicológico, Inventário de Afectividade Positiva e Negativa e Escala de Satisfação com a Vida	129
Quadro 28 – Correlações de Pearson entre os factores da Escala de Provisões Sociais, Escala de Bem-Estar Psicológico, Inventário de Afectividade Positiva e Negativa e Escala de Satisfação com a Vida	129
Quadro 29 – Resultados da análise de regressão linear: Efeitos de mediação do suporte social	132
Quadro 29 – Resultados da análise de regressão linear: Efeitos de mediação do suporte social	135

INTRODUÇÃO

Como muitos autores, consideramos fazer sentido que apenas no quadro da interacção entre o sujeito e o seu ambiente se possam explicar o comportamento e o desenvolvimento humanos. Sendo as pessoas com quem interagimos uma peça central desse ambiente, importa compreender o impacto das relações interpessoais significativas na evolução do comportamento. É neste quadro de referência que procuraremos, no presente trabalho, compreender as influências interpessoais à luz do Modelo Ecológico do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979), perspectiva inovadora na sua concepção da pessoa em desenvolvimento, do meio ambiente e, especialmente, da interacção estabelecida entre os dois. Os seus estudos colocam desde há muito em relevo o desenvolvimento psicológico da criança como função da interacção recíproca que ela estabelece com aqueles que a amam. Esta necessidade das relações próximas conduz-nos, quase instintivamente, ao constructo psicológico que se tem constituído como uma das áreas de estudo mais fascinantes e com uma inegável capacidade compreensiva de muitos processos desenvolvimentistas – a vinculação. Partindo da Teoria da Vinculação de John Bowlby, aqui numa perspectiva alargada a todo o ciclo de vida, quisemos compreender algumas das influências das relações significativas para o desenvolvimento integral do sujeito e, muito especificamente, para o seu bem-estar.

Do interesse por esta matriz relacional em que o ser humano se insere nasce a presente investigação que se propõe, sucintamente, explorar as relações entre estilos de vinculação aos pais e aos pares, percepção do suporte social e bem-estar psicológico e subjectivo, enquadradas numa perspectiva ecológica do desenvolvimento humano (Bronfenbrenner, 1979).

O título que quisemos dar a este trabalho – “*(Os) Nós e os Laços*” – reflecte afinal o nosso ponto de partida que é também, simultaneamente, o nosso ponto de chegada: a centralidade dos “vínculos” no desenvolvimento e no comportamento humano...Ou, por outras palavras, a fecundidade dos *laços* que *nós* vamos construindo e que marcam o sentido da nossa existência contribuindo, de forma inegável, para o maior ou menor bem-estar que experienciamos. Como afirmou Jude Cassidy (comunicação pessoal, na Conferência Internacional sobre Vinculação, 13 Julho de 2007) citando Kent Hoffman: “O problema não é o sofrimento. Esse é um dado adquirido. O problema é sofrer sozinho.”

Na especificidade do presente estudo, considerámos a vinculação numa perspectiva de ciclo de vida, avaliando-a na sua dimensão mais nuclear (vinculação aos pais) e na significância das relações consequentes (vinculação aos pares). Na mesma linha, tendo como cenário as relações significativas que nos unem uns aos outros, quisemos avaliar a percepção do suporte social, definido como “a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós” (Sarason et al., 1983, p. 127). Recorremos, para tal, à tipologia do *aprovisionamento* social do sociólogo Robert Weiss (Weiss, 1986) para definição da variável do nosso estudo. Neste quadro, fez-nos sentido avaliar o bem-estar que tem sido, também ele, foco de numerosos trabalhos teóricos e empíricos. Servindo-nos de dois modelos distintos, o de bem-estar psicológico (Ryff, 1985, 1989) e o de bem-estar subjectivo (Diener, 2000), procurámos explorar os contributos das variáveis anteriores para estas dimensões. A atenção actualmente dedicada a este domínio decorre não apenas da importância científica dos temas mas também, com toda a certeza, da relevância que ele vem adquirindo na sociedade em geral. Na prática, como afirma Novo (2005), eleger como alvo de estudo dimensões que reflectem modos positivos ou de excelência do funcionamento resulta do reconhecimento de que, para promover a saúde mental dos indivíduos, é necessário fomentar o desenvolvimento de recursos e a valorização do potencial de desenvolvimento individual, indo para além das tentativas de curar transtornos ou atenuar patologias.

Esta dissertação encontra-se organizada em oito capítulos que procuram descrever de modo estruturado e sequencial, todo um percurso de investigação. O primeiro capítulo enquadra o *Modelo Ecológico de Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner* (1979), perspectiva inovadora na sua concepção de pessoa em desenvolvimento, do meio ambiente e, especialmente, da interacção estabelecida entre os dois. Conhecemos os níveis estruturais do ambiente ecológico, definidos pelo autor como uma espécie de jogo de encaixe em que cada estrutura concêntrica contém em si mesma a próxima, designadamente os *micro*, *meso*, *exo* e *macrosistemas*. À luz desta teoria, posteriormente reformulada para Modelo Bioecológico, aprofundamos a concepção do desenvolvimento humano enquanto processo de interacção de quatro aspectos multidireccionais: o *processo*, a *pessoa*, o *contexto* e o *tempo*. Destacamos, por último, a visão de Bronfenbrenner sobre as relações interpessoais, ressaltando como chave do desenvolvimento as ligações que se estabelecem entre os processos operantes no seio da família e os estabelecidos com outros contextos mais vastos.

O segundo capítulo aprofunda o tema central do nosso trabalho - “(os) nós e os laços” – desde as relações mais precoces até às ligações adultas. Partimos da Teoria da Vinculação de J. Bowlby para compreender este constructo, cientificamente dotado de uma inegável capacidade compreensiva do desenvolvimento, da formação do “eu” e do comportamento humano. Reflectimos sobre a vinculação precoce, os comportamentos de vinculação, os padrões organizados de comportamento e os modelos internos dinâmicos, estes enquanto “mapa conceptual” que guia e orienta a nossa história de relacionamentos. Numa perspectiva de ciclo de vida, abordamos depois o conceito de vinculação do adulto, identificando pontos comuns e aspectos divergentes entre esta e a anterior. Procuramos depois integrar os dados relativos à vinculação com outros que se referem a relações afectivas distintas, assim como à abordagem deste conceito numa perspectiva ecológica. Terminamos este capítulo com uma reflexão sobre diferentes tipos e dinâmicas de relações estabelecidas ao longo da vida, destacando a tipologia do *aprovisionamento social* do sociólogo Robert Weiss que concebe, como veremos, o suporte social como actuando através do fornecimento ao indivíduo de recursos específicos, necessários para fazer face às várias situações de vida e que apenas podem ser obtidos no contexto de relações sociais

O terceiro capítulo teórico guia-nos numa reflexão sobre o tema do *Bem-estar*, aqui considerado enquanto domínio de estudo da Psicologia Positiva que procura compreender e promover os factores positivos que possibilitam o desenvolvimento e florescimento humanos. Compreendemos, ao longo da nossa reflexão, que o Bem-estar é um constructo complexo que pode remeter-nos para várias dimensões e que, na sua essência, tem sido desenvolvido em duas áreas distintas que aqui iremos integrar. Por um lado, o *bem-estar subjectivo*, muito associado à qualidade e à satisfação com as condições e circunstâncias de vida que, de alguma forma, podemos equivaler à noção de ‘felicidade’. Por outro lado, o *bem-estar psicológico*, mais associado ao desenvolvimento do adulto e da saúde mental, envolvendo mais do que a felicidade pessoal e caracterizando-se sobretudo pela necessidade de realizar o potencial humano e a verdadeira natureza do indivíduo.

Encerramos o enquadramento teórico desta dissertação com um capítulo que nos apresenta um conjunto de investigações que procuraram compreender relações entre algumas das variáveis que abordamos e que nos abriram pistas para o presente trabalho. De modo necessariamente sintético, apresentamos alguns dos dados que nos parecem mais relevantes e que abrem caminho para o estudo desenvolvido.

Deste quadro teórico partimos para atingir aquele que definimos como *objectivo geral* do nosso estudo: explorar as relações entre estilos de vinculação, suporte social percebido e bem-estar psicológico e subjectivo, numa amostra de 200 jovens adultos (18-25 anos) residentes no Distrito de Lisboa. Assim iniciamos o quinto capítulo, dedicado por inteiro à caracterização do estudo empírico, designadamente os seus objectivos e questões de investigação, metodologia, caracterização da amostra e instrumentos utilizados.

Num sexto capítulo, podemos conhecer os resultados que saíram deste trabalho agrupados em três grandes áreas: (1) a importância das relações interpessoais na vida dos sujeitos e as suas relações com as dimensões em estudo; (b) análises diferenciais em função das variáveis sócio-demográficas; e (c) correlações entre as dimensões em estudo.

Daqui decorre um sétimo capítulo com a discussão dos resultados, à luz do enquadramento teórico e das questões de investigação definidas, que também agrupámos em três blocos: (a) sobre a importância das relações interpessoais na vida dos indivíduos; (b) sobre o impacto das variáveis sócio-demográficas; (c) sobre as correlações entre as dimensões em estudo (nomeadamente, (1) a vinculação aos pais e as relações adultas; (2) os laços e o bem-estar; (3) Sobre os efeitos de mediação entre as variáveis estudadas).

Terminamos com um pequeno capítulo conclusivo onde apontamos os contributos inovadores do nosso trabalho, reflectimos sobre as suas potenciais limitações e sugerimos pistas para investigações futuras.

CAPÍTULO I

O MODELO ECOLÓGICO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO DE BRONFENBRENNER E AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Partilhamos com muitas outras pessoas a perspectiva de que a realidade é complexa, multideterminada e multiprocessual. No âmbito da Psicologia, as tentativas de conquistar uma apreensão mais fiel da realidade procedem de variadas origens e utilizam diversas analogias. Uma dessas tentativas para compreender a realidade inspira-se na própria natureza e constitui os modelos designados por ‘ecológicos’. A origem da palavra ecologia é grega: *oikos*, que significa casa, lugar onde se vive. Sob um primeiro olhar não fica clara, por esta definição, a vinculação destes modelos científicos com a ecologia mas, de acordo com Franco e Bastos (2002) ao analisar o conceito de ecossistema – conceito fundamental para esta ciência – a ligação torna-se mais evidente: ecossistema refere-se a

“uma entidade definida no espaço e no tempo, abrangendo não só todos os organismos que a habitam, mas também as condições físicas do clima e do solo, bem como todas as interações entre os diferentes organismos e entre estes e as condições físicas.” (Catri, 1994, cit. in Franco & Bastos, 2002, p.7)

Na mesma linha, se olharmos para enciclopédias e dicionários, encontramos inúmeras definições que enquadram o ecossistema nesta ideia central das relações estabelecidas entre os organismos e entre estes e o seu meio ambiente. Decorre também desta conceptualização a ideia de que a alteração de um único elemento causa habitualmente modificações em todo o sistema, podendo ocorrer a perda do equilíbrio existente. Este conceito é formulado sob influência da teoria geral dos sistemas (Bertalanffy, 1968) segundo a qual, como sabemos, o todo representa mais do que a soma das partes, porquanto o essencial reside na interação dos elementos que o compõem.

1. A Ecologia do Desenvolvimento Humano

Será hoje uma verdade assumida pela maioria dos indivíduos e, especificamente pelos teóricos das ciências humanas e sociais, que o desenvolvimento humano deve ser concebido

como um produto da interação entre o sujeito em crescimento e o seu ambiente. Neste contexto, também as pessoas com quem interagimos constituem parte do ambiente que nos envolve, pelo que se tem constituído um consistente corpo teórico e de investigação procurando compreender o impacto das relações interpessoais na evolução do comportamento. Num outro prisma, sabemos que na Psicologia, principalmente na área do desenvolvimento humano, sempre esteve presente uma discussão polarizada entre as perspectivas inatistas e empiristas. Esta discussão foi sendo paulatinamente superada por teorias ou abordagens que foram aprofundando conceitos, tornando-os mais sensíveis. De uma maneira geral, incluem-se aqui os conhecimentos da Psicologia do Desenvolvimento que consideramos, neste quadro, como uma interessante “porta de entrada” na compreensão do mundo do(s) sujeito(s). Partilhamos a leitura de Franco e Bastos (2002) face às particularidades deste ramo do saber: o comportamento do sujeito é visto como um objecto processual, são observadas as mudanças ocorridas ao longo da vida das pessoas, assume-se que o mesmo ambiente ou a mesma experiência podem ter efeitos muito diferentes nas pessoas, a articulação do indivíduo com o(s) seus(s) ambiente(s) e a condição humana de actividade e transformação da realidade. À medida que o conhecimento científico avançou, a Psicologia do Desenvolvimento, em particular, mas também outras áreas da Psicologia e outras ciências sociais têm, como referem Bronfenbrenner, Kessel, Kessen e White (1986), dado sinais de estar cada vez mais conscientes das suas dimensões ou contextos sociais, culturais e históricas, evidenciando sinais de que procuram encontrar e compreender o seu próprio lugar no tempo e no espaço históricos.

Por outro lado, se a Psicologia é definida como a ciência do comportamento e se o comportamento é visto como resultado da interação entre o sujeito e o seu ambiente, seria de esperar que a Psicologia desse considerável ênfase, se não igual, a ambos os elementos do processo, que investigasse os sujeitos e o ambiente, com especial atenção à interação entre eles (Bronfenbrenner, 1979). Contudo, segundo o mesmo autor, o que vamos encontrando na prática é uma focalização da teoria e da investigação nas propriedades do indivíduo e somente caracterizações rudimentares do ambiente em que o sujeito se desenvolve. De uma maneira geral, sabemos muito mais acerca dos indivíduos do que acerca dos contextos onde estes vivem, ou melhor, acerca do modo como os diferentes contextos afectam o seu desenvolvimento. Segundo Portugal (1992), esta atitude em muito pouco contribui para aumentar a nossa compreensão acerca do modo como diferentes contextos influem no processo de crescimento e funcionamento psicológico.

Tendo presente este quadro, é no final da década de setenta que Bronfenbrenner (1979) apresenta uma nova perspectiva: a Ecologia do Desenvolvimento Humano.

Conceptualmente, o autor (Bronfenbrenner, 1977) define a ecologia do desenvolvimento humano como sendo o estudo científico da acomodação mútua e progressiva entre, por um lado, um indivíduo activo em constante crescimento e, por outro lado, as propriedades sempre em transformação dos meios imediatos em que o indivíduo vive, sendo este processo influenciado pelas relações entre os contextos mais imediatos e os contextos mais vastos em que aqueles se integram. Segundo Portugal (1992), as ideias principais que podemos retirar desta definição têm essencialmente a ver com três aspectos: (1) o modo como o sujeito é encarado: não como uma tábua rasa moldada por acção do meio, mas como um sujeito dinâmico, em desenvolvimento, que se move, reestrutura e recria progressivamente o meio em que se encontra; (2) a interacção sujeito/mundo caracterizada pela reciprocidade: dado que o ambiente também exerce a sua influência no desenvolvimento do sujeito, tem-se um processo de mútua interacção; (3) o ambiente que é considerado relevante para o processo de desenvolvimento não se limita ao contexto imediato, mas antes engloba interrelações entre vários contextos. Reside nesta última ideia a tese de Bronfenbrenner segundo a qual o desenvolvimento das capacidades humanas depende, num grau bastante significativo, de contextos mais latos, sociais e institucionais.

Como referimos anteriormente, consideramos fazer sentido que apenas no quadro da interacção entre o sujeito e o seu ambiente se possam explicar o comportamento e o desenvolvimento humanos. E porque também as pessoas com quem interagimos constituem parte desse ambiente, importa compreender o impacto das relações interpessoais na evolução do comportamento. É pois neste contexto que procuraremos, no presente trabalho, compreender as influências interpessoais à luz do Modelo Ecológico do Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979), perspectiva inovadora na sua concepção da pessoa em desenvolvimento, do meio ambiente e, especialmente, da interacção estabelecida entre os dois. Trata-se, como temos visto, de uma perspectiva teórica que considera que o desenvolvimento do ser humano tem a ver directa ou indirectamente com todo o contexto onde este ocorre. Tal contexto compreende não apenas o indivíduo mas também sistemas contextuais dinâmicos, modificáveis e em constante desenvolvimento no seu interior e na interface com diferentes contextos, mais ou menos vastos, mais ou menos próximos. O ser humano é aqui considerado uma entidade dinâmica e actuante que continuamente interage e influencia o meio envolvente, num processo bidireccional e de acomodação mútua caracterizado pela reciprocidade. De modo sintético, o meio ou ambiente ecológico é concebido topologicamente por Bronfenbrenner como uma espécie de jogo de encaixe com

um conjunto de caixas dispostas umas dentro das outras, em que cada estrutura concêntrica contém em si mesma a próxima. Tal qual as originais *Matrioshkas*...

2. Os níveis estruturais do ambiente ecológico: micro, meso, exo e macrosistema

Designadas por *micro*, *meso*, *exo* e *macrosistemas*, aquelas estruturas podem definir-se (Bronfenbrenner, 1979) como: (a) um *microssistema* é um padrão de actividades, papéis e relações interpessoais experienciadas pela pessoa em desenvolvimento num determinado contexto com características físicas e materiais particulares; (b) aumentando a complexidade, o *mesossistema* consiste nas relações vividas pelos membros da díade constituinte do microssistema no mesmo ambiente com outras pessoas; um mesossistema inclui as interrelações entre dois ou mais contextos em que o sujeito em desenvolvimento participa de modo activo (por exemplo, para a criança, as relações entre o núcleo familiar, a escola e o grupo de pares; para um jovem adulto, as relações entre a família, o trabalho/faculdade e a vida social); (c) um *exossistema* refere-se a um ou mais contextos que não envolvem a pessoa em desenvolvimento como um participante activo, mas nos quais ocorrem eventos que afectam, ou são afectados por, aquilo que acontece no contexto contendo o sujeito (por exemplo, no caso de um jovem adulto, pode incluir o local de trabalho dos pais, a rede de amigos do/a namorado/a, etc.); (d) o quarto e último sistema - *macrosistema* refere-se às consistências culturais na forma e conteúdo dos sistemas anteriores (micro, meso e exo), junto com quaisquer sistemas de crenças/valores ou ideologia subjacente a estas consistências (por exemplo, contrastes intrasociais nas casas, escolas, lares, ambientes de trabalho, etc.).

Olhando com maior detalhe as definições precedentes, temos algumas ideias centrais que importa tornar claras. Na definição de microssistema, o termo ‘experienciado’ pretende pôr em relevo que as características cientificamente relevantes de qualquer ambiente incluem não apenas as suas propriedades objectivas mas também o modo como estas propriedades são percebidas pelas pessoas nesse ambiente. Esta visão fenomenológica resulta da formulação, já não original e fácil de assumir pela maioria, de que os aspectos do ambiente mais poderosos nas influências que exercem sobre o desenvolvimento psicológico são de longe aqueles que têm um significado para o sujeito numa determinada situação. Ou seja, o que se torna importante no estudo do comportamento e desenvolvimento humano é a realidade não como ela existe objectivamente mas como ela é percebida.

De acordo com a síntese de Alves (1997), o fundamental no microssistema, entendido como o primeiro sistema e o ambiente onde a pessoa em desenvolvimento estabelece relações face-a-face estáveis e significativas, é que estas relações tenham as seguintes características: (a) reciprocidade - o que um indivíduo faz dentro do contexto da relação influencia o outro e vice-versa; (b) equilíbrio de poder (“*balance of power*”) - onde quem tem o domínio da relação passa gradualmente este poder para a pessoa em desenvolvimento, dentro das suas capacidades e necessidades; (c) afecto - que pontua o estabelecimento e perpetuação dos sentimentos (de preferência positivos) no decorrer do processo, permitindo em conjunto vivências efectivas destas relações também num sentido fenomenológico (internalizado). O lar, a universidade, o local de trabalho são exemplos de contextos onde os indivíduos estabelecem determinadas relações interpessoais e onde desempenham determinadas actividades e papéis (por exemplo, filho, aluno, empregado,...) durante um certo período de tempo. Enquanto elemento do microssistema, importa considerar o conceito de *actividades molares* (Bronfenbrenner, 1979) e sua relação com o desenvolvimento psicológico. Segundo o autor, uma actividade molar é um comportamento contínuo, com um movimento ou tensão próprios e que é percebido pelo sujeito como tendo um significado ou intenção. Na sua perspectiva, todas as actividades molares são formas de comportamento mas nem todos os comportamentos são formas de actividades molares, já que nem todos têm o mesmo valor como manifestações ou influências no desenvolvimento. Muitos são quase momentâneos e com um impacto mínimo sobre o indivíduo, sendo designados por comportamentos moleculares. Estes podem também ser mais duradouros mas, porque sem sentido para o sujeito, têm igualmente apenas um impacto ténue. Na definição anterior, de acordo com Portugal (1992), os termos “molar” e “comportamento contínuo” indicam que a actividade é mais do que um acontecimento momentâneo, tratando-se de um processo contínuo, que perdura no tempo, e distinguindo-se assim de um acto que é percebido como instantâneo e, portanto, molecular. Uma outra particularidade da actividade molar é o facto de se caracterizar por uma tensão (intenção, sentido, motivo) que está na base da persistência ao longo do tempo e da resistência à interrupção, enquanto a actividade não for completada. Embora várias actividades molares possam ser conduzidas a sós, algumas outras, necessariamente, envolvem interações com outras pessoas. As crianças e jovens, em particular, passam grande parte do seu tempo desenvolvendo actividades conjuntas com os seus pares. Segundo Bronfenbrenner (1979), as actividades molares realizadas pelo sujeito em desenvolvimento são indicadoras do grau e natureza desse desenvolvimento; as realizadas

pelos outros sujeitos, presentes na situação, constituem a principal influência directa, do contexto imediato, no desenvolvimento psicológico. Em síntese, as actividades molares são a principal e mais imediata manifestação tanto do desenvolvimento individual como das forças ambientais que mais poderosamente influenciam o desenvolvimento – as acções dos outros.

Alargando o nível de abordagem, considera-se o mesossistema que tem a ver com as interrelações entre contextos em que o indivíduo participa activamente, formando-se ou alargando-se sempre que o sujeito se move para um contexto diferente. Dito de outra forma, a participação do indivíduo em mais de um ambiente com as características acima descritas insere-o num mesossistema, definido como um conjunto de microsistemas. Para além das ligações primárias, as interconexões podem assumir diversas outras formas: outras pessoas que participam activamente em ambos os contextos, ligações intermediárias na rede social, comunicação formal e informal entre os contextos e, uma vez mais no domínio fenomenológico, a extensão e natureza dos conhecimentos e atitudes que existem num determinado contexto acerca do outro. A transição do indivíduo de um para vários microsistemas implica o conhecimento e a participação em diversos ambientes (família – nuclear e alargada, escola, grupo pares, etc.), consolidando diferentes relações e exercitando papéis específicos dentro de cada contexto. Num sentido geral, este processo de socialização promove o seu desenvolvimento. Esta passagem, designada por Bronfenbrenner (1979) de *transição ecológica*, é mais eficaz e saudável quanto mais o indivíduo se sentir apoiado e contar com a participação das suas relações significativas neste processo. O conceito de transição ecológica é também central no presente modelo e um elemento base no processo de desenvolvimento, ocorrendo durante todo o ciclo de vida do sujeito e sempre que a sua posição no ambiente ecológico se altera como resultado de uma mudança no papel, no contexto ou em ambos. Como exemplos de transições ecológicas temos: o momento em que a mãe conhece o seu filho recém-nascido, a entrada no infantário ou na escola, o nascimento de um irmão, a entrada na universidade, o primeiro emprego, uma mudança de emprego, o casamento, mudar de carreira ou emigrar, uma situação de internamento e, como a última transição ecológica conhecida, a morte. Importa compreender que toda e qualquer transição ecológica é simultaneamente uma consequência e um factor promotor do desenvolvimento pessoal, constituindo-se como excelente exemplo do processo de acomodação mútua já referido. Como facilmente compreendemos, as transições ecológicas podem ocorrer em qualquer dos quatro níveis do ambiente ecológico. Concretizando, o nascimento de um irmão é um fenómeno do microsistema, a entrada para a escola transforma um exo num mesossistema, e a emigração para outro país (ou talvez mesmo a visita a um amigo vivendo num contexto cultural ou sócio económico diferente) envolve atravessar as fronteiras do macrossistema. Importa ainda salientar

que praticamente todas as transições ecológicas afectam mais do que um contexto, em virtude dos processos recíprocos de interacção que atravessam as fronteiras dos diferentes contextos. Assim, quando uma criança vai pela primeira vez ao infantário o padrão das actividades familiares altera-se; o mesmo pode acontecer quando um jovem adulto entra para a universidade; o divórcio dos pais pode alterar o desempenho escolar da criança ou jovem; um novo emprego pode afectar o lar, a escola ou outros contextos significativos a nível do desenvolvimento.

Ao referir o exossistema, Bronfenbrenner (1979) considera os contextos onde a pessoa em desenvolvimento não participa activamente mas no interior dos quais se desenvolvem relações e ocorrem situações que afectam ou são afectadas pelo que ocorre no contexto imediato em que o sujeito se movimenta. As decisões tomadas pelos órgãos superiores da faculdade ou do local de trabalho e as relações dos seus pais no ambiente de trabalho são exemplos do funcionamento deste amplo sistema. Além do exossistema, o autor descreve ainda o macrossistema, que abrange os sistemas de valores, crenças, maneiras de ser ou de fazer, estilos de vida, etc., que permeiam a existência das diversas culturas, sendo vivenciados e assimilados no decorrer do processo de desenvolvimento. Segundo Portugal (1992), este difere do anterior pelo facto de não se referir a contextos específicos mas a protótipos gerais, existentes na cultura ou subcultura, que afectam ou determinam o complexo de estruturas e actividades ocorrentes nos níveis mais concretos.

3. O desenvolvimento humano

O desenvolvimento humano, aspecto central desta teoria, é tido como “o conjunto de processos através dos quais as particularidades da pessoa e do ambiente interagem para produzir constância e mudança nas características da pessoa no curso da sua vida” (Bronfenbrenner, 1979, p. 27). Questão fundamental na teoria ecológica, a concepção do desenvolvimento humano é tida como um processo através do qual o sujeito em desenvolvimento alarga e aprofunda a sua concepção do meio em que se insere, ficando apto e motivado para se envolver em actividades que lhe permitem melhor compreender, manter ou reestruturar as propriedades desse mesmo meio. De acordo com Franco e Bastos (2002), o desenvolvimento humano, como entendido na proposta ecológica de Bronfenbrenner e Ceci (1994), é observado a partir de mudanças duradouras na maneira como as pessoas percebem e lidam com seu ambiente. O ambiente é considerado nesta abordagem como ambiente percebido e constituído, como vimos, por quatro níveis crescentes interarticulados, que tanto sofrem

alterações decorrentes das acções dos indivíduos como influenciam o comportamento destes. Em síntese, o desenvolvimento é tido como envolvendo uma mudança nas características pessoais que não é efémera nem limitada à situação, mas antes implica uma reorganização com alguma continuidade no tempo e no espaço. Assim, para se demonstrar a ocorrência de um processo de desenvolvimento não basta mostrar que determinadas alterações ambientais introduziram modificações comportamentais, já que isto poderá indicar um processo de adaptação do sujeito à situação e não um verdadeiro processo de desenvolvimento. Torna-se pois necessário demonstrar que as modificações persistem e evoluem ao longo do espaço e do tempo, estabelecendo aquilo que Bronfenbrenner denomina de “*developmental validity*” (1979, p.35). Por outro lado, importa considerar que os efeitos dos processos que ocorrem em determinados contextos podem não se manifestar a curto mas a longo prazo. Se o sujeito permanece num determinado contexto, torna-se muitas vezes difícil avaliar de que forma ele influi no seu crescimento. O comportamento observado, seja ele positivo ou negativo, pode ser meramente adaptativo e não reflectir inovações importantes ao nível do desenvolvimento. Refere Bronfenbrenner (1979) que, na ausência de conhecimento ou de investigações apropriadas, corremos muitas vezes o risco de tolerar situações prolongadas que poderão ser um entrave ao desenvolvimento psicológico, permanecendo esses efeitos indesejáveis desconhecidos pelo facto da situação se perpetuar. Como exemplo, reflectindo sobre o tema do presente trabalho, que consequências a médio/longo prazo dos padrões de vinculação estabelecidos na infância com os pais? Que implicações na vinculação adulta? Que influências nos níveis de bem-estar do jovem adulto?

Regressando à concepção de desenvolvimento na teoria ecológica, sabemos que nos primeiros tempos de vida a criança apenas terá consciência dos acontecimentos do seu microsistema ou contexto mais imediato. Somente mais tarde a criança toma consciência das relações entre acontecimentos e pessoas que não lhe dizem directamente respeito. Progressivamente, a criança/jovem apercebe-se da continuidade ou permanência das pessoas através dos contextos bem como, e cada vez mais ao longo da sua vida, das relações entre diferentes contextos. O indivíduo desenvolve, deste modo, um sentido de mesossistema. De acordo com Portugal (1992), encontramos nesta perspectiva de desenvolvimento semelhanças claras com a abordagem de Piaget, nomeadamente ao nível das possibilidades que a linguagem confere para pensar situações e acontecimentos em contextos de que não se tem um conhecimento directo, como a escola, a universidade, o local de trabalho dos pais ou do parceiro amoroso, uma cidade distante... Do mesmo modo, o pensamento simbólico torna a criança

também capaz de criar e imaginar um mundo próprio. Segundo o autor, se inicialmente a criança pode confundir os aspectos objectivos e subjectivos do seu ambiente, ela torna-se progressivamente capaz de adaptar a sua imaginação às limitações da realidade objectiva, podendo mesmo remodelar a realidade no sentido de a tornar mais compatível com as suas necessidades e desejos. Numa perspectiva ecológica, esta capacidade crescente representará a expressão do desenvolvimento.

Na perspectiva de Portugal (1992), é possível dizer-se que Bronfenbrenner vê o desenvolvimento processando-se simultaneamente em dois domínios: o da percepção e o da acção. Na esfera perceptiva, a visão que o sujeito tem do mundo estende-se, no seu processo de desenvolvimento, para além da situação imediata, passando a incluir outros elementos e contextos, interrelações nesses contextos, natureza e importância de contextos externos onde o sujeito não participa activamente, a organização social, o sistema de valores e de crenças, os estilos de vida específicos da sua ou de outras culturas. Ao nível da acção, aumenta a capacidade do sujeito em empregar estratégias adequadas à realidade percebida e em desenvolver actividades que permitam reorganizar ou criar situações mais compatíveis com os anseios de desenvolvimento do sujeito.

4. A Ecologia do Desenvolvimento Humano na actualidade – O Modelo Bioecológico

Como temos visto, a Teoria Ecológica do Desenvolvimento Humano teve, na figura de Urie Bronfenbrenner, o seu principal autor, um pesquisador até há muito pouco tempo actuante no campo da Psicologia do Desenvolvimento. Desde há quatro décadas Bronfenbrenner trabalhou num modelo científico apropriado para estudar o desenvolvimento, facto que contribuiu para que esta teoria estivesse em constante evolução. Duas fases distintas são evidenciadas pelo autor durante esta jornada: a primeira, que culmina com a publicação do livro *Ecology of Human Development* em 1979, no qual Bronfenbrenner descreve o modelo ecológico, e a segunda, composta por uma série de trabalhos que desenvolvem criticamente o modelo original (Bronfenbrenner & Ceci, 1994; Bronfenbrenner & Evans, 2000; Bronfenbrenner & Morris, 1998). A principal crítica de Bronfenbrenner em relação ao modelo original é que este atribuía uma ênfase muito grande ao papel do ambiente durante o desenvolvimento, conferindo menor atenção aos processos individuais. De acordo com Martins e Szymanski (2004), as reformulações do modelo ecológico de desenvolvimento

humano, realizadas por Bronfenbrenner e Morris (1998), incluem uma nova forma de olhar as propriedades da pessoa em desenvolvimento. O novo modelo que, em vez de ecológico, passa a ser chamado de *bioecológico* tende a reforçar a ênfase nas características biopsicológicas da pessoa em desenvolvimento. Nos últimos 10/15 anos, o autor foi pois reformulando o modelo original, atribuindo ao processo uma posição central, de maior destaque. Assim, nesta nova versão, as diferentes formas de interação das pessoas não são mais tratadas simplesmente como uma função do ambiente, mas como uma função do processo, que é definido em termos da relação entre o ambiente e as características da pessoa em desenvolvimento (Bronfenbrenner, 1999 cit. in Martins e Szymanski, 2004).

Segundo Alves (1997), falar sobre a Ecologia do desenvolvimento Humano é, na sua essência, enfatizar que nos desenvolvemos contextualmente, apoiados em quatro níveis dinâmicos e interrelacionados: o Processo, a Pessoa, o Contexto e o Tempo. Neste novo modelo, os recursos biológicos são também importantes na compreensão do desenvolvimento humano, e Bronfenbrenner propõe uma recombinação dos principais componentes do modelo ecológico com novos elementos em relações mais dinâmicas e interactivas, passando a ser denominado como modelo bioecológico e, actualmente, Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano (TBDH) (Bronfenbrenner & Ceci, 1994; Bronfenbrenner & Morris, 1998). Estes componentes serão descritos a seguir.

Como referimos, o modelo bioecológico propõe que o desenvolvimento humano seja estudado através da interacção de quatro aspectos multidireccionais interrelacionados, o que é designado como modelo PPCT: o *processo*, a *pessoa*, o *contexto* e o *tempo* (Bronfenbrenner & Morris, 1998), destacando a importância e influência dos ambientes ecológicos no desenvolvimento humano. Neste modelo, o processo é destacado como o principal mecanismo responsável pelo desenvolvimento, tendo a ver com as ligações entre os diferentes níveis e sendo constituído pelos papéis e actividades diárias da pessoa em desenvolvimento. Dito de outro modo, é visto através de processos de interacção recíproca progressivamente mais complexa de um ser humano activo, biopsicologicamente em evolução, com as pessoas, objectos e símbolos presentes no seu ambiente imediato (Bronfenbrenner & Ceci, 1994). Estas formas duradouras de interacção no ambiente imediato são denominadas, no modelo bioecológico, como processos proximais, considerados os primeiros mecanismos produtores de desenvolvimento humano. Bronfenbrenner (1999 cit. in Martins e Szymanski, 2004) sublinha a importância da presença simultânea de cinco aspectos na sua definição de processo proximal: (1) para que o desenvolvimento ocorra, é necessário que a pessoa esteja envolvida numa actividade; (2) para ser

efectiva, a interação deve acontecer numa base relativamente regular, através de períodos continuados de tempo, não sendo possível ocorrer eficazmente durante actividades meramente ocasionais; (3) as actividades devem ser progressivamente mais complexas, daí a necessidade de um período estável de tempo; (4) para que os processos proximais sejam efectivos, deve haver reciprocidade nas relações interpessoais; e (5) para que a interação recíproca ocorra, os objectos e símbolos presentes no ambiente imediato devem estimular a atenção, exploração, manipulação e imaginação da pessoa em desenvolvimento. De acordo com Bronfenbrenner e Ceci (1994), a forma, a força, o conteúdo e a direcção dos processos proximais, que produzem o desenvolvimento, variam sistematicamente como uma função conjunta das características da pessoa em desenvolvimento, do ambiente (tanto imediato como mais remoto) onde eles ocorrem, da natureza dos resultados evolutivos, das mudanças e das continuidades sociais que ocorrem ao longo do tempo durante o período histórico em que a pessoa vive. Com relação à natureza dos resultados evolutivos, Bronfenbrenner e Morris (1998) afirmam que os processos proximais podem produzir dois tipos de efeitos: (1) *competência*, que se refere à aquisição e desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e capacidade para conduzir e direccionar o seu próprio comportamento através de situações e domínios evolutivos, tanto isoladamente como através de uma combinação entre eles (intelectual, físico, sócio-emocional, motivacional e artístico); e (2) *disfunção*, que se refere à manifestação recorrente de dificuldades em manter o controlo e a integração do comportamento através de situações e diferentes domínios do desenvolvimento (Bronfenbrenner & Morris, 1998). Ambos os resultados dependem da natureza do ambiente onde eles ocorrem. Quando ocorre disfunção, o seu impacto no desenvolvimento da pessoa será maior em ambientes desfavoráveis ou desorganizados, pois nestes ambientes as manifestações de disfunção são mais frequentes e mais severas. Da mesma forma, quando ocorre competência, o seu impacto no desenvolvimento da pessoa será maior em ambientes mais favoráveis ou estáveis, já que nestes ambientes as manifestações de competência ocorrem com mais frequência e intensidade. O potencial genético para a predisposição a manifestações de competência e/ou disfunção ao longo do ciclo de vida é destacado por Bronfenbrenner e Ceci (1994) como tendo uma forte influência sobre o desenvolvimento. Estes autores consideram a herança genética como um elemento chave do modelo bioecológico, no qual os processos proximais são vistos como os mecanismos através dos quais o genótipo se transforma em fenótipo. Os autores postulam que os processos proximais adquirem conteúdo psicológico através de uma dinâmica fusão entre padrões geneticamente determinados de comportamento e a natureza dos ambientes nos quais eles ocorrem.

Esta fusão determina se é o potencial para a competência ou para disfunção que será manifestado. As condições e processos ambientais podem influenciar substancialmente a manifestação da herança genética. Assim, ela será maior quando os processos proximais forem mais efectivos e menor quando estes forem mais frágeis.

O impacto das manifestações de competência ou disfunção no desenvolvimento das pessoas em relação a ambientes favoráveis ou desfavoráveis pode ser exemplificado por inúmeras situações, nomeadamente as observadas e estudadas por Cecconello e Koller (2003) em famílias brasileiras: condições familiares de risco presentes no quotidiano de inúmeras famílias, situações de pobreza e de violência, a falta de segurança física no ambiente, roubos e assaltos, aliados muitas vezes à escassez de recursos financeiros das famílias e ao seu baixo nível de instrução limitam as suas oportunidades de desenvolvimento, afectando a qualidade dos processos proximais estabelecidos entre os seus membros. Neste sentido, a disponibilidade dos pais para serem responsivos às necessidades emocionais de seus filhos pode ser perturbada pelo seu nível de stress decorrente das dificuldades existentes no ambiente. Do mesmo modo, o baixo nível de instrução dos pais interfere na sua capacidade para transmitir aos filhos os conhecimentos e as habilidades necessárias para a resolução de problemas. Ambas as dificuldades tendem a prejudicar a qualidade dos processos proximais estabelecidos entre pais e filhos, podendo levar à disfunção.

O segundo componente do modelo bioecológico é a pessoa referindo-se, na leitura de Martins e Szymanski (2004), ao fenómeno de constâncias e mudanças na vida do ser humano em desenvolvimento, no decorrer da sua existência. A pessoa é analisada através das suas características determinadas biopsicologicamente e aquelas construídas na sua interacção com o ambiente (Bronfenbrenner & Morris, 1998). No modelo bioecológico, as características da pessoa são vistas tanto como produtoras como produtos do desenvolvimento, pois constituem um dos elementos que influenciam a forma, a força, o conteúdo e a direcção dos processos proximais e, ao mesmo tempo, são resultado da interacção conjunta destes elementos - processo, pessoa, contexto e tempo. Neste modelo, o desenvolvimento relaciona-se com estabilidade e mudança nas características biopsicológicas da pessoa durante o seu ciclo de vida. A abordagem reformulada ressalta a importância de se considerar as características do indivíduo em desenvolvimento, como as suas convicções, o nível de actividade, temperamento, além das suas metas e motivações. Para o autor, tudo isso tem um impacto considerável no modo como os contextos são experienciados pela pessoa, tanto quanto os tipos de contextos nos quais o sujeito se insere.

Características do tipo pessoais, como sexo ou cor de pele, que podem influenciar a maneira como os outros lidam com a pessoa em desenvolvimento, assim como valores e expectativas que se têm na relação social, devem ser consideradas já que qualidades pessoais como estas podem nutrir ou romper a operação de processos de crescimento psicológico. Para além disso, o autor refere que nenhuma característica da pessoa pode existir ou exercer influência sobre o desenvolvimento isoladamente.

Bronfenbrenner e Morris (1998) distinguem assim três grupos de características pessoais actuaentes no desenvolvimento, devido à sua capacidade para influenciar os processos proximais: características de disposição, de recurso e de procura. O primeiro grupo de características refere-se às disposições comportamentais activas, que podem colocar os processos proximais em movimento e continuam a sustentar a sua operação. No modelo bioecológico, as características mais prováveis de influenciar o desenvolvimento constituem disposições comportamentais activas, que tanto podem colocar os processos proximais em movimento e sustentar a sua operação, como interferir activamente, colocando obstáculos ou mesmo impedindo que tais processos ocorram. Estas disposições são denominadas, respectivamente, como características generativas e características inibidoras (Bronfenbrenner & Morris, 1998). As características generativas envolvem orientações activas, como curiosidade, tendência para envolver-se em actividades individuais ou com terceiros, resposta à iniciativa de outros e auto-eficácia. Bronfenbrenner e Morris (1998) destacam três formas dinâmicas de orientação activa no ciclo de vida: a primeira, e mais precoce manifestação destas forças dinâmicas, está relacionada com a responsividade selectiva aos aspectos do ambiente físico e social; a segunda está relacionada com a tendência para se envolver em actividades progressivamente mais complexas como elaborar, reestruturar e, até mesmo, criar novas características para o seu ambiente; e a terceira está relacionada com a capacidade do indivíduo para conceptualizar as suas experiências à medida que se torna mais velho, ou seja, elaborar crenças de controlo sobre si mesmo e sobre o ambiente. As características inibidoras, por outro lado, representam a dificuldade da pessoa em manter o controlo sobre suas emoções e comportamentos. Elas incluem características como impulsividade, explosividade, apatia, desatenção, irresponsabilidade, insegurança e timidez excessiva (Bronfenbrenner & Morris, 1998). O segundo grupo de características refere-se aos recursos bioecológicos. Estes recursos não envolvem disposições selectivas para a acção, mas constituem limitações ou competências psicológicas que influenciam a capacidade da pessoa para se envolver efectivamente nos processos proximais, ou seja, dizem respeito aos recursos bioecológicos de habilidade,

experiência e conhecimento que possibilitam que os processos sejam efectivos em determinada fase de desenvolvimento (Bronfenbrenner & Morris, 1998). As limitações representam as condições que dificultam ou inibem a integridade funcional do organismo, tais como, anomalias genéticas, baixo peso à nascença, deficiência física ou mental. As competências estão relacionadas com as capacidades, conhecimentos, habilidades e experiências que, pelo facto de evoluírem durante o curso de vida, ampliam os domínios nos quais os processos proximais podem operar construtivamente. Finalmente, o terceiro grupo refere-se às características da procura. Estas constituem atributos pessoais capazes de requerer ou impedir reacções do ambiente social, inibindo ou favorecendo a operação dos processos proximais no crescimento psicológico. Estas características incluem aspectos como aparência física atractiva versus não atractiva e hiperactividade versus passividade. As características demográficas como idade, sexo e etnia também influenciam os processos proximais e os seus efeitos no desenvolvimento (Bronfenbrenner & Morris, 1998). De acordo com eles, a combinação de todas estas características em cada pessoa produzirá diferenças na direcção e força dos processos proximais e seus efeitos no desenvolvimento.

O terceiro componente do modelo bioecológico, o contexto, refere-se ao meio ambiente global em que o indivíduo está inserido e onde se desenrolam os processos desenvolvimentais. É analisado através da interacção dos quatro níveis ambientais anteriormente aprofundados, denominados como microssistema, mesossistema, exossistema e macrosistema. Como vimos, de acordo com Bronfenbrenner (1979), estes sistemas estão organizados como um encaixe de estruturas concêntricas, cada uma contendo a outra, compondo o que ele denomina de meio-ambiente ecológico. Finalmente, o quarto componente do modelo bioecológico - o tempo, permite examinar a influência para o desenvolvimento humano de mudanças e continuidades que ocorrem ao longo do ciclo de vida (Bronfenbrenner, 1986). O tempo é analisado em três níveis do modelo bioecológico: microtempo, mesotempo e macrotempo (Bronfenbrenner & Morris, 1998). O microtempo refere-se à continuidade e à descontinuidade observadas dentro dos episódios de processo proximal. O modelo bioecológico condiciona a efectividade dos processos proximais à ocorrência de uma interacção recíproca, progressivamente mais complexa, numa base de tempo relativamente regular, não podendo este funcionar efectivamente em ambientes instáveis e imprevisíveis. Num nível mais elevado, o mesotempo refere-se à periodicidade dos episódios de processo proximal através de intervalos de tempo maiores, como dias e semanas, pois os efeitos cumulativos destes processos produzem resultados significativos no

desenvolvimento. O macrotempo focaliza as expectativas e eventos em mudança dentro da sociedade ampliada, tanto dentro como através das gerações, assim como a maneira como estes eventos afectam e são afectados pelos processos e resultados do desenvolvimento humano dentro do ciclo de vida. Assim, a análise do tempo dentro destes três níveis deve focalizar a pessoa em relação aos acontecimentos presentes na sua vida, desde os mais próximos até os mais distantes, como grandes acontecimentos históricos, por exemplo. Bronfenbrenner e Morris (1998) ressaltam que as mudanças que ocorrem através do tempo, nas quatro propriedades do modelo bioecológico, não são apenas produtos, mas também produtores da mudança histórica. Para Bronfenbrenner e Morris (1998), eventos históricos podem alterar o curso do desenvolvimento humano, em qualquer direcção, não só para indivíduos, mas para segmentos grandes da população. Como sabemos, a passagem de tempo em termos históricos tem efeitos profundos em todas as sociedades. Pequenos episódios da vida familiar, como a entrada da criança na escola, o nascimento de um irmão, a entrada na universidade ou o primeiro emprego, podem ter significativa influência no desenvolvimento das pessoas da família num dado momento das suas vidas. Ainda um outro exemplo de como o tempo influencia o desenvolvimento da pessoa, pode ser a diferença na maneira como os pais educam os seus filhos na década de 40, na década de 80, ou na actualidade.

Em síntese, o modelo bioecológico, através de sua proposta de interacção dos seus principais componentes, constitui um referencial teórico adequado para a realização de pesquisas sobre o “desenvolvimento-no-contexto”, pois permite incluir vários níveis de análise, possibilitando examinar a influência do ambiente para o desenvolvimento das pessoas.

5. Uma síntese e a prática da investigação

Bronfenbrenner formulou a sua teoria de desenvolvimento humano, publicada no final da década de 70, expondo ao campo científico importantes premissas para o planeamento e desenvolvimento de pesquisas em ambientes naturais. De acordo com Martins e Szymanski (2004), os seus trabalhos iniciais faziam uma séria crítica ao modo tradicional de se estudar o desenvolvimento humano referindo-se, entre outras coisas, à grande quantidade de pesquisas concluídas sobre desenvolvimento “fora do contexto”. Para ele, essas investigações focalizavam, somente, a pessoa em desenvolvimento dentro de ambiente restrito e estático, sem a devida consideração das múltiplas influências dos contextos em que os sujeitos viviam. Mais recentemente, Bronfenbrenner e Morris (1998) deram conta dum grande desenvolvimento científico nesta área e

estudos realizados com crianças e adultos em situação de vida real têm, agora, lugar comum na literatura de pesquisa em desenvolvimento humano, tanto nos Estados Unidos como na Europa. Entretanto, apesar desses estudos fazerem referência à sua teoria, examinando e relatando os impactos de vários níveis de contextos na vida do indivíduo em desenvolvimento, o quadro mudou, e o que se nota é que há muitos estudos em “contexto sem desenvolvimento” (Martins & Szymanski, 2004). Nas duas últimas décadas, o autor trabalhou na reformulação de sua abordagem e trouxe, como modificação para o novo modelo de pesquisa, a consideração da bidirecionalidade em relação à pessoa e ao ambiente em que ela actua. As crianças influenciam os próprios ambientes onde se encontram quando iniciam uma actividade nova, por exemplo, ou quando começam a estabelecer algum tipo de vínculo com outras pessoas, sendo influenciadas ao mesmo tempo pelos que estão ao seu redor. Esse novo modelo introduz uma maior ênfase não só na interacção da pessoa em desenvolvimento com outras pessoas, mas com objectos e símbolos.

A abordagem desenvolvida por Bronfenbrenner privilegia estudos em desenvolvimento de forma contextualizada e em ambientes naturais, diferentemente de experiências em laboratório, visando apreender a realidade de forma abrangente, tal como é vivida e percebida pelo ser humano no contexto em que habita.

De acordo com Ceci (2006), como resultado do trabalho de U. Bronfenbrenner e da extensão do conceito de ecologia do desenvolvimento humano, todos os ambientes – desde a família até às estruturas económicas e políticas – são vistos como fazendo parte do ciclo de vida, abrangendo quer crianças quer adultos. A sua teoria ecológica, assim como a sua capacidade para traduzi-la em modelos de investigação operacional e políticas sociais eficazes, foram uma contribuição central na Psicologia do Desenvolvimento e na Ecologia Humana. Esta abordagem quebrou barreiras entre as diferentes ciências sociais e construiu pontes entre as disciplinas, permitindo compreender que elementos da estrutura social mais lata nas diferentes sociedades são vitais para o desenvolvimento do potencial da natureza humana. Relativamente à prática da investigação, Bronfenbrenner (1986) alerta para o facto de que, num ambiente de pesquisa que contenha mais de duas pessoas, é preciso levar em conta a influência indirecta de outras pessoas nas relações dos membros de uma díade. Mudanças temporárias como a chegada de parentes para passar um fim-de-semana ou de amigos na casa para visitas; a ida ou a chegada dos pais do trabalho; ou mudanças mais duradouras como o nascimento de um bebé, a separação dos pais, a mudança da avó para a casa da família, podem produzir fortes influências nos contextos de desenvolvimento, ocorrendo o que o autor chama de efeito de segunda ordem. Essas mudanças temporárias ou duradouras produzem os efeitos de segunda ordem que podem ser observados,

por exemplo, na mudança de interação mãe-criança quando algum vizinho ou parente está por perto ou como o padrão de actividades da família muda com o nascimento de um bebé.

6. Relações interpessoais e desenvolvimento psicológico

Uma vez que o nosso trabalho incidirá sobre as relações, os vínculos interpessoais que ao longo da vida vamos estabelecendo e as suas influências no bem-estar dos indivíduos, consideramos importante uma referência à visão de Bronfenbrenner sobre esta temática.

Na perspectiva deste autor (1979), verifica-se uma relação sempre que alguém num determinado contexto presta atenção a outra pessoa ou participa nas suas actividades. No caso de duas pessoas que prestam atenção uma à outra ou participam em actividades conjuntas, constitui-se uma díade que pode, segundo o autor, ser de três tipos: díade observacional, díade de actividade conjunta ou díade primária. A primeira delas ocorre sempre que um sujeito presta atenção à actividade de outro que, por sua vez, reconhece o interesse demonstrado pelo outro (e.g. o jovem que observa o pai a arranjar o motor do carro que, por seu turno, vai fazendo comentários ao jovem). Este tipo de díade oferece condições para a aprendizagem por observação, podendo evoluir para uma relação diádica mais activa, potencialmente uma díade de actividade conjunta. Nesta, os dois participantes percebem-se claramente como fazendo algo em conjunto (e.g. pai e filho jovem reparam juntos o motor do carro ou constroem juntos um avião de aerodelismo). O potencial de desenvolvimento de uma díade de actividade conjunta deriva do facto de esta exibir em maior grau algumas propriedades que são características de todas as díades: reciprocidade, equilíbrio de poder e relação afectiva. A qualidade de reciprocidade na relação diádica associa-se aos conceitos de interdependência e interacção, indicando que tudo o que um dos elementos faz influencia o outro e vice-versa. A reciprocidade (ou interacção diádica) gera uma tensão própria que, para além de motivar os participantes a perseverarem na actividade, leva-os a envolverem-se em padrões de interacção cada vez mais profundos e complexos. A tensão desenvolvida no decurso da interacção tende depois a estender-se a outros momentos e a outros espaços, produzindo poderosos efeitos a nível do desenvolvimento. Pondo em relevo a importância da reciprocidade na perspectiva ecológica do desenvolvimento, diversas investigações conduzidas pelo autor e outros investigadores observando díades de mães e bebés recém-nascidos, conduzem a um importante conceito teórico: no decurso da interacção a mãe sofre uma experiência de desenvolvimento não menos profunda que a experienciada pelo seu bebé. Dado o nascimento da criança, a mãe obtém uma nova visão do seu campo psicológico,

mobilizando-se e capacitando-se para desenvolver novas actividades a esse nível. Como vimos anteriormente, são exactamente esses aspectos que determinam ou indicam a ocorrência de desenvolvimento: novas percepções e novas actividades que, com clareza, perduram e evoluem ao longo do espaço e do tempo. Assim, a díade é vista não apenas como contexto de interacção recíproca mas também como contexto de desenvolvimento recíproco.

Relativamente ao conceito de equilíbrio de poder, pretende dar-nos conta da possibilidade de uma maior influência de um dos membros da relação diádica relativamente ao outro. Esta é uma dimensão fundamental no processo de desenvolvimento cognitivo e social, já que proporciona ao indivíduo oportunidade para aprender a lidar com diferentes relações de poder, o que lhe será exigido ao longo de todo o ciclo de vida. À medida que ocorre a interacção na díade, desenvolvem-se sentimentos nos seus membros em relação um ao outro. De acordo com Bronfenbrenner, esta “relação afectiva” pode ser positiva, negativa, ambivalente ou assimétrica, tendendo a acentuar-se no decurso de actividades conjuntas. Se tais relações forem positivas, elas favorecerão a ocorrência do processo de desenvolvimento sendo, no pólo oposto, o antagonismo mútuo particularmente nefasto no processo de desenvolvimento e aprendizagem. A relação afectiva existente numa díade permite a formação de um terceiro tipo de díade - uma díade primária, justificando assim que díades de actividade conjunta tendam a transformar-se em díades primárias. Numa díade primária, os membros da díade influenciam o comportamento um do outro mesmo quando estão ausentes, continuando aquela a “existir” mesmo quando não se encontram juntos. Daqui decorre que a díade primária seja vista como uma força importante no processo de desenvolvimento e de aprendizagem, tanto na presença como na ausência do outro.

Importa salientar que estes três tipos de díades não são mutuamente exclusivos podendo, por isso, ocorrer simultaneamente. Segundo Bronfenbrenner, as possíveis combinações diádicas terão um impacto no desenvolvimento e na aprendizagem maior do que o de díades limitadas a um único tipo. Na sua primeira obra de referência (1979), o autor estipula mesmo as condições óptimas para que numa relação diádica ocorra o processo de desenvolvimento e de aprendizagem:

“Learning and development are facilitated by the participation of the developing person in progressively more complex patterns of reciprocal activity with someone with whom that person has developed a strong and enduring emotional attachment and when the balance of power gradually shifts in favour of the developing person.” (p. 60)

Para Bronfenbrenner (1979), os estudos clássicos de Spitz sobre efeitos de privação maternal constituem um ponto de partida importante para a revisão que leva a cabo sobre os estudos acerca da privação precoce. A análise de Spitz sobre o modo como o processo de desenvolvimento é mediado pela inter-relação mãe-criança está de acordo com a perspectiva de Bronfenbrenner que, ao revisitar os trabalhos sobre a institucionalização precoce, vem pôr em relevo a existência de certas condições que prejudicam o funcionamento e desenvolvimento psicológico da criança. Ultrapassando a dicotomia relativa às causas destes efeitos nefastos nas crianças – empobrecimento geral da estimulação ambiental *versus* ausência ou separação da mãe, Bronfenbrenner postula que um contexto institucional será debilitante se não estiver disponível para a criança uma figura maternal ou seu substituto, ou seja, alguém com quem a criança possa desenvolver uma relação primária, assim como se o contexto físico restringe as oportunidades de locomoção e contém poucos objectos que a criança possa utilizar em actividades espontâneas.

É nesta linha que Bronfenbrenner (1979) considera que a nível do desenvolvimento é primordial permitir à criança empenhar-se em actividades motoras progressivamente mais complexas, bem com estabelecer padrões de relações recíprocas que lhe permitam funcionar em díades primárias. Diz o autor (1972a cit. in Portugal, 1992):

“...if present-day knowledge of child development tells us anything at all, it tells us that the child develops psychologically as a function of reciprocal interaction with those who love him. This reciprocal interaction need be only of the most ordinary kind – caresses, looks, sounds, talking, singing, playing, reading stories – the things that parents, and everybody else, have done with children for generation after generation.” (p.16).

As observações levadas a cabo pelo autor corroboram as suas hipóteses respeitantes à importância, no desenvolvimento da criança, do envolvimento com um adulto em actividades molares, acentuando a importância de relações face a face entre criança e adulto, pois apenas estas fornecem à criança a segurança afectivo-emocional que lhe permite explorar e aprender nos diferentes contextos.

Para terminar esta reflexão, deixamos uma referência breve àquilo que o autor denomina como sistemas N+2, considerando que numa perspectiva ecológica se deve ter em linha de conta todas as interrelações presentes num determinado contexto, ou seja, deve considerar-se a influência indirecta (referida como um efeito de segunda ordem) de terceiros na interacção da díade. Na prática, uma investigação ecológica requer o reconhecimento de todo o sistema social operante no contexto de investigação. Tal sistema envolverá todos os

participantes presentes, não excluindo o investigador. Isto é considerado um requisito essencial na compreensão da totalidade do sistema social funcional naquele contexto. Perante múltiplos dados empíricos, Bronfenbrenner (1979) considera que o potencial de desenvolvimento de um contexto depende da medida em que terceiros elementos, presentes no contexto, facilitam ou prejudicam as actividades daqueles que interagem com a criança. Assim, um modelo de análise que considere um sistema N+2, ultrapassando os sistemas mais convencionais, dirige inevitavelmente a atenção do investigador para relações existentes para lá do contexto imediato em que se encontra a criança, o microssistema, passando a integrar influências oriundas de níveis ecológicos mais remotos – meso-, exo- e macrosistema.

Faz-nos sentido terminar por ora esta reflexão, pondo em relevo uma ideia conclusiva enfatizada por Portugal (1992) relativamente aos trabalhos de Bronfenbrenner. Destacando-se das investigações levadas a cabo durante o século passado sobre a ecologia do desenvolvimento humano, ressalta a noção da importância da família no desenvolvimento, considerando que a chave desse desenvolvimento reside nas relações que se estabelecem entre os processos operantes no seio da família e os estabelecidos com outros contextos mais vastos.

Será exactamente sobre as relações que falaremos no capítulo seguinte, procurando melhor conhecer a forma como se desenvolvem os laços mais precoces, assim como o modo como eles influenciam e são influenciados pelas condições circundantes. Numa perspectiva desenvolvimentista, aprofundaremos ainda noções sobre as ligações na idade adulta, sobre “os nós e os laços” que se vão atando e desatando, enquanto processo contextualizado por toda uma história de desenvolvimento.

CAPÍTULO II

RELAÇÕES INTERPESSOAIS

1. Vinculação

“Love may not make the world go around, but there can be no doubt that the child’s first attachment to another person (usually his mother¹) gives rise to expectations and assumptions about the world, the effects of which will be felt throughout his life.” (Parkes & Stevenson-Hinde, 1982, p.ix)

Como vimos anteriormente, os estudos de Bronfenbrenner (1977) colocam desde há muito em relevo o desenvolvimento psicológico da criança como função da interação recíproca que ela estabelece com aqueles que a amam. No contexto do modelo ecológico, as observações levadas a cabo pelo autor corroboram a importância central do envolvimento com um adulto, enfatizando a necessidade das relações próximas, pois apenas estas fornecem à criança a segurança afectivo-emocional que lhe permite explorar e aprender nos diferentes contextos.

Como afirma Leandro de Almeida, prefaciando o livro de Soares (2007), a vinculação assume-se hoje como um constructo psicológico cientificamente dotado de uma inquestionável capacidade explicativa do desenvolvimento, da formação do “eu” e do comportamento humano: “Afinal, falamos daquilo que nos faz crescer sentindo, pensando, sendo e estando com os outros” (p. 9).

O nome de John Bowlby surge, como sabemos, profundamente ligado à diversidade de investigadores e teóricos que têm possibilitado uma maior “consciência colectiva” sobre a importância da vinculação. O seu primeiro trabalho, *Attachment and Loss* (1969), constitui ainda hoje o corpo central da teoria da vinculação assim como um modelo para o desenvolvimento adequado do paradigma científico. A história científica de Bowlby é marcada pela capacidade de integrar novos resultados de investigação, fundamentando as suas ideias em áreas distintas como a etologia, psicologia, psicanálise, psiquiatria, cibernética e teoria da informação (Parkes & Stevenson-Hinde, 1982). Ao longo da sua obra, Bowlby centra primordialmente os trabalhos de investigação ao nível da infância procurando

¹ Here, “his” should be taken as referring to either sex and “mother” as implying the chief person who cares for a child regardless of that person’s sex and blood relationship to the child.

compreender as origens desenvolvimentais do sistema de vinculação; não deixa, ainda assim, de reconhecer em diversos momentos a importância da vinculação ao longo de toda a trajetória de vida do indivíduo. A constelação de ideias a que deu vida, mais do que importante para uma área específica do saber científico, abriu portas a novas formas de pensar sobre uma grande variedade de temáticas importantes. A partir de então, a teoria da vinculação tem permitido o desenvolvimento de uma das linhas de investigação mais abrangentes, profundas e criativas da nossa era (Cassidy & Shaver, 1999).

Na linha de estudos sobre a vinculação mãe-bebé, surge Mary Ainsworth (1982) como autoridade inquestionável procurando compreender as diferenças individuais nas relações de vinculação precoce: conhecer os tipos ou padrões de vinculação, a sua origem e as suas consequências no desenvolvimento psicológico. A relação que uma criança desenvolve com a sua mãe é considerada um sistema complexo de expectativas e comportamentos afectando-se reciprocamente e constituindo um ponto de partida para as relações subsequentes. A *situação-estranha* tornou-se, pelas suas mãos, o instrumento de investigação que permite avaliar os padrões de vinculação em idades precoces. Esta avaliação é feita expondo a criança a situações *standard* não-familiares e observando o modo como reage quando a mãe abandona a sala, enquanto a mãe está ausente e quando ela regressa, tendo-se verificado diferenças muito interessantes no modo com as crianças respondem a estas situações.

Das pesquisas levadas a cabo por Ainsworth surgem cedo dados surpreendentes: determinadas crianças, confrontadas com a *situação estranha*, não evidenciam comportamentos de vinculação – em vez disso, elas evitam as suas mães. Este tipo de reacção foi posteriormente investigado por Mary Main e Donna Weston.

Constituindo o conceito central neste capítulo, o comportamento de vinculação pode, nas palavras de Bowlby (1975) definir-se como:

“Any form of behaviour that results in a person attaining or retaining proximity to some other differentiated and preferred individual, usually conceived as stronger and/or wiser. As such, the behaviour includes following, clinging, crying, calling, greeting, smiling, and other more sophisticated forms. It is developing during the second trimester of life and is evident from six months onward when an infant shows by his behaviour that he discriminates sharply between his mother-figures, a few other familiar people, and everyone else. In the company of his mother he is cheerful, relaxed, and inclined to explore and play. When alone with strangers he is apt to become acutely distressed: he

protests his mother's absence and strives to regain contact with her. These responses are at a maximum during the second and third years of life and then diminish slowly. Thenceforward, although attachment behaviour is less evident in both the frequency of its occurrence and its intensity, it nonetheless persists as an important part of man's behavioural equipment, not only during later childhood but during adolescence and adult life as well. In adults it is especially evident when a person is distressed, ill, or afraid." (1975, p. 292)

Partimos, assim, desta noção central para explorar os conhecimentos actuais acerca dos vínculos emocionais estabelecidos na infância e na idade adulta. Consideramos, no contexto do presente trabalho, e como afirma Portugal (1992) sobre o modelo ecológico de Bonfenbrenner, o desenvolvimento humano alicerçado nas relações que se estabelecem entre os processos operantes no seio da família e os estabelecidos com outros contextos mais vastos.

1.1. A vinculação precoce

Desde os anos 60/70 têm sido publicados numerosos dados que a investigação sobre vinculação vem acumulando. Não pretendendo, neste contexto, uma revisão extensa sobre esses trabalhos, procuraremos pôr em relevo aqueles que consideramos mais pertinentes na compreensão da temática em estudo.

Bowlby (1973, 1980) propôs que na base da tendência das crianças para formar laços emocionais com os seus cuidadores se encontra um sistema comportamental de vinculação que, quando activado, possibilita à criança procurar a proximidade física com a figura de vinculação e aumentar a sua segurança. Este sistema funciona habitualmente num nível mínimo, que permite a monitorização regular das situações ambientais e da disponibilidade da figura de vinculação, sendo activado apenas em situações desconhecidas, de stress ou de perigo.. Quando a criança percepçiona a figura de vinculação como disponível e o ambiente como tranquilo, permite-se explorar o meio com confiança, colocando em evidência um fenómeno de interacção que Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978) denominaram de base segura.

Um dos temas mais estudados dentro do paradigma de Bowlby (1969) tem sido, claramente, a importância dos *padrões organizados de comportamento* como base para a identificação de padrões de vinculação mãe-bebé. Pela segunda metade do primeiro ano de

vida, como sugere Bowlby (1969), o bebê torna-se capaz de organizar o seu comportamento numa base orientada para os objectivos. A partir daqui, o que é importante não são os comportamentos de vinculação separados mas o modo como eles – em conjunto com outros comportamentos – se organizam face à figura de vinculação. De acordo com Ainsworth (1982), este é um tipo flexível de organização que encontra diferentes expressões comportamentais em diferentes contextos. Qualquer um dos diferentes meios para promover a proximidade pode ser escolhidos pela criança em diferentes situações e em momentos distintos.

Na prática da investigação, os estudos feitos com base em comportamentos discretos de vinculação (por exemplo, chorar, vocalizar, sorrir, tocar) enquanto medidas comportamentais independentes dos seus contextos têm sido desencorajados por revelarem pouca ou nenhuma estabilidade ao longo do tempo ou em diferentes situações. Pesa ainda que estes comportamentos não prevêm aspectos importantes do comportamento emocional ou social noutros contextos, ao contrário dos padrões de comportamento que têm revelado uma estabilidade credível ao longo do tempo.

O instrumento de referência para estudo dos padrões de vinculação tem sido, como referimos anteriormente, a técnica da *situação-estranha* na qual podem ser obtidas, sob condições estandardizadas, medidas de comportamento que reflectem a relação de vinculação. O mesmo instrumento tem ainda permitido conhecer padrões de comportamento não típicos da vinculação, manifestando-se como uma antítese à promoção da proximidade que caracteriza aqueles comportamentos – especificamente, comportamentos evitantes ou resistentes.

Utilizando este procedimento de avaliação da vinculação precoce, foi assim possível distinguir, de modo sintético: a maioria das crianças pode ser considerada como tendo uma *vinculação segura* ou *ansiosa* às suas mães, sendo ainda possível classificar adicionalmente estas últimas em *evitantes* ou *ambivalentes* (Ainsworth, 1982). Afirmar a autora que este padrão de vinculação de uma criança face à sua mãe reflecte uma organização interna, presumivelmente representada ao nível do sistema nervoso central. Parece adequado supor-se que esta organização central se foi gradualmente construindo no decurso da interacção com a mãe e, quanto melhor estabelecida se torna, mais tende a resistir às influências exercidas em qualquer situação específica. Segundo Bowlby (1969), um componente importante desta organização central subjacente à vinculação precoce mãe-bebê é uma representação central ou “*modelo interno dinâmico*” (“*internal working model*”, no original) da mãe em si mesma. Se o comportamento da mãe numa determinada situação difere das expectativas que a criança construiu o seu comportamento será, apesar disso, determinado em grande parte pelo seu modelo interno e não

exclusivamente pelo comportamento actual da mãe naquela situação particular. Ao longo do tempo, porém, a representação central que a criança faz da sua mãe está sujeita a ser revista, uma vez que a natureza do comportamento da mãe na relação com a criança pode mudar substancialmente. Assim, a tendência dos padrões de vinculação para serem estáveis ao longo do tempo implica, por uma lado, estabilidade na natureza dos comportamentos da mãe e, por outro lado, estabilidade na própria organização interna que o bebé faz sobre a vinculação.

Dentro destes modelos, importa reforçar o entendimento de Bowlby (1973/1980) sobre o modo como as crianças desenvolvem um conjunto de expectativas acerca de si próprias, dos outros e do mundo, que designou – como dizíamos - por modelos representacionais ou modelos internos dinâmicos. Segundo o autor, as diferenças individuais na organização da vinculação teriam por base o contexto de interacção entre a criança e a figura de vinculação, que possibilitariam a construção dos referidos modelos internos dinâmicos. A opção por esta designação – dinâmicos - coloca em relevo a possibilidade de eles serem reformulados no contexto de experiências de vinculação significativas, capazes de desconfirmarem experiências anteriores e/ou de possibilitarem novas concepções sobre as experiências passadas, abrindo caminho à possibilidade de mudança ao longo da vida. Contudo, de uma maneira geral, tendem a ser relativamente estáveis e podem operar de forma automática, influenciando expectativas, estratégias e comportamentos nas relações estabelecidas posteriormente. De uma forma global, estes modelos permitiriam, inicialmente, interpretar e prever o comportamento da figura de vinculação e, ao longo da vida, seriam utilizados como guias comportamentais, constituindo uma base para a interpretação das experiências relacionais.

Como descrevem Lopez, Melendez, Sauer, Berger e Wyssmann (1998), estes modelos internos dinâmicos incorporam dois esquemas cognitivos distintos mas relacionados: um *modelo do self* que inclui percepções sobre o valor próprio e a possibilidade de ser amado, e um *modelo dos outros* que incorpora as expectativas centrais sobre a bondade dos outros e a possibilidade de confiar neles.

Uma perspectiva que consideramos deveras interessante é a visão destes modelos internos como um mapa da estrada, proporcionando alguma previsibilidade a uma viagem que, de outra forma, seria mais incerta (Bowlby, 1969/1982). Da mesma forma que colocam dificuldades mapas com incorrecções (e.g., dão algumas informações erradas), mapas inconsistentes (e.g., são por vezes confusos), ou mapas que não podem ser revistos e actualizados (e.g., não permitem conhecer novas estradas ou mudanças em estradas antigas), também existem custos para modelos internos inexactos, inconsistentes ou rígidos.

As diferenças encontradas entre os diversos padrões de vinculação na infância parecem afinal desenvolver-se, primariamente, de acordo com as diferentes experiências de interação com a figura de vinculação. Assim, segundo Ainsworth (1982), um padrão “seguro” associar-se-ia a uma interação caracterizada por protecção e conforto por parte da figura de vinculação em situações adversas para a criança. Por outro lado, os padrões “inseguros” (quer o “evitante” quer o “ambivalente”) surgiriam em contextos de interação em que o comportamento de vinculação da criança fosse seguido, respectivamente, de rejeição ou inconsistência, por parte da figura de vinculação. A fim de diminuir a ansiedade gerada por estas situações, a criança desenvolveria estrategicamente respostas de hipo e hiperactivação do sistema de vinculação, consideradas nesta lógica adaptativas ao contexto, mas desadequadas fora do âmbito desta relação particular, uma vez que comprometem o sistema de exploração. Contrariamente, nas situações de vinculação segura, o suporte e disponibilidade da figura de vinculação em momentos oportunos otimizariam o comportamento de exploração da criança.

Existe ainda um corpo substancial de investigação que coloca em evidência a continuidade entre a organização da vinculação à mãe no primeiro ano de vida e a organização do comportamento sócio-emocional nos anos seguintes. Naturalmente, como afirma Ainsworth (1982), esta continuidade implica transformações desenvolvimentistas no modo como os comportamentos são organizados e não continuidades nos comportamentos (discretos) específicos em diferentes situações e em momentos distintos. Por outras palavras, não encontraremos continuidade se nos focarmos em medidas comportamentais discretas; apenas a encontraremos se nos centrarmos em padrões de organização do comportamento que, nas palavras de Sroufe (1979), se revelam coerentes (não iguais) no decorrer das diferentes etapas de desenvolvimento.

Com o processo desenvolvimentista e o final da idade pré-escolar, os comportamentos de vinculação tendem a tornar-se menos atenuados. O crescente envolvimento com outras crianças e outros adultos, como os professores, deixa de penetrar em tantos aspectos da vida da criança como acontecia anteriormente. No entanto, como afirma Levitt (1991), sabemos que crianças, adolescentes e jovens adultos continuam a sentir os pais como um apoio, nomeadamente quando experienciam sentimentos desagradáveis como, por exemplo, desapontamento, angústia, doença ou outras situações de crise. Já na idade adulta, mesmo depois de os indivíduos constituírem a sua própria família, os pais continuam a desempenhar um papel deveras importante para muitas pessoas.

Para além das mudanças desenvolvimentistas, outras alterações podem ocorrer na interação entre a mãe e a criança. Os primeiros trabalhos sobre o efeito das separações

prolongadas, sugerem que estas podem modificar substancialmente o modelo representacional que a criança tem da sua mãe: de uma pessoa responsiva e acessível para alguém inacessível e não-responsiva, com os consequentes prejuízos para a segurança e confiança previamente implícitas na relação. Por outro lado, no caso de uma criança anteriormente ansiosa na sua vinculação, uma experiência de separação pode confirmar as suas representações iniciais da mãe como alguém em quem não tem confiança.

Nos seus trabalhos, Bowlby (1973) torna claro não acreditar que a interacção precoce do bebé com a sua mãe estabeleça o padrão de vinculação da criança para todo o sempre. Na sua perspectiva, a ligação entre as experiências de vinculação precoces e a vinculação adulta pode ser descontinuada através, por exemplo, de experiências de vinculação positivas com o par amoroso, um grande amigo ou um terapeuta, permitindo assim a reconstrução de uma representação de vinculação originalmente insegura. Qualquer uma destas experiências pode, na idade adulta, proporcionar uma “base segura” para o indivíduo explorar e ‘trabalhar sobre’ as experiências adversas da infância, possibilitando a construção posterior de uma representação da vinculação coerente e autónoma. O autor relata no entanto, nesta perspectiva, evidências de que os acontecimentos que ocorrem ao longo da infância podem ter um impacto profundo – para melhor ou para pior - na segurança *versus* ansiedade das relações experienciadas com as figuras de vinculação. Também Sroufe (1978, cit. in Van Ijzendoorn 1995) nos dá conta da sua visão, coerente com a de Bowlby:

“We would not expect a child to be permanently scarred by early experiences or permanently protected from environmental assaults. Early experience cannot be more important than latter experience, and life in a changing environment should alter the qualities of a child’s adaptation.” (p. 50)

Em síntese é, pois, possível considerar que as experiências de vinculação precoces desempenham um papel importante mas não determinista. E, ainda, que os primeiros anos deixam tanto mais marcas nas representações posteriores da vinculação quanto mais as circunstâncias permanecerem estáveis.

Com o objectivo de avaliar esta dimensão da vinculação aos pais, optámos no presente estudo por utilizar o Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (Matos & Costa, 2001). Este questionário de auto-relato foi pensado para avaliar as percepções dos adolescentes e jovens adultos sobre as relações de vinculação aos pais, e construído de acordo com a definição teórica de relações de vinculação preconizada por Bowlby (1973) e Ainsworth (1982). Adicionalmente, os seus itens foram construídos para traduzir os padrões de vinculação de

Bartholomew de que falaremos mais adiante – seguro, preocupado, desinvestido e amedrontado (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Sobre esta avaliação, importa enfatizar que se na infância a avaliação da vinculação está mais centrada na organização ao nível comportamental, a complexidade do desenvolvimento na idade adulta exige ir para além da observação de padrões comportamentais e integrar a linguagem enquanto porta para a esfera representacional. Como afirma Waters (1994 cit. in Faria, Fonseca, Sousa Lima, Soares & Klein, 2007), esta ênfase na dimensão representacional da vinculação, que integramos no presente estudo, é fundamental por diversas razões:

“(a) as representações mentais da vinculação explicitam a importância das relações precoces no comportamento e desenvolvimento posterior, (b) a perspectiva do indivíduo sobre a experiência subjectiva prévia (ou presente) constrange, interage ou reforça os ingredientes objectivos da experiência e do comportamento, (c) ao avaliarmos e descrevermos as representações internas poderemos explicar a activação do sistema de vinculação e as suas respostas em novas situações e, (d) na sequência de assumpções anteriores, as representações mentais permitem-nos compreender como um laço entre duas ou mais pessoas é mantido e desenvolvido ao longo do tempo e do espaço.” (p. 125)

Sobre esta eventual multiplicidade das figuras de vinculação, e muito embora no seu artigo original Bowlby (1958, cit. in Ainsworth, 1982) tenha afirmado que a criança está por natureza preparada para se vincular especialmente a uma figura (“*monotropy*”, no original), sabe-se actualmente que a criança pode estabelecer vinculação com mais do que uma pessoa, estabelecendo algo semelhante a uma “hierarquia de figuras de vinculação” (sendo uma delas principal e as outras secundárias ou subsidiárias). Existem na verdade muitas circunstâncias em que as figuras de vinculação, quer principais quer secundárias, parecem alternar entre si papéis de forma muito equilibrada. Bowlby postula, ainda assim, que quando a criança está cansada, doente ou perturbada tende a procurar a sua figura de vinculação principal em vez das figuras secundárias, no caso de ter possibilidade de escolha. Para além disso, a criança tolera separações *major* das figuras secundárias com menos sofrimento do que em situações comparáveis com a figura principal. De acordo com Ainsworth (1982), a presença “acumulada” de diversas figuras de vinculação não pode tão pouco compensar a perda da figura principal.

No seu conjunto, este tipo de dados permitem-nos considerar um aspecto muito importante, que nos permite ver a criança como um ser activo que constrói diferentes relações com diferentes pessoas. Ou ainda, numa perspectiva ecológica, permite-nos considerar os processos de

interacção recíproca progressivamente mais complexa de um ser humano activo, biopsicologicamente em evolução, com as pessoas e outras variáveis presentes no seu ambiente imediato.

1.2. Outras vinculações, outros laços, outras relações

Seguramente, os pais e os seus substitutos não são as únicas figuras de vinculação significativas na vida de uma pessoa. Harlow e Harlow (1965, cit. in Ainsworth, 1982) falam de “sistemas afectivos” ou “sistemas emocionais” (“*affectional systems*” no original) em vez de vinculações, distinguindo cinco tipos de sistemas no contexto da sua investigação: as relações da criança com a sua mãe, da mãe com a criança, da criança com os seus pares, as relações heterossexuais e, finalmente, as relações do homem adulto com as crianças.

No epílogo do último volume da sua trilogia, Bowlby (1980) afirma

“Intimate attachments to other human beings are the hub around which a person’s life revolves, not only when he is an infant or a toddler or a schoolchild, but throughout his adolescence and his years of maturity as well, and on into old age.” (1980, p.442)

Segundo a teoria de Bowlby, a vinculação ocorre necessariamente com alguém percebido como mais forte e/ou mais conhecedor. Tal critério parece excluir a possibilidade de identificar como vinculação o laço que une os pais à criança, levantando ainda a questão acerca do critério de vinculação entre os pares.

Extrapolando da vinculação mãe-bebé para as relações posteriores, Weiss (1982) sugere três critérios de vinculação: (1) que a pessoa queira estar com a figura de vinculação, especialmente quando se sente sob stress; (2) que ela encontre conforto e segurança na figura de vinculação; e (3) que ela proteste quando a figura de vinculação se torne ou ameace tornar-se inacessível. Aplicando estes critérios, Weiss sugere que alguns tipos de relações entre adultos podem identificar-se como envolvendo um elemento de vinculação: relações heterossexuais próximas (casamentos ou uniões), alguns casos de “companheiros” em situações de stress (por exemplo, contextos militares de guerra), assim como alguns casos de “melhores amigos”.

Ao nível da relação entre o bebé e a mãe, o estado da arte sugere a distinção entre o laço que une a mãe ao bebé e o laço que une o bebé à mãe. Na perspectiva de Ainsworth, deveria reservar-se o termo ‘vinculação’ para esta última, aceitando-se a designação de ‘laço’ de Klaus e

Kennell para a primeira. Mesmo considerando que quer a ligação mãe-bebé quer a vinculação bebé-mãe promovem a proximidade da mãe com a criança e que ambas podem ser vistas como desempenhando uma função protectora, é claro que a protecção não pode ser recíproca. Nos termos dos critérios de Weiss (1982), a segurança da mãe não deriva normalmente da criança, por mais que aquela possa desejar estar com esta e possa ficar ansiosa com a separação. No entanto, apenas sob circunstâncias atípicas a mãe dirige o seu comportamento de vinculação para a criança, em vez do normal comportamento maternal (cuidador). De acordo com Ainsworth (1982), se a “vinculação” implica uma ligação a alguém considerado mais forte e/ou conhecedor, parece pois que “vinculação” é um termo incorrecto para referir a ligação normal de um pai a um filho.

Relativamente às relações com os pares, restam poucas dúvidas acerca do importante papel que desempenham no desenvolvimento social da criança. A questão é, no entanto, em que medida as relações das crianças com os seus pares são suficientemente duradouras para que possam ser identificadas como laços ou como vinculações. Do mesmo modo, entre adultos, alguns amigos são fortemente valorizados e considerados importantes no processo de desenvolvimento. Contudo, restam dúvidas que eles possam ser considerados figuras de vinculação, na medida em que alguma perda ou separação pode habitualmente ser ultrapassada sem uma ansiedade ou sofrimento destruturante (Ainsworth, 1982).

Por outro lado, parece que em algumas situações, relações mais profundas e duradouras podem estabelecer-se (quer na infância, prolongando-se pela vida, quer na idade adulta) e preencher os requisitos que tornam essa pessoa uma figura de vinculação. Como exemplo, podemos considerar a relação estabelecida entre irmãos ou, como sugere Weiss (1982), a relação estabelecida entre adultos do mesmo sexo dentro de determinados contextos, como os companheiros de guerra, em que o laço estabelecido é recíproco e mutuamente protector.

Já os laços heterossexuais constituem um assunto complexo. Segundo Ainsworth (1982), parece que os laços heterossexuais mais ou menos duradouros têm pelo menos três grandes componentes: (1) sexual, (2) vinculação, e (3) prestação de cuidados. Considerando, aqui, o critério de Bowlby para a identificação de uma figura de vinculação, parece então que numa “boa união” cada um dos parceiros desempenha alternadamente os papéis de “mais forte” ou “mais conhecedor” perante o outro, derivando daí a segurança e o conforto que o outro necessita, assim como ambos desejam estar um com o outro e “protestam” face à separação real ou à sua possibilidade.

À medida que as figuras parentais se tornam menos centrais, e as relações heterossexuais se tornam importantes, parece que o indivíduo procura no laço heterossexual alguma daquela de segurança que anteriormente encontrou nos pais. *“Poderei contar com esta pessoa quando*

precisar? Será ela responsiva aos meus sinais? Aceitará ela o contacto corporal quando eu precisar?” Naturalmente, estas considerações fazem parte dos laços heterossexuais, assim como os interesses sexuais e as responsabilidades parentais (se as houver).

Numa tentativa de conclusão, e como afirma Weiss (1982), a solidão é um indicador da *necessidade de* e da *ausência de* vinculação; esta necessidade dificilmente pode ser preenchida apenas por amigos, mesmo que bem intencionados. Extrapolando, os “sistemas de suporte social”, a menos que envolvam figuras de vinculação reais ou potenciais, dificilmente substituem relações de vinculação. Ou, por outras palavras, as relações de vinculação são, na verdade, uma parte muito importante do sistema de suporte social e da rede social.

1.3. A vinculação na idade adulta

O estudo da vinculação durante a adolescência e a idade adulta adquiriu destaque a partir dos anos 80, tendo desde então surgido um conjunto de trabalhos relevantes nesta área. De acordo com a revisão de Canavarro, Dias e Lima (2006), salientamos: (a) os estudos de Main, Kaplan e Cassidy acerca da dimensão representacional da vinculação, dos quais derivou a construção da *Adult Attachment Interview* (AAI, George, Kaplan & Main, 1985 cit. in Canavarro et al., 2006); (b) os trabalhos de Hazan e Shaver (1987) sobre a aplicação da classificação da vinculação de Ainsworth (vinculação segura ou ansiosa – evitante ou ambivalente) à organização emocional e comportamental dos adolescentes e jovens adultos, explorando o amor romântico como forma de vinculação; (c) os trabalhos de um conjunto de investigadores que, separadamente, criaram instrumentos com o objectivo de avaliar diversos aspectos relacionados com a vinculação, nomeadamente a qualidade da relação com figuras de vinculação particulares, pais ou pares (e.g. *Inventory of Parent and Peer Attachment*, IPPA, Armsden & Greenberg, 1987).

O corpo de dados daqui resultante, nomeadamente a possibilidade de avaliar domínios da vinculação do adulto, tem possibilitado que a teoria da vinculação seja utilizada como quadro teórico de referência para cada vez mais investigadores que se dedicam ao estudo de diversos aspectos psicológicos referentes à idade adulta. Porque directamente relacionados com uma das vertentes do presente estudo, salientamos os trabalhos de van Ijzendoorn (1995) anteriormente referidos que testaram a influência das relações estabelecidas com os pais na infância e adolescência nas relações estabelecidas na idade adulta.

1.3.1. Sobre o conceito de vinculação do adulto

No entender de Crowell, Fraley e Shaver (1999), o conceito de vinculação do adulto tem por base duas ideias fundamentais, ambas com implicações profundas para os processos de avaliação. Uma delas relaciona-se com a assunção sobre os aspectos normativos do sistema de vinculação e com a sua importância durante a vida adulta; a outra prende-se com a evidência de diferenças individuais na organização da vinculação, no contexto das relações interpessoais.

Como referimos anteriormente, Bowlby (1973, 1980) propôs que na base da tendência das crianças para formar laços emocionais com os seus cuidadores se encontra um sistema comportamental de vinculação que, quando activado, possibilita à criança procurar a proximidade física com a figura de vinculação e aumentar a sua segurança. Este sistema funciona habitualmente num nível mínimo, que permite a monitorização regular das situações ambientais e da disponibilidade da figura de vinculação, sendo activado apenas em situações desconhecidas, de stress ou de perigo.

Procurando divergências entre a vinculação durante a infância e a vinculação na idade adulta, Bowlby (1969/1982) considera que elas são semelhantes na sua natureza e que, considerando as relações estabelecidas entre as crianças e as figuras cuidadoras e as formadas entre pares ou companheiros românticos, poucas diferenças se destacam. Na mesma linha, Ainsworth (1991) destaca o fenómeno da base segura como o elemento central da vinculação, quer na infância quer ao longo de toda a vida, designando como relação de vinculação segura aquela que não apenas permite como facilita o funcionamento e a competência fora da relação.

Robert Weiss (1982/1991), procurando também encontrar elementos de congruência entre a vinculação durante a infância e a que sucede em épocas posteriores do ciclo de vida, coloca em destaque os seguintes aspectos: (1) a similaridade das características emocionais e comportamentais (concretamente, o desejo de proximidade à figura de vinculação em situações adversas, o conforto na presença da figura de vinculação, a ansiedade face à sua inacessibilidade e as respostas de luto em situação de perda); (2) a generalização da experiência vivida, já que os elementos emocionais associados à vinculação durante a infância são expressos nas relações de vinculação na idade adulta; e (3) a ligação temporal e continuidade entre os dois fenómenos, já que a centralidade dos pares como figuras de vinculação se encontra associada ao esbatimento dos progenitores/cuidadores enquanto figuras de vinculação primárias. Como aspectos divergentes entre as relações de vinculação na infância e na idade adulta, Weiss (1982) sublinha

que na idade adulta: (1) aquelas são tipicamente estabelecidas entre pares; (2) o sistema comportamental implicado não se destaca tanto de outros semelhantes uma vez que, na maioria das vezes, não está em causa a sobrevivência; e (3) as relações de vinculação estão muitas vezes incluídas em relações que comportam dimensões de envolvimento sexual.

Um diferenciação também interessante é-nos apontada por Hinde e Stevenson-Hinde (1986 cit. in Canavarro et al., 2006), remetendo para o facto de na idade adulta serem necessários acontecimentos indutores de stress mais fortes para activar o sistema de vinculação, já que se encontra desenvolvida a capacidade de representação cognitiva que possibilita aludir à figura de vinculação e confere maior destreza para lidar autonomamente com pequenas adversidades do dia-a-dia.

Neste ponto, a diferença mais referida na literatura, designada por diversos autores (entre os quais, Weiss, 1982; Crowell et al., 1999) como a mais significativa, centra-se na natureza recíproca das relações de vinculação estabelecidas na idade adulta, por comparação com a natureza complementar das relações de vinculação estabelecidas na infância. Na prática, dentro das relações de vinculação estabelecidas entre os adultos, a prestação de cuidados é um papel alternadamente desempenhado pelos dois membros, de acordo com o contexto e as necessidades pontuais de cada um.

Remetendo para um tópico diferente na investigação, importa salientar que diversos autores têm procurado distinguir as relações de vinculação na idade adulta de outras estabelecidas no mesmo período de vida, enfatizando sempre a sua função singular de promover uma sensação de segurança e de pertença. Nesta linha, as relações de vinculação na idade adulta podem distinguir-se das de afiliação (Weiss, 1982), de dependência (Ainsworth, 1972) e das que comportam envolvimento sexual (West & Sheldon-Keller, 1994).

1.3.2. Abordagens conceptuais da vinculação do adulto

Em termos conceptuais, a vinculação do adulto surge na literatura de três formas distintas. De acordo com a revisão de Canavarro, Dias e Lima (2006), podemos distinguir as seguintes abordagens: (1) vinculação como *estado*, que emerge em situações de stress num esforço para restabelecer contacto com a figura de vinculação; (2) vinculação como *traço* ou tendência para formar relações de vinculação similares ao longo da vida; e (3) vinculação como um *processo de interação* no contexto de uma relação específica.

O número de estilos de vinculação dos adultos também não reúne consenso. Na sua generalidade, a maioria dos investigadores propõe a existência de apenas um estilo seguro e de vários inseguros. Revendo a literatura, os mais referidos são: (1) o modelo original de Ainsworth e colaboradores (1978), que inclui os estilos “seguro”, “evitante” e “ansioso/ambivalente”, posteriormente adoptado por Hazen e Shaver (1987) para estudar as relações amorosas como processos de vinculação; (2) um segundo modelo tripartido adoptado inicialmente por Main e a sua equipa (1985 cit. in Canavarro et al., 2006), no qual mais tarde se incluiu uma quarta categoria: “autónomo”, “desligado”, “preocupado” e, suplementarmente, a classificação “*unresolved*” (“u”) comumente associada a perdas ou situações traumáticas; (3) o modelo com quatro categorias proposto por Bartholomew e Horowitz (1991), tendo por base as representações internas sobre si próprio e sobre os outros, no qual para além das dimensões “segura” e “preocupada” contempladas nos modelos anteriores surgem os dois sub-tipos do estilo “evitante” – o “evitante desligado” (que combina a percepção do próprio como merecedor de cuidados dos outros com a representação destes como não respondendo às suas necessidades) e o “evitante amedrontado” (que se caracteriza pela percepção do próprio como não merecedor de cuidados dos outros, combinado com uma avaliação destes como pessoas em quem não se pode confiar”).

Para além destas variações, é ainda possível identificar disparidades relativamente às dimensões consideradas como subjacentes aos estilos referidos, assim como à natureza dos modelos considerados que incluem abordagens categoriais ou tipológicas, dimensionais ou prototípicas (Bartholomew & Shaver, 1998).

As abordagens categoriais ou tipológicas tiveram origem nos trabalhos de Ainsworth e colaboradores (1978) sobre a avaliação das diferenças individuais na vinculação de crianças utilizando o procedimento laboratorial da *situação estranha*. Uma década depois, Hazan e Shaver (1987) tentaram transpor para a idade adulta o mesmo sistema de classificação, desta vez no âmbito da relação amorosa. Com estes autores, assistimos a uma mudança do foco de avaliação da vinculação, da organização comportamental da criança para a organização representacional do adulto. As maiores críticas referidas em relação ao instrumento criado nesta linha remetem para o facto de a natureza categorial do instrumento assumir que cada estilo é independente dos restantes, não permitindo avaliar o grau e a extensão em que cada um dos estilos é característico de um indivíduo (Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987).

As abordagens dimensionais – que utilizámos no presente estudo - surgiram numa tentativa de ultrapassar as fragilidades apontadas às medidas categoriais tendo alguns autores,

entre os quais se incluem Collins e Read (1990), começado a avaliar de forma independente as três dimensões da vinculação: proximidade, dependência e ansiedade. De acordo com Canavarro et al. (2006), esta nova possibilidade de o sujeito se situar ao longo de dimensões contínuas possui algumas vantagens, nomeadamente porque permite reconhecer uma maior variabilidade entre os sujeitos, não impondo à partida fronteiras rígidas de pertença a grupos. Por outro lado, exige o esforço conceptual de definição e operacionalização dos componentes básicos da vinculação, possibilitando também estudos psicométricos mais rigorosos.

As abordagens prototípicas procuram conciliar as duas abordagens anteriores, simultaneamente identificando características de um grupo de sujeitos e assumindo a existência de variabilidade individual na pertença ao grupo. De acordo com o modelo de Bartholomew (Bartholomew, 1990); Bartholomew & Horowitz, 1991), referência central neste tipo de abordagem, as quatro categorias – seguro, preocupado, desinvestido e amedrontado – são definidas com base na combinação da auto-imagem (positiva ou negativa) e da imagem acerca dos outros (positiva ou negativa). Com base na teoria de Bowlby, serão estas as duas peças centrais das representações internas da vinculação: (a) em que medida o *self* é considerado como alguém a quem outra pessoa, e a figura de vinculação em particular, tende a responder de forma protectora (o *self* como merecedor ou não de amor e suporte); e (b) em que medida a figura de vinculação é tida como alguém que, de uma maneira geral, responde às necessidades de suporte e protecção (o outro como disponível e de confiança ou não). Nesta linha, cada um dos quatro padrões de vinculação, derivados da combinação de duas dimensões, representa uma ideia teórica ou um protótipo, de que diferentes pessoas se podem aproximar em diferentes medidas.

Na prática da investigação, aquilo que se observa é que diversos autores que utilizam escalas dimensionais procuram, através da utilização de procedimentos estatísticos específicos, nomeadamente a análise de *clusters*, enquadrar os sujeitos em grupos de acordo com determinadas configurações de resultados ao longo das dimensões, que habitualmente correspondem aos estilos de vinculação, constituindo este procedimento uma aproximação à abordagem prototípica (e.g., Collins & Read, 1990; Collins, 1996; Collins & Feeney, 2000).

Centrando-nos nos domínios temáticos que diversos instrumentos procuram contemplar no âmbito da vinculação do adulto, optamos no presente estudo por recorrer a um tipo de medida que pretende avaliar a vinculação ao companheiro ou par adulto significativo, da qual a *Adult Attachment Scale* (Collins & Read, 1990) – Escala de Vinculação do Adulto, na versão portuguesa (Canavarro, 1995) é um bom exemplo. Para além deste tipo de instrumentos, referimos a existência de outros dois: um deles que permite avaliar as

memórias dos adultos sobre as suas experiências, durante a infância e adolescência, relacionadas com a sua história de vinculação (e.g. *Adult Attachment Interview*, George, Kaplan & Main, 1985 cit. in Canavarro et al., 2006); um outro que tem como objectivo avaliar a qualidade da relação com figuras de vinculação particulares, pais ou pares (e.g. *Inventory of Parent and Peer Attachment*, Armsden & Greenberg, 1987).

Comparando as diferentes metodologias de avaliação da vinculação do adulto, faz-nos sentido a visão de Bartholomew e Shaver (1998) apontando para uma tendência de convergência dos diversos tipos de medida quando se trata da avaliação de representações genéricas da vinculação e, por outro lado, para as diferenças verificadas nos padrões quando se comparam diferentes domínios específicos dos padrões de vinculação. De acordo com Canavarro et al. (2006), esta interpretação sobre a comparação de metodologias apresenta-se consistente com a ideia central de Bowlby (1982) de que, embora a vinculação do adulto tenha as suas raízes nas interações com as figuras de vinculação durante a infância, ela é influenciada, no decorrer da vida, por experiências diversas, nomeadamente a morte de uma figura de vinculação, a qualidade de uma relação amorosa ou um processo psicoterapêutico. Segundo Bartholomew e Shaver (1998), verifica-se pois ser possível assistir à divergência entre os modelos internos dinâmicos das relações com os pais e aqueles que se formam no contexto de relações amorosas ou de amizades significativas. Na mesma linha, podemos ainda assistir ao subsequente processo de integração activa destes modelos.

Considerando as divergências presentes na literatura no que concerne à utilização de entrevistas *versus* questionários de auto-resposta na avaliação da vinculação do adulto, procedimento utilizado no presente estudo, importa referir os argumentos apontados por Crowell et al. (1999) em benefício destes últimos: (1) o facto da vinculação ter um papel muito importante na vida emocional dos indivíduos e os adultos poderem fornecer informação sobre as suas experiências emocionais; (2) o facto dos adultos terem suficiente experiência relacional para saberem descrever como se sentem e comportam nessas relações; (3) o facto dos processos conscientes e inconscientes concorrerem para o mesmo objectivo.

Na linha de Canavarro et al. (2006), partilhamos que a escolha de instrumentos de avaliação da vinculação do adulto deve ser baseada em opções fundamentadas e na concepção de vinculação subjacente assim como, necessariamente, nas variáveis a estudar e nos objectivos a atingir.

1.4. Vinculação e relações pessoais

Falar em vinculação é necessariamente descrever as relações afectivas significativas que nos unem aos outros e, em última instância, como afirma Leandro de Almeida prefaciando Soares (2007), a nós próprios.

Na idade adulta, de um modo particular, mas ao longo de toda a vida, muito do desenvolvimento dos sentimentos de vinculação e a sua direcção para figuras específicas é flexível a variações sociais culturais (Weiss, 1982). Numa sociedade como a nossa e em muitas outras, os indivíduos são livres para escolher - fora do seio familiar – aqueles com quem se relacionam de forma mais próxima. Coloca-se, nesta linha, a questão sobre o que leva a que determinadas figuras, em particular, se tornem objecto de vinculação. O mesmo autor sugere que a imagem da figura escolhida pode corresponder de alguma forma a uma imagem à qual o sistema comportamental de vinculação do indivíduo se encontra preparado para responder: como exemplo, sugere-se que as semelhanças com a figura parental à qual o indivíduo se ligou mais fortemente (não necessariamente o pai do sexo oposto) desempenham algum papel na escolha do parceiro (Strauss, 1946 cit. in Weiss, 1982). Interessante também é verificar, revendo a literatura e a investigação neste domínio, que o processo através do qual a vinculação se forma é o mesmo tipo de processo como acaba: ao invés de calma e progressivamente se tornar mais forte, a vinculação parece acontecer de uma vez só, na sua força plena (Weiss, 1982). Contudo, a vinculação pode no início ser facilmente interrompida. Somente na medida em que a relação se integra na vida do indivíduo é que a vinculação se torna mais estável e constante. Assim, a relação de vinculação desenvolve-se não porque o vínculo se torna mais forte mas porque se torna mais firme, seguro e regular.

Na adolescência, a vinculação é pela primeira vez dirigida a figuras não parentais. Tal significa, segundo Weiss (1982), que pode então ser na adolescência que o comportamento de vinculação com figuras não parentais se encontra no seu auge, sendo a perda associada ao final destas relações das mais dolorosas. Na idade adulta, a vinculação contribui para que o adulto se mantenha próximo de pares potencialmente protectores, sendo na medida em que a vinculação é recíproca que proporciona uma base para o estabelecimento de “um par”. Uma vez estabelecida, a vinculação é altamente persistente, resistindo à extinção mesmo quando não se retiram ganhos da relação. Em suma, podemos considerar que a vinculação na idade adulta é persistente ao longo do tempo, mais sólida à medida que a relação se estabelece, sendo também dominante sobre outros sistemas comportamentais em situações de ameaça.

Reconhecemos pois, na linha de Weiss (1982), que as características da vinculação na criança são precisamente as requeridas para o estabelecimento recíproco de vínculos na idade adulta, o que contribui para a capacidade manifesta dos adultos humanos em estabelecerem relações de vinculação.

1.4.1. A vinculação na perspectiva Ecológica

Para além dos determinantes “clássicos” de uma vinculação segura – a relação mãe-bebé e o temperamento – a perspectiva ecológica do desenvolvimento humano considera a díade como fazendo parte de um sistema familiar que, por sua vez, como afirma Bronfenbrenner (1979), se insere numa comunidade, num contexto cultural e mesmo histórico que, inevitavelmente, influenciarão de alguma forma o papel parental e o temperamento do bebé. Assim, como sugere o autor, se queremos compreender as razões porque determinadas crianças desenvolvem vinculações seguras e outras inseguras com a sua mãe, pai ou outros cuidadores, afigura-se necessário olhar para lá dos determinantes mais próximos da parentalidade e do temperamento.

É nesta perspectiva que Belsky (2005) tem desenvolvido um conjunto de estudos longitudinais suportados num modelo que assume a parentalidade e, conseqüentemente, a relação pais-criança como sendo multideterminadas e afectadas directa ou indirectamente (através da personalidade) pelos factores contextuais do trabalho, suporte social e casamento. Um outro aspecto importante neste modelo conceptual é a noção de que a parentalidade e a relação pais-criança se constituem como um sistema bem protegido (*well-buffered system*, no original). Assim, quaisquer ameaças à sua integridade oriundas de uma fonte de influência (e.g. trabalho) tendem a ser compensadas por recursos com origem noutra fonte de influência (e.g., casamento). Estes sistemas são, no entanto, mais facilmente prejudicados quando existem múltiplas vulnerabilidades (e.g. temperamento difícil e casamento conflituoso) que se acumulam e prejudicam a eficácia de outras fontes de influência na promoção do funcionamento parental. É nesta linha que a autora (Belsky, 2005) tem procurado compreender o impacto de, não apenas aspectos particulares de uma fonte de influência, mas múltiplos determinantes da parentalidade na segurança da vinculação.

Destes estudos, salientamos a evidência de que quanto mais a ecologia da família pode ser descrita como possuindo recursos (i.e., personalidade materna positiva, mudanças positivas

no temperamento infantil, deterioração marital reduzida), maior a probabilidade de a criança desenvolver uma vinculação segura com a mãe (Belsky & Isabella, 1988). Reforçando estes dados, destacamos o conhecimento de que as relações pais-crianças seguras tendem a desenvolver-se mais facilmente quando: (1) os pais têm personalidades que se direcionam para uma parentalidade sensitiva; (2) as crianças têm disposições temperamentais que facilitam ou foram promovidas por cuidados sensitivos; e (3) os recursos de suporte extra-familiares operam de uma forma que engrandece a sensibilidade parental (Belsky, 1996).

Na mesma linha, interessante também notar a associação significativa entre mais de 20 horas semanais de cuidados não-maternais no primeiro ano de vida e a insegurança da vinculação (Belsky & Rovine, 1988 cit.in Belsky, 2005). Quando as horas de cuidados não-maternais são superiores a 35, verifica-se uma maior tendência para desenvolver vinculações inseguras com ambos os pais, sendo que as crianças com duas relações de vinculação inseguras funcionam de forma mais negativa do que as crianças com uma ou mais vinculações seguras.

Confrontados com estas evidências, importa rever as considerações de Bronfenbrenner (1979, p.38): “in the ecology of human development the principal main effects are likely to be interactions”. Nesta linha, os resultados do NICHD Study of Early Child Care (1994 cit. in Belsky, 2005) vêm mostrar que a experiência com os cuidadores não-maternais se relaciona com a insegurança da vinculação apenas quando determinadas condições ecológicas co-ocorrem. Na prática, apenas sob condições de duplo risco (e.g., cuidados não-sensitivos por parte da mãe e mais do que 10 horas semanais de cuidados não-maternais) é que os cuidados precoces se relacionam com a insegurança da vinculação.

Estas ligações entre a acumulação de risco contextual e a insegurança da vinculação reforçam, assim, as conceptualizações de Bronfenbrenner sobre a necessidade de considerar todos os sistemas de relação interpessoal – nomeadamente em termos de vinculação – como inseridos em sistemas mais abrangentes que não apenas os incluem como permanentemente os influenciam.

Na mesma linha, se pensarmos as consequências da segurança da vinculação numa perspectiva ecológica, importa enfatizar as considerações de Sroufe (1988) dando conta de que os benefícios desenvolvimentistas da segurança precoce dependem da experiência continuada de receber cuidados de suporte emocional. Da mesma forma, os custos desenvolvimentistas da insegurança revelam-se dependentes da experiência continuada de receber cuidados emocionalmente pouco confortantes. Adicionalmente, os benefícios e custos de uma vinculação respectivamente segura ou insegura dependem, muitas das vezes, do tipo de insegurança que a criança manifesta e das circunstâncias ecológicas em que a criança se

desenvolve. Concretamente, quando as circunstâncias ecológicas se revelam especialmente prejudiciais para o bem-estar e sucesso do desenvolvimento, nem sempre uma vinculação segura funciona como protectora do bem-estar da criança.

Em síntese, todo um conjunto de dados, nomeadamente de Belsky (2005) parecem colocar em evidência um processo de influências mútuas: as dificuldades e suportes contextuais afectam a sensibilidade dos cuidados maternos que, por sua vez, afecta o desenvolvimento emocional e parental que, conseqüentemente, afecta a medida em que a criança desenvolve ou não um padrão seguro de vinculação e, ainda, o modo como a vinculação segura afecta o desenvolvimento posterior. Estas ligações são naturalmente probabilísticas e não deterministas, não podendo ser considerados fixos os efeitos contextuais e as trajectórias desenvolvimentistas deles resultantes.

Para finalizar, não poderemos deixar de salientar que, sendo uma perspectiva aceite pela maioria que a história pessoal dos pais e dos seus recursos pessoais, assim como o contexto envolvente nomeadamente em termos de stress e recursos, serão os principais determinantes dos padrões de vinculação estabelecidos desde cedo, faz actualmente sentido considerar este processo não como “uni” mas como bidimensional. De acordo com Belsky (1984 cit. in Canavarro, 1999), partindo de investigações realizadas sobre crianças maltratadas, as características das crianças não podem deixar de ser consideradas enquanto elemento central neste processo de mútua influência. Na revisão efectuada pela mesma autora, podemos ver a leitura de Hinde e Stevenson-Hinde (1986 cit. in Canavarro, 1999) sobre esta questão:

“as propriedades de uma relação dependem das características dos participantes; os indivíduos comportam-se de forma diferente, de acordo com quem estão (p.33) ... não são apenas as propriedades da relação que dependem das características dos indivíduos implicados, mas as características dos indivíduos que dependem, em larga medida, da relação na qual se encontram envolvidos.” (p. 34)

Importa pois não perder de vista a dialéctica que se estabelece entre as relações que vão construindo a vida dos indivíduos e as suas próprias características pessoais. No que diz respeito à criança e às suas características, a referência que tem sido mais estudada é o seu temperamento (e.g. Belsky & Isabella, 1988). Revendo os estudos nesta área, dão-nos conta da existência de duas teses distintas. Uma delas afirma que o temperamento não influencia directamente o tipo de relação estabelecido entre a criança e os pais (e.g. Crockenberg, 1981

cit. in Belsky & Isabella, 1988), já que mesmo uma criança considerada como tendo um temperamento “difícil” pode, se receber cuidados adequados dos pais, estabelecer com eles uma boa relação. Uma segunda tese defende não apenas a influência do temperamento da criança na relação que se estabelece entre ela e os pais, como ainda o grande peso desta variável no estabelecimento do padrão de vinculação. Neste trabalho, os autores apontam a necessidade de mais investigações que permitam esclarecer a intervenção de variáveis mediadoras neste processo de influências entre as características dos pais, das crianças e o contexto social mais abrangente.

Como afirmam Bronfenbrenner e Evans (2000), a qualidade da interação criança-figura parental é influenciada por variáveis mais distais e, como tal, a qualidade da relação de vinculação também o é.

Concluindo este ponto da reflexão, parece-nos interessante notar, à luz da perspectiva ecológica em que nos procuramos enquadrar, que dos factores que fazem parte do meio social no qual se insere a relação entre os pais e a criança salienta-se, pelo impacto conhecido no comportamento parental, o apoio social de que os próprios pais dispõem (Canavarro, 1999).

E são afinal, vamos percebendo, estas dinâmicas tão complexas e estas teias relacionais de tal forma influentes que nos impelem a querer saber mais sobre este domínio e a considerar, em cada momento da sua vida, o ser humano como inscrito numa verdadeira “matrioshka” de nós e de laços que permanentemente se vão construindo.

2. O suporte social na idade adulta

Ao reflectirmos sobre o estabelecimento de vínculos na idade adulta, somos levados a considerar os diferentes tipos e dinâmicas de relações interpessoais estabelecidas ao longo do ciclo de vida.

Revedo a literatura sobre o tema, Canavarro (1999) dá-nos conta de um conjunto de referências ao conceito de relações interpessoais, expressas sob designações várias que comportam, na sua essência, formas específicas de relacionamento mas que, nalgumas situações, têm em comum diversos aspectos. Citados pela autora, temos como exemplos de designações: vinculação (Bowlby, 1973, 1980, 1982), suporte social (Antonucci, 1976; Kahn & Antonucci, 1980; Lewis, 1988; Weiss, 1986), ligações afectivas (Ainsworth, 1994), relações afectivas (Takahashi, 1990), relações próximas (Levinger & Levinger, 1986;

Berscheid, 1986; Levitt, Coffman, Guacci-Franco & Loveless, 1994), relações íntimas (Levinger & Levinger, 1986), relações amorosas (Hazan & Shaver, 1987) e relações românticas (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987).

De entre aquelas definições que apresentam uma definição operacional consistente, possibilitando a sua utilização na investigação científica, optámos – no presente estudo – pela utilização do conceito de suporte social. Numa perspectiva mais generalista, suporte social pode definir-se como «a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós» (Sarason, Levine, Basham & Saranson, 1983, p. 127). Cobb (1976) num texto clássico, define suporte social como informação pertencente a uma de três classes: informação que conduz o sujeito a acreditar que ele é amado e que as pessoas se preocupam com ele; informação que leva o indivíduo a acreditar que é apreciado e que tem valor; informação que conduz o sujeito a acreditar que pertence a uma rede de comunicação e de obrigações mútuas. Dunst e Trivette (1990) defendem que o suporte social se refere aos recursos ao dispor dos indivíduos e unidades sociais (tais como a família).

Procurando modelos de referência na abordagem deste conceito, destacamos o modelo de rede social fundado por Lewis (1982 cit. in Canavarro, 1999), porque consonante com a teoria de Bronfenbrenner (1979) que enquadra o nosso trabalho. O autor centrou-se num sistema social mais vasto do que a díade mãe-bebé, usualmente considerada como unidade. Nesta linha, defende a necessidade de, desde o início da vida, poderem ser tidos em conta outros objectos sociais que não apenas a mãe e, conseqüentemente, diferentes tipos de relações interpessoais. As relações amorosas, relações com amigos e relações com conhecidos são consideradas num mesmo plano, assumindo o autor que devem ser estendidas a todas as fases da vida.

Um segundo modelo que importa referir destaca-se na literatura pelo seu conceito inovador, ao assumir uma perspectiva de desenvolvimento no estudo das relações diádicas. O *Modelo em Comboio* (Antonucci, 1976 cit. in Canavarro, 1999), tal como o anterior, integra os conceitos de vinculação (durante a infância) e o suporte social e relações próximas (na idade adulta), unificando-os para todo o ciclo de vida. Para este autor, as relações estabelecidas durante todo o desenvolvimento são consideradas de forma hierárquica, usando-se a ideia de que cada pessoa viaja ao longo da sua vida rodeada por um conjunto de pessoas a quem dá e de quem recebe suporte social. Junto com Kahn (Kahn & Antonucci, 1980), contribuem para a definição operacional do termo suporte social, até então usado num

sentido muito coloquial: *relações entre indivíduos que incluem um ou mais dos seguintes elementos – afecto, afirmação e ajuda* (p. 267).

Neste quadro, a tipologia do *aprovisionamento* social do sociólogo Robert Weiss (Weiss, 1986) foi aquela que definimos como variável do nosso estudo. Weiss centrou-se sobretudo ao nível do conteúdo das relações ente os indivíduos, incluindo as funções e objectivos das interacções. O autor propôs teoricamente uma concepção multidimensional do suporte social percebido que, na sua perspectiva, actua através do fornecimento ao indivíduo de recursos específicos, necessários para fazer face às várias situações de vida e que apenas podem ser obtidos no contexto de relações sociais. São seis os tipos de relações de suporte social descritos que, segundo Weiss, reflectem aquilo que recebemos por meio das relações com os outros: (1) vinculação: tipo de relação caracterizado com base na segurança sentida na presença da pessoa a quem o indivíduo está vinculado, de acordo com o teorizado por Bowlby (1973, 1980, 1982); (2) afiliação: relação que tem por base o reconhecimento de interesses e situações partilhados, de cuja partilha podem desenvolver-se sentimentos de afeição, respeito e lealdade; (3) fornecimento de ajuda: relação em que existe um investimento no bem-estar do outro e que se baseia no sentido de compromisso, investimento, responsabilidade (ou desejo dessa responsabilidade) para quem se percepção como sendo mais fraco ou necessitado; (4) colaboração: caracteriza-se por um compromisso partilhado com vista a alcançar determinado objectivo, muito ligado ao respeito mútuo e a sentimentos de dignidade pessoal; (5) aliança fiável: tipo de relação que se baseia em sentimentos de identificação, independentemente de objectivos, associado a sentimentos de obrigação de ajudar o outro, direito de ser ajudado pelo outro quando necessário e à sensação de “vida em permanente associação” (parece ser o tipo de relação que mantém os laços de parentesco, sendo também uma das formas de relacionamento presentes no casamento e aquele que os grupos comunitários tendem a criar); (6) obtenção de ajuda: trata-se de uma relação com alguém percebido como mais sabedor e sensato, que é procurado como fonte de apoio e orientação.

Revedo a literatura sobre o tema, compreendemos que a maioria dos estudos que compara as diferentes facetas do conceito de suporte social coloca em evidência que o suporte percebido, ou seja, a percepção global de que uma rede satisfatória de suporte está disponível, constitui o aspecto central do conceito (Sarason, Shearin, Pierce, & Sarason, 1987) sendo o que mais se relaciona com a adaptação (Schwarzer & Leppin, 1991).

Ao abordar o conceito de suporte social faz-nos sentido uma breve abordagem à teorizada *necessidade de pertença* que caracteriza os seres humanos. Num trabalho de 1995,

Baumeister e Leary procuraram avaliar a hipótese de que os indivíduos necessitam de criar e manter relações interpessoais fortes e estáveis, sendo esta uma motivação humana fundamental. Numa extensa investigação, os autores encontram evidências de um desejo básico para formar vínculos sociais, mesmo sob condições aparentemente adversas. As pessoas que têm algo em comum, que partilham experiências (mesmo que desagradáveis), ou que simplesmente estão expostas umas às outras frequentemente tendem a estabelecer amizades ou outros tipos de vínculos. Para além disso, os indivíduos resistem a perder os vínculos e a quebrar laços, ainda que não exista uma razão material ou pragmática para os manter e mesmo quando mantê-lo é difícil. Simultaneamente, as evidências parecem também atestar que a necessidade de pertença molda as emoções e as cognições: em suma, qualquer mudança nos padrões de pertença causa emoções de tal forma fortes e marcantes que suporta a hipótese da necessidade de pertença. Tornou-se também evidente que os indivíduos pensam bastante sobre este aspecto da vida, dedicando muito do seu processamento cognitivo às suas relações actuais ou possíveis. Segundo os mesmos autores, os *deficits* a este nível têm diversas consequências em termos da saúde dos sujeitos, o que é consistente com a ideia de que a pertença se trata de uma necessidade e não apenas de uma vontade. Concretamente, os problemas de saúde, quer física quer psicológica, são mais comuns entre as pessoas que sentem falta de vínculos sociais.

Importa referir que muito embora a maioria destes resultados sejam correlacionais sendo, por isso, possíveis muitas explicações alternativas, os autores dão conta de que têm sido feitos esforços na tentativa de controlar outros factores, continuando a verificar-se que os efeitos puros primários da pertença permanecem fortes. Parece, pois, que a pertença é não apenas agradável mas também benéfica de múltiplas formas para os indivíduos. Resulta pois que, no estado actual das evidências empíricas, a necessidade de pertença pode ser considerada uma motivação humana fundamental.

Sobre o constructo aqui avaliado, importa salientar que nos situamos claramente no domínio do apoio social percebido, não nos ocupando de outras conceptualizações do apoio social, como a da composição e estrutura das redes sociais e a do apoio recebido. Afinal, o que queremos compreender são exactamente “os olhos” com que os nossos sujeitos vêem a sua realidade relacional e se deixam por ela “contagiar”.

CAPÍTULO III

BEM-ESTAR

O Bem-Estar tem sido foco de numerosos trabalhos teóricos e empíricos. Durante séculos, filósofos e outros pensadores elaboraram sobre este tema, a que a Psicologia apenas recentemente se dedicou. Com início conhecido nos anos 20 do século passado, a investigação nesta área tem vivido o seu período fértil nas duas últimas décadas (e.g., Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Robbins & Kliewer, 2000; Ryan & Deci, 2001), com maior preponderância em revistas científicas de psicologia social e da personalidade (Lent, 2004). A temática do Bem-Estar insere-se numa área de estudo mais abrangente sobre a qual os investigadores têm demonstrado um interesse crescente nos últimos anos, relativa aos aspectos positivos do funcionamento psicológico e a par de outros temas como o optimismo, a satisfação de vida e a sabedoria. Para além dos transtornos psicológicos, das perturbações de personalidade e das alterações psicopatológicas, domínios como a resiliência, a criatividade, o altruísmo, a esperança e a responsabilidade, anteriormente desvalorizados, começaram a ser alvo de interesse e investigação. Os autores Seligman e Csikszentmihalyi (2000), considerando a diversidade de estudos realizados nos últimos anos dentro desta temática, agrupam-nos num domínio de estudo que designam de *Psicologia Positiva*, remetendo para um novo prisma desta ciência e actividade profissional já não apenas centrada no atenuar do sofrimento humano mas também, como afirma Novo (2003), na compreensão e promoção dos factores positivos que permitem às pessoas, às comunidades e às sociedades desenvolver-se, prosperar e florescer.

A atenção actualmente dedicada a este domínio decorre não apenas da importância científica dos temas mas também, com toda a certeza, da relevância que ele vem adquirindo na sociedade em geral. No entender de Novo (2005), eleger como alvo de estudo dimensões que reflectem modos positivos ou de excelência do funcionamento resulta do reconhecimento de que, para promover a saúde mental dos indivíduos, é necessário ir além das tentativas de curar transtornos ou patologias ou diminuir os seus efeitos. É igualmente necessário promover o desenvolvimento de recursos e a valorização do potencial de desenvolvimento individual, admitindo-se que somente o contínuo e equilibrado desenvolvimento humano, social e cultural permitirá enfrentar as exigências das sociedades em permanente mudança com maiores ganhos e menores custos individuais e sociais.

Não será, contudo, este sentido último de Bem-Estar que tem justificado a crescente atenção pública pelo tema. Após um interesse de âmbito mais filosófico ligado à felicidade e às virtudes humanas que a condicionavam, o Bem-Estar veio depois a ser encarado maioritariamente na sua vertente material tornando-se um desejo de todos. Nos dias de hoje, os temas ligados à felicidade ultrapassam largamente as fronteiras da ciência, constituindo uma preocupação dos cidadãos comuns e também de políticos e governantes, que tomam muitas vezes os indicadores de satisfação e felicidade como sinais para monitorizar as suas políticas.

Alguns autores têm usado indiferentemente o conceito de “qualidade de vida” como sinónimo de Bem-Estar, parecendo não existir ainda um consenso generalizado sobre a definição deste constructo. Segundo Gladis, Gosch, Dishuk e Crits-Christoph (1999), aquele pode ser visto como um conceito bastante abrangente que abarca uma variedade de constructos e medidas que reflectem algum aspecto do funcionamento físico, social ou emocional. Desta perspectiva, o Bem-Estar constitui um entre muitos outros indicadores da qualidade de vida; outros exemplos incluem o suporte social, o estado de saúde física e os padrões de vida. Esta “mistura eclética” (Lent, 2004) pode explicar-se pelos caminhos multidisciplinares que a literatura sobre qualidade de vida tem atravessado, incluindo contribuições da sociologia, medicina e psicologia.

Consideramos ainda ser útil distinguir os estudos sobre o Bem-Estar do movimento mais recente da Psicologia Positiva despoletado por Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Esta linha de estudos, marcadamente abrangente, procura pôr em relevo os processos de funcionamento psicológicos considerados “positivos”, contrariando as décadas de história da Psicologia centradas na patologia e na disfunção e centrando a sua investigação numa diversidade de tópicos, de que são exemplo o perdão, a criatividade, o optimismo, o *flow* e o bem-estar. Neste quadro, a Psicologia Positiva, a Qualidade de Vida e o Bem-Estar representam níveis distintos de generalidade ou especificidade dentro do estudo da adaptação positiva.

Relativamente ao Bem-Estar, tema central do presente trabalho, é fácil constatar que ele não reflecte ainda um constructo unitário nem tão pouco um corpo de literatura coeso, homogéneo e organizado, co-existindo nos nossos dias uma variedade notável de abordagens que definem, conceptualizam e investigam este constructo (e.g. Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998). Como veremos, “o Bem-Estar é um constructo complexo que se centra na experiência e funcionamento óptimos” (Ryan & Deci, 2001, p.141) e que pode remeter-nos para várias dimensões (e.g., afectiva e cognitiva).

1. Conceptualização do Bem-Estar

O domínio do Bem-Estar, peça central do presente trabalho, tem sido desenvolvido em duas áreas distintas e com merecida importância: uma delas no âmbito do desenvolvimento do adulto e da saúde mental, a outra mais ligada aos aspectos psicossociais, à qualidade e à satisfação com as condições e circunstâncias de vida (Novo, 2003). Se é um facto que em muitos trabalhos teóricos e empíricos nem sempre encontramos uma diferenciação clara dos objectivos e das áreas de investigação em que aqueles ocorrem, é no entanto possível – compreendendo a orientação teórica subjacente – identificar as duas grandes formas de conceptualização do Bem-Estar.

Ryan e Deci (2001), numa meta-análise sobre a investigação nesta área, dão-nos conta de que o estudo do Bem-Estar na Psicologia emergiu de duas perspectivas relativamente distintas e com raízes filosóficas diferentes, assim como com percursos e orientações desiguais. Em comum, o bem-estar como objecto de estudo. Uma delas, centrada numa perspectiva *hedónica*, concebe o constructo ‘Bem-Estar’ como que um aglutinado de diferentes conceitos, nomeadamente o de Felicidade, o de Satisfação e o de Experiências Emocionais, designando-o de Bem-Estar Subjectivo. Por outras palavras, considera o Bem-Estar como significando prazer, satisfação com a vida ou felicidade, focando-se na experiência de sentimentos prazerosos ou no balanço entre afecto positivo e negativo. Centrando-se na identificação do nível de felicidade e satisfação dos indivíduos, procura ainda identificar as condições sócio-demográficas, políticas e culturais que lhe estão associadas. Segundo Lent (2004), a centralidade do Bem-Estar hedónico nos discursos do quotidiano, pelo menos nas sociedades ocidentais, é bem ilustrada pelo cumprimento habitual, “Como estás?”. Muito embora a resposta a esta questão possa basear-se quer em experiências físicas (e.g., “Estou a recuperar de uma gripe”) quer psicológicas (e.g., “Estou muito desmotivada com o meu trabalho”), ou possa ainda envolver uma resposta quase automática e pouco profunda (“Estou bem, obrigada”), somos levados a considerar que a frequência com que esta questão é colocada reflecte uma preocupação comum e amplamente generalizada com o Bem-Estar hedónico, traduzida muitas vezes numa “meta” das sociedades ou num direito inalienável dos indivíduos.

Em termos da sua origem e percurso, é interessante compreender que o constructo do Bem-Estar Subjectivo toma forma num “contexto empírico de procura de identificação das características sócio-demográficas associadas à qualidade de vida, à satisfação e ‘navega’ sob a bandeira da

felicidade” (Novo, 2003, p.22). Define como propósito considerar a avaliação que as pessoas fazem da sua vida com base nos valores, necessidades e sentimentos pessoais, independentemente dos valores universais ou da qualidade do funcionamento psicológico. Nos últimos 50 anos, tem-se desenvolvido em torno deste constructo uma extensa investigação alimentada por um progressivo dinamismo, nomeadamente nos EUA.

A segunda tradição intelectual, inspirada por Aristóteles e também ela com sólidas raízes filosóficas, pode ser designada por visão *eudaimónica* (Ryff, 1989a; Waterman, 1993). Esta outra forma de conceptualização do Bem-Estar, proposta nos anos 80 sob a designação de Bem-Estar Psicológico, assume como objectivo caracterizar este domínio a partir das dimensões básicas do funcionamento positivo que emergem de diferentes modelos teóricos da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Clínica e da Saúde Mental (Novo, 2003). Este pensamento clássico relativamente à *eudaimonia* ou felicidade, relaciona-a com a ‘actividade da alma dirigida pela virtude’, com a procura da perfeição e realização pessoal do *daimon* ou verdadeiro self. O Bem-Estar envolve pois mais do que a felicidade pessoal, caracterizando-se sobretudo pela necessidade de actualizar o potencial humano, de realizar a verdadeira natureza do indivíduo. Assim, o ponto fulcral é o que a pessoa faz ou pensa, mais do que o modo como se sente. De acordo com Lent (2004), a visão eudaimónica pode ser vista como mais abrangente e menos estruturada do que a posição hedónica, já que envolve um conjunto alargado de experiências e mecanismos (e.g., objectivos pessoais, valores) através dos quais as pessoas alcançam o crescimento psicológico, conferem significado e estabelecem propósitos nas suas vidas. Quer se subscreva ou não a noção humanista de um *self* latente ou de uma verdadeira natureza que espera ser realizada, a visão eudaimónica implica que, para além de “sentir-se bem”, existem formas alternativas, assim como outros caminhos, para atingir o Bem-Estar.

Na sua origem, o Bem-Estar Psicológico ganha vida num “contexto teórico de orientação humanista, enraizado na psicologia clínica e do desenvolvimento e ‘navega’ sob a bandeira da saúde mental” (Novo, 2003, p.22). De acordo com a mesma autora, o seu estudo assume como principal objectivo a operacionalização de dimensões do funcionamento psicológico subjectivo, dimensões derivadas de sistemas teóricos clássicos, como o de C. Jung, C. Rogers e A. Maslow, dos modelos de conceptualização do desenvolvimento adulto e de saúde mental de G. Allport, B. Neugarten e M. Jahoda. Esta temática tem despoletado importantes trabalhos de investigação no campo da psicologia clínica e no da psicologia aplicada a contextos sociais, muito orientados para o aprofundamento da compreensão dos processos psicológicos subjacentes ao Bem-Estar.

A perspectiva de Bem-Estar baseada na eudaimonia enquadra-se, em síntese, na procura do desenvolvimento do ser e na ética subjacente à procura da gratificação diferida; de modo bem diferente, a perspectiva hedónica está centrada – como veremos de seguida – na satisfação do ter e associada à gratificação imediata.

1.1. Bem-Estar Subjectivo *versus* Bem-Estar Psicológico

Revolvendo-nos na síntese de Novo (2003) podemos considerar que, basicamente, a ênfase na felicidade, por um lado, e na saúde mental, por outro lado, distingue os dois constructos – Bem-Estar Subjectivo e Bem-Estar Psicológico – e os dois domínios teórico-empíricos em que a investigação relativa a cada um deles se fundamenta e se desenvolve. Ryan e Deci (2001) observaram que as tradições hedónica e eudaimónica implicam “visões distintas da natureza humana e do que constitui uma sociedade boa. Concordantemente, elas colocam questões diversas sobre o modo como os processos desenvolvimentistas e sociais se relacionam com o bem-estar, e elas implícita ou explicitamente prescrevem diferentes abordagens sobre a aventura de viver” (p.143). Estas tradições levaram, como seria de esperar, a definições operacionais distintas de Bem-Estar, designadamente o Bem-Estar Subjectivo e o Bem-Estar Psicológico, sobre os quais reflectiremos agora com maior profundidade e que se incluem no quadro teórico do presente estudo.

1.1.1. O Bem-Estar Subjectivo

O Bem-Estar Subjectivo (BES) - ou Bem-Estar *Emocional* Subjectivo - é o conceito que resultou da investigação conduzida dentro da tradição hedónica. Dando continuidade a uma linha de estudos iniciada nos anos 60 em torno da satisfação de vida e dos estados subjectivos associados (e.g., Wilson, 1967, & Bradburn, 1969 cit. in Diener, 2000), dos quais emergiram os afectos positivos e negativos e o conceito de Felicidade como dimensões estruturantes dos dados, Ed Diener, um dos principais investigadores e sistematizadores na área do Bem-Estar Subjectivo desde o início dos anos 80, insere este domínio de estudo no âmbito da psicologia positiva (Diener, 2000) e identifica-o como a avaliação cognitiva (Satisfação com a Vida) e afectiva (Felicidade) que os sujeitos fazem das suas vidas. De acordo com este autor, “São estes os dois

construtos fundamentais nesta abordagem e a definição de uma *vida boa* é o que tem sido designado como ‘bem-estar subjectivo’, e como ‘felicidade’, em termos coloquiais” (*idem*, p.34). Considera estes três componentes do BES como distintos mas relacionados: a Satisfação com a Vida e a Felicidade, esta concretizada no afecto positivo e (na ausência de) afecto negativo (Diener et al., 2002), retomando o conceito aristotélico de *eudaimonia* e atribuindo-lhe um sentido equivalente ao de felicidade (*happiness*), a qual, por sua vez, é concebida como o objectivo final da vida para o qual todos os outros objectivos convergem. Muito embora Diener defenda que os valores da saúde mental e de funcionamento positivo imbuídos nas teorias humanistas não são universais, é no seu entender universal a procura de satisfação com a vida e de felicidade. E contrariando que possam ser os critérios externos dos cientistas a definir *a priori* o que é a Felicidade (como acontecerá com o Bem-Estar Psicológico), define o BES como reflectindo os valores das pessoas e o reconhecimento do que elas pensam ser importantes nas suas vidas. Se, por definição, a vivência do Bem-Estar assume um carácter subjectivo, então “Se a pessoa se sente satisfeita com a sua vida é porque, provavelmente, esta terá as características que ela própria julga importantes” (Diener, 2000, p.34).

O Bem-Estar Subjectivo assume-se afinal como uma medida da qualidade de vida de um indivíduo e das sociedades (Diener, Oishi & Lucas, 2003). Segundo estes autores, os filósofos debateram durante séculos a natureza do conceito de ‘vida boa’, tendo chegado a uma conclusão: uma vida boa é uma vida feliz (contudo, muitos diferem na sua definição de felicidade). Na perspectiva de Diener et al. (2003), o BES é necessário para uma vida boa e uma sociedade boa, mas não é suficiente. Juntamente com os indicadores económicos e sociais, o BES é uma das três melhores formas de avaliar a qualidade de vida das sociedades, permitindo compreender como as pessoas sentem e pensam sobre as suas próprias vidas.

Numa perspectiva crítica sobre esta concepção de Bem-Estar, que circunscreve o campo do BES à avaliação que as pessoas fazem das suas próprias vidas e afirma como princípio o facto de cada indivíduo ter o direito de decidir o quanto a sua vida é positiva e satisfatória, Novo (2003) coloca em relevo duas questões que consideramos deveras interessantes: a primeira é a afirmação de que a Felicidade é a motivação humana fundamental e a segunda é a adopção desta motivação como critério inquestionável de Bem-Estar. Na perspectiva de Ryff (1989, 1995), a visão que Ed Diener apresenta sobre a Felicidade decorre de uma concepção limitada e errónea do conceito aristotélico de *eudaimonia*, termo que pressupõe uma distinção entre a satisfação de desejos ‘certos’ e ‘errados’ e tem subjacente, como a maior das qualidades humanas, o esforço por atingir a perfeição, o qual representa a realização do verdadeiro potencial de cada um e não exactamente

a confiança no prazer ou na felicidade pessoal como objectivo último e fundamental da vida. Como Waterman (1993) designa, *daimon* (da teoria Eudaimónica) é um ideal no sentido em que representa uma condição de excelência, a perfeição relativamente aos esforços de cada um e, como consequência, a possibilidade de dar significado e sentido à vida de cada um. Afirma ainda o autor que na origem da *eudaimonia* estão os esforços para realizar o potencial de cada um, digam eles respeito às potencialidades que são partilhadas por todos os seres humanos ou às potencialidades únicas que distinguem cada indivíduo dos outros.

Nesta linha de pensamento, importa considerar a investigação levada a cabo por Waterman (1993) no sentido de verificar a possibilidade de distinguir duas concepções de felicidade – a expressividade pessoal (*eudaimonia*) e a satisfação hedónica (*hedonic enjoyment*). O autor conclui que a satisfação hedónica está mais ligada às actividades exercidas, à qualidade do desempenho atingido e aos sentimentos agradáveis no decurso das actividades, ao passo que a expressividade pessoal (*eudaimonia*) se relaciona com os esforços dirigidos ao desenvolvimento pessoal, com os progressos e as expectativas de alcançar objectivos significativos face ao potencial individual. Na prática, e como afirma Novo (2003), o termo Felicidade assume – no âmbito da conceptualização do BES – somente um sentido de satisfação hedónica, o que se reflecte na generalidade do trabalho empírico desenvolvido neste domínio.

O segundo aspecto que salientámos face ao modelo de BES tem a ver com a adopção do conceito de Felicidade como critério absoluto e universal de Bem-Estar. Na leitura de Novo (2003), esta perspectiva descarta o papel importante da realidade e dos aspectos sociais inerentes à vida dos indivíduos, na medida em que presume um consenso social sobre o critério estabelecido e uma crença na justiça social em todas as situações e condições, tornando provável que todos a possam alcançar. No entender da mesma autora, os trabalhos empíricos desenvolvidos em volta do BES têm o mérito de aprofundar as relações entre o afecto positivo e negativo, explorando aspectos relevantes neste domínio, mas são insuficientes para a compreensão do funcionamento subjacente ao Bem-Estar, uma vez que negligenciam dimensões psicológicas importantes.

Importa considerar que as duas dimensões ou componentes do BES, embora relacionadas entre si, diferenciam-se pela especificidade dos processos psicológicos que envolvem. Como afirma Novo (2003), apesar destas dimensões não serem indicadores puros de cognição e de afecto, a Satisfação com a Vida é considerada uma dimensão de natureza mais cognitiva, representando o balanço psicológico que cada indivíduo faz da sua vida em geral, enquanto a Felicidade, de natureza mais emocional, representa a avaliação de cada indivíduo relativamente às suas experiências emocionais positivas e negativas.

Na prática da investigação, este domínio tem dado lugar a diversos trabalhos que têm caminhado desde uma acumulação de dados ao nível das características sócio-demográficas associadas à qualidade de vida e à satisfação, dos acontecimentos externos e da sua relação com a felicidade pessoal (a identificação de ‘quem é feliz’), até à tentativa actual de compreensão da felicidade, não a partir do que acontece e é exterior ao indivíduo, mas a partir do modo como ele interpreta e vive os acontecimentos na sua subjectividade (a identificação de ‘quando, como e porquê’ as pessoas são felizes), procurando assim integrar a preocupação com a compreensão das variáveis e processos psicológicos envolvidos no Bem-Estar Subjectivo. Com base nesta nova orientação, têm nos últimos anos despontado estudos sobre a importância dos objectivos de vida, do temperamento, das influências sociais e culturais no Bem-Estar e, especificamente, na Felicidade. Segundo Novo (2003), as questões centrais que a investigação actual suscita são relativas aos valores e objectivos pessoais e às dimensões ou traços de personalidade que medeiam os acontecimentos externos da qualidade da experiência subjectiva. A personalidade surge como um domínio influente no BES e os resultados da investigação colocam em relevo o papel que as disposições pessoais desempenham na forma como as pessoas se adaptam às circunstâncias de vida e aos acontecimentos externos. Os valores e os objectivos de vida parecem associados à forma como a realidade é percebida, sendo sugerida a hipótese de que a mudança de objectivos possa ser uma componente da adaptação humana.

1.1.1.1. Medidas de Bem-Estar Subjectivo

Desde os anos 60 até aos dias de hoje, a definição de Bem-Estar Subjectivo tem dado origem a diferentes abordagens teóricas e empíricas, o que se reflecte também ao nível da operacionalização do construto. Uma vasta gama de conceitos, desde a Satisfação de Vida (*Life Satisfaction*) e com a Vida (*Satisfaction with Life*), Optimismo (*Optimism*), Felicidade (*Happiness*), Moral (*Morale*), Qualidade de Vida (*Life Quality* e *Perceived Life Quality*), Afecto Positivo (*Positive Affect*), Afecto Negativo (*Negative Affect*), Depressão (*Depression*), entre outros, tem sido utilizada diversamente como indicadores do BES global ou de uma das suas componentes específicas (Novo, 2005). A esta proliferação de termos, apenas potencialmente equivalentes, acresce a existência de diferentes medidas para cada um deles e a escassez de estudos de validade das medidas.

No início dos anos 90, reflectindo sobre esta temática da avaliação do construto, Andrews e Robinson (1991) afirmam que o BES inclui diversos componentes interrelacionados, enfatizando já como útil a abordagem “afecto-e-cognição” apresentada por Diener. Não lhes parece nesse momento possível, contudo, reunir consenso sobre a forma como esses componentes devem ser identificados. Nos anos seguintes, as medidas de felicidade centradas no afecto e na satisfação (“pleasure measures” in Meehl’s, 1975 cit. in Lent, 2004) tornaram-se a abordagem preferida na temática do bem-estar. Na leitura de Novo (2003), partindo da mesma revisão de Andrews e Robinson (1991), a diversidade de conceptualizações em torno do constructo, anteriormente referida, parece ser causa da fragilidade metodológica neste domínio que se traduz, na prática, pela imensidão de termos para avaliar constructos potencialmente semelhantes, pela existência de diferentes medidas de operacionalização de cada um deles e pela escassez de estudos de precisão e de validade das medidas. De acordo com a autora é possível, contudo, dar conta de uma evolução no sentido da progressiva racionalização e clarificação dos conceitos, do aumento dos estudos das características psicométricas de alguns instrumentos e da análise da validade discriminante de diversas medidas.

Na última década, os indicadores que surgem com maior peso na operacionalização do BES são, efectivamente, a Satisfação com a Vida e a Felicidade, este último operacionalizado pelo afecto positivo e negativo. Apesar da relevância e maior extensão destes dois conceitos, cada um deles converge para uma variedade de instrumentos de avaliação que, para além do mais, como referimos, são muitas vezes utilizadas de modos distintos por diferentes investigadores. Tomando como exemplo a dimensão Felicidade, para além da diversidade de instrumentos, é surpreendente – mesmo quando é ‘medida’ através do afecto positivo e do afecto negativo - o modo como os resultados destas duas componentes são ponderados, combinados ou diferenciados. Numa avaliação das medidas de BES, Andrews e Robinson (1991) dão conta de que há inúmeras ‘escalas’ com apenas um item e, entre as multi-itens, não existe uma que seja preferencialmente usada ou significativamente melhor do que as outras.

Neste contexto, não podemos descurar que a diversidade das medidas tem consequências no plano teórico, sobretudo porque a construção teórica no âmbito do BES tem sido feita a partir da integração de dados empíricos (*bottom-up empirical way*) (Diener, Sapyta & Suh., 1998 cit. in Novo, 2005). Sendo naturalmente válida, esta opção deveria contudo ser acompanhada de maior exigência na selecção das medidas e dos critérios de operacionalização do constructo. Em síntese, os aspectos críticos referidos não põem em causa o rigor metodológico de cada um dos trabalhos de *per se*, mas antes nos dão conta das dificuldades de construção teórica neste domínio, pelo menor

poder cumulativo da informação proveniente de investigação conduzida com recurso a metodologias e critérios bastante diversos.

Uma vez que se considerava que a Satisfação com a Vida e os componentes afectivos poderiam ser avaliados com uma grande variedade de medidas de auto-relato, a *Escala de Satisfação com a Vida* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) e a *Escala de Afectividade Positiva e Negativa* (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988) tornaram-se as medidas mais populares destes constructos. A Satisfação com a Vida é descrita, desde então, como uma avaliação cognitiva global da vida pessoal, como um todo, traduzindo-se no grau de concordância com as cinco afirmações simples do SWLS, por exemplo “Estou satisfeito com a minha vida”. A escala PANAS avalia as duas dimensões do afecto, o afecto positivo e o afecto negativo, através de 10 itens cada uma, numa escala de tipo Likert em cinco pontos. Nela os sujeitos indicam a medida em que geralmente experienciam uma variedade de sentimentos positivos (e.g., excitado) e negativos (e.g., nervoso).

Muito embora tipicamente se assuma que a SWLS e a PANAS avaliam, respectivamente, as dimensões cognitivas e afectivas do BES, este modo de resposta pode, na visão de Lent (2004) ser desafiado. Na verdade, é provável que cada um deles reflecta uma mescla de Bem-Estar cognitivo e afectivo em vez de indicadores puros de cada um dos constructos. Especificamente, cada uma das medidas envolve auto-relatos que exigem que o sujeito reflecta (em termos cognitivos) sobre a sua experiência afectiva e, de alguma forma, sintetize os diferentes domínios e momentos da sua vida para chegar a um julgamento mais geral sobre o seu Bem-Estar. Estes relatos baseiam-se, segundo Schwarz e Strack (1999 cit. in Lent, 2004) em informação que se encontra acessível crónica ou temporariamente, para além de que é possível afirmar-se que a satisfação é tanto um produto afectivo como cognitivo. De acordo com Lent (2004), numa visão intuitiva, responder à questão “quanto estou satisfeito” requer que se considere o modo como se *sente* sobre a própria vida ou sobre alguns aspectos da mesma. Torna-se difícil imaginar uma resposta a esta questão que se desvie dos filtros cognitivos através dos quais as experiências afectivas dos sujeitos são invariavelmente processadas. De facto, os teóricos das emoções contemporâneos reconhecem que a experiência psicológica do afecto ou da emoção exige “apreciação cognitiva ou avaliação dos significados” (Frederickson, 2002, p. 121).

Conceptualmente, no entender de Lent (2004), mais do que representar diferenças categóricas entre a cognição e o afecto, a Satisfação com a Vida e a Afectividade Positiva-Negativa parecem envolver distinções quantitativas, mais subtis, ao nível da intensidade e da

globalidade/especificidade dos descritores de sentimentos. Por um lado, a Satisfação com a Vida procura explorar julgamentos afectivos abstractos, mais gerais (i.e. quanto é que o indivíduo se sente geralmente contente); por outro lado, a Afectividade Positiva e Negativa procuram conhecer a fundo a experiência de estados afectivos mais específicos ou intensos (e.g. sentir-se entusiasmado ou excitado) num leque de diferentes contextos de vida. Em termos empíricos, os três elementos têm revelado representar constructos distintos, mas relacionados. Lucas, Diener e Suh (1996), por exemplo, encontraram correlações convergentes entre medidas de auto-relato da Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985) e medidas de Afectividade Positiva-Negativa (PANAS; Watson et al., 1988), respectivamente, variando entre .42 e .52 e entre -.30 e -.51 em amostras diferentes (estes valores reflectem cerca de 10 a 25% de variância comum entre a Satisfação com a Vida e os dois tipos de afecto). As correlações entre a Afectividade Positiva e Negativa são tipicamente mais modestas (e.g., de .03 a -.36 em Lucas et al., 1996), suportando a visão de que reflectem dimensões afectivas relativamente independentes. Diener e colaboradores reconheceram que “a satisfação com a vida é teoricamente diferente da quantidade de afecto positivo ou negativo que o indivíduo experimenta” (Lucas et al., 1996, p. 616), sendo que as evidências suportam a noção de que se tratam efectivamente de constructos diferenciados (Diener et al., 2002).

Reflectindo sobre a avaliação do BES, partilhamos a visão de Novo (2003) segundo a qual a diversidade das medidas utilizadas tem consequências diversas e importantes no plano do desenvolvimento teórico já que a construção teórica tem sido feita a partir da integração dos dados empíricos obtidos (teoria *bottom-up*). Se, por um lado, este modelo reflecte a crença entre os investigadores da área de que é necessário conhecer alguns factos elementares para que seja possível construir uma teoria, esta opção exige contudo um grande rigor na selecção das medidas e dos critérios que permitem a sua inclusão ao nível da operacionalização dos conceitos. No que respeita à avaliação, muito embora alguma investigação combine estes elementos discretos num índice composto de BES (e.g., subtraindo os resultados no afecto negativo do resultado total de satisfação com a vida e afecto positivo), esta abordagem pode ser questionada quanto às suas fundamentações teóricas. Em alternativa, os investigadores têm sugerido que existem claras vantagens no estudo das interrelações entre os diversos conceitos ou componentes do Bem-Estar e, de um modo particular, na elaboração de modelos causais que expliquem como é que se articulam e que diferentes origens (e.g., personalidade, factores situacionais) podem influenciar cada um deles (Andrews & Robinson, 1991).

Como síntese relativa às medidas que operacionalizam este constructo do Bem-Estar Subjectivo salientamos, fundamentalmente, a dificuldade de construção teórica neste domínio proveniente, como afirma Novo (2003), do menor poder cumulativo da informação com

origem em investigação conduzida com o recurso a metodologias, critérios e, inclusive, objectivos de investigação tão diversos.

1.1.1.2. O percurso da investigação

Os dados actualmente recolhidos sobre o Bem-Estar Subjectivo partem de um conjunto de trabalhos realizados maioritariamente com grandes amostras e com a população americana. Trata-se de estudos essencialmente descritivos que procuram identificar associações com aspectos objectivos, por exemplo sociodemográficos, condições de vida, educação e emprego, assim como com aspectos subjectivos relativos à avaliação da qualidade de vida e da felicidade.

Sustentamo-nos numa revisão de Novo (2003), dando conta de três abordagens distintas neste conjunto de estudos. A primeira delas, comumente associada a H. Cantril (1965 cit. in Novo, 2003), conceptualiza o Bem-Estar como uma experiência cognitiva (grau de satisfação-insatisfação) e interpreta-a como dependente da percepção que as pessoas têm das suas condições de vida. Uma segunda abordagem centra-se na análise das experiências afectivas e procura conhecer os sentimentos subjectivos (estados) dos indivíduos, dando origem ao conceito de equilíbrio afectivo e a uma escala que o operacionaliza. Esta abordagem é representada pelos trabalhos de N. Bradburn (1969 cit. in Novo, 2003) que conduziram à identificação das duas dimensões, de afecto positivo e de afecto negativo. Uma terceira abordagem consiste no estudo descritivo dos aspectos relativos à qualidade de vida interpretados num contexto de saúde mental (stress emocional e psicológico), tendo-se iniciado nos anos 50 por Gurin, Veroff e Feld (cit. in Novo, 2003). Muito embora tendo por base uma diversidade de estratégias, os referidos estudos apresentam como elemento comum a relevância dada à Felicidade, considerada como sinónimo de satisfação ou de ausência de stress.

Durante os anos 80, os inquéritos ou estudos anuais (*General Social Surveys*) que incluíam itens referentes à Felicidade e à Satisfação de Vida, em conjunto com itens descritivos de características sociodemográficas diversas constituíram, de acordo com Andrews e Robinson (1991) a maior fonte de dados para o estudo do BES. Também na Europa têm sido conduzidos regularmente, desde o início dos anos 70, estudos semelhantes de mapeamento de dados, designados de *Eurobarometer*.

No artigo de revisão de literatura publicado em 1999 por Diener, Suh, Lucas e Smith após extensos trabalhos de investigação, os autores dão conta da mudança verificada ao nível do objecto

de estudo: a ênfase inicialmente colocada na descrição das características demográficas associadas à Felicidade (por exemplo, ser jovem, saudável, casado, religioso, bem remunerado, etc.) deu lugar, progressivamente, à preocupação fundamental com a compreensão dos processos subjacentes à Felicidade, numa tentativa de perceber *como e porquê* as pessoas vivem as suas vidas como positivas. Afirma Novo (2003) que nesta tentativa de compreender a dinâmica subjacente ao Bem-Estar Subjectivo, a personalidade – objectivos, valores e crenças pessoais, esforços de adaptação e disposições ou traços – desponta como área de estudo e desempenha um papel central.

Analisando os trabalhos dos investigadores que mais intensamente se têm dedicado a este domínio de estudo, sintetizamos de seguida em linhas muito gerais e com base na revisão de Novo (2003) os oito aspectos centrais a que conduziu a investigação realizada nos últimos anos, quer em termos de aspectos conclusivos quer ao nível de questões que permanecem em aberto:

a) O Bem-Estar Subjectivo é uma entidade multidimensional e não monolítica, integrando diferentes componentes (Satisfação com a Vida, Afecto Positivo e Afecto Negativo) que exibem padrões únicos de relação com diferentes variáveis internas e externas (Diener & Fujita, 1995; Lucas et al., 1996); a Satisfação com a Vida é, como vimos já, a componente mais cognitiva e as Experiências Afectivas constituem a componente de cariz mais emocional, organizando-se a partir de duas dimensões distintas e não de uma única dimensão bipolar. Muito embora a relação entre estas duas dimensões do Bem-Estar (Satisfação com a Vida e Experiências Afectivas) seja interpretada como indicadora do construto global – Bem-Estar Subjectivo ou Felicidade – não são conhecidos trabalhos que analisem a estrutura factorial destas dimensões e identifiquem um factor de ordem superior que as agregue;

b) A direcção causal da relação entre os factores demográficos e a Felicidade não está verdadeiramente estabelecida tendo aqueles evidenciado, surpreendente e repetidamente, efeitos reduzidos na explicação da variância em torno do BES. Em termos globais, verifica-se que os indicadores sociais e os acontecimentos externos, por si só, não definem a qualidade ou a satisfação com a vida (Diener & Suh, 1997 cit. in Novo, 2003). A investigação centrada na relação entre as circunstâncias de vida e o BES aponta globalmente para efeitos moderados das variáveis descritivas sócio-demográficas na variância da Felicidade e põe em relevo o importante papel da adaptação dos sujeitos;

c) Ainda não é bem conhecida a dinâmica psicológica subjacente ao Bem-Estar Subjectivo ou, na prática, a explicação de que processos mentais internos conduzem ao estado, sentimentos ou cognições de Bem-Estar independentemente da realidade externa. Destaca-se, contudo, uma linha de investigação centrada nas ambições pessoais e nos processos de comparação

que tem conduzido a informação interessante e suscitado alguma aceitação por parte dos investigadores nesta área: de acordo com Michalos (1985 cit. in Novo, 2003) e a sua teoria (*Multiple Discrepancy Theory of Satisfaction*), o BES representaria a atitude face às discrepâncias entre as condições que um indivíduo usufrui num determinado momento e os padrões de referência considerados (as suas aspirações, aquilo que os outros têm, o que ele próprio teve no passado, o que espera ter no futuro, aquilo a que julga ter direito e aquilo que acredita ser necessário à sua satisfação). Se os padrões forem elevados, o nível de satisfação será difícil de atingir; se forem moderados, o nível de satisfação aumenta. Uma segunda linha de investigação importante prende-se com os objectivos de vida, nomeadamente os esforços envolvidos em determinados objectivos (*goal strivings*), destacando-se o papel preditor que podem desempenhar relativamente ao BES. Também a relação entre as ambições e o BES parece ser melhor explicada quando relacionada com os objectivos de vida: as pessoas com elevadas aspirações, mesmo que com elevadas discrepâncias face à situação em que vivem, podem atingir níveis de satisfação elevados, desde que julguem estar a fazer progressos relativamente às suas aspirações.

d) A interacção dos factores internos e das circunstâncias externas deve ser aprofundada (Diener, 2000). Na prática, as situações externas apenas têm explicado cerca de 15% da variância dos resultados em torno do BES. As pessoas reagem de formas diversas às mesmas circunstâncias, assim como a mesma pessoa reage de formas igualmente diversas em momentos diferentes da sua vida, avaliando as situações externas e as suas condições pessoais com base nas suas expectativas, valores e experiências prévias (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). A perspectiva com maior peso será a decorrente dos estudos adoptando modelos *top-down* que atendem às estruturas internas (personalidade e outros factores) e à interacção destas com os acontecimentos e circunstâncias externas.

e) Um quinto conjunto de dados diz respeito à capacidade de adaptação do indivíduo e sua ligação com o BES, tendo a sua origem nos estudos relativos à interacção entre acontecimentos externos e o Bem-Estar. Reconhece-se actualmente uma grande capacidade de adaptação do ser humano aos acontecimentos positivos e negativos, mas estão ainda por identificar os processos responsáveis por essa adaptação. De acordo com Diener (2000), a habituação, as estratégias de *coping* e a mudança de objectivos influenciam a adaptação e podem esclarecer os processos psicológicos inerentes ao BES. A ideia de que as pessoas se adaptam rapidamente a acontecimentos positivos ou negativos é defendida por diversos investigadores, sendo as predisposições da personalidade apontadas por Diener (Diener & Diener, 1995) como determinantes do retorno ao nível de felicidade anterior. No mesmo sentido, Headey e Wearing (1989) propõem um modelo designado de equilíbrio dinâmico que

integra os conceitos de adaptação e as predisposições da personalidade. Segundo este modelo, os acontecimentos de vida favoráveis ou desfavoráveis produzem alterações temporárias no BES, mas as pessoas retornam, ao fim de algum tempo, aos níveis de felicidade prévios a tais acontecimentos; a manutenção do nível do BES está, pois, dependente da personalidade. Continua, contudo, a ser necessária uma maior clarificação nesta linha de investigação.

f) Muito embora esta linha de estudos permaneça povoada de intensa investigação, podemos sintetizar os seguintes aspectos: os dois tipos de emoções consideradas, positivas e negativas, serão dois factores ou dimensões diferenciadas que se associam diversamente a outras dimensões e variáveis; os acontecimentos positivos e a extroversão relacionam-se com as emoções positivas, enquanto o neuroticismo e os acontecimentos negativos se correlacionam com as emoções negativas. Segundo Novo (2003), a orientação que tem sido aconselhada para os estudos empíricos neste domínio é a de que, independentemente dos dois tipos de afectos poderem ser considerados numa dimensão compósita de equilíbrio afectivo (*affect balance*) ou de felicidade global, a investigação não deve ignorar a informação obtida a partir de cada um dos tipos de experiências emocionais. Não obstante a diferenciação ao nível das emoções, poder-se-á admitir uma dimensão bipolar para o domínio do afecto ou experiências emocionais a longo prazo (prazer-desprazer).

g) A personalidade é considerada um dos preditores mais fortes e consistentes do BES (Diener & Lucas, 1999 cit. in Novo, 2003). Nesta linha, diversos autores têm sugerido que a relativa estabilidade no Bem-Estar é devida à estabilidade do meio, da personalidade e dos estilos afectivos, sendo o meio considerado como a componente com menor peso. A estabilidade da personalidade tende a ser interpretada à luz da hereditariedade e dos traços de personalidade.

h) Finalizando esta síntese, aludimos aos estudos transculturais sobre os aspectos macrossociais associados à satisfação de vida e ao BES. Considerando a revisão de Novo (2003), compreendemos que este tipo de estudos dá continuidade à tradição histórica de investigação neste domínio: (1) a avaliação é feita a partir de uma única questão, o que envolve consideráveis erros de medida e uma ampla generalização de dados; (2) questiona-se sobre a Satisfação com a Vida e conclui-se sobre o Bem-Estar; (3) a questão colocada remete para o contexto do presente e interpretam-se os dados como indicadores, não de estado, mas de nível global de Bem-Estar Subjectivo. Mantêm-se, face aos estudos conhecidos, as limitações já referidas: que Bem-Estar está em causa nestes estudos e que indicadores são utilizados para os avaliar? Mesmo que se considere que os critérios utilizados são válidos para os EUA, serão eles universais?

Ao terminarmos a síntese dos aspectos mais relevantes neste domínio da investigação, referimos as conclusões do artigo de Ed Diener (2000) já que elas remetem para dois pontos que consideramos fundamentais. Por um lado, o reconhecimento de que várias décadas de investigação não permitiram ainda a formulação de modelos teóricos integrativos e explicativos do BES e, por outro lado, a importância central da Felicidade na avaliação da saúde mental.

Como afirma Novo (2003), no que concerne à necessidade de uma teoria integrativa, o modelo proposto no âmbito do Bem-Estar Psicológico e que abordaremos de seguida, pode constituir uma alternativa. Quanto à avaliação do funcionamento psicológico, da normalidade ou da patologia, da adaptação, do ajustamento ou da saúde mental, ela deverá ter outros critérios, e não de carácter adicional, mas de carácter fundamental e teoricamente definidos. O papel da Felicidade será importante sobretudo se o conceito for entendido na sua dimensão mais ampla, integrando aspectos nucleares do funcionamento psicológico que dêem conta dos processos envolvidos na construção dessa mesma Felicidade.

1.1.2. O Bem-Estar Psicológico

Carol Ryff, investigadora central na temática do Bem-Estar, propôs nos anos 80 (Ryff, 1985 cit. in Novo, 2003) o constructo do Bem-Estar Psicológico (BEP) como uma definição alternativa, estreitamente relacionada com a visão eudaimónica. Postulando que as medidas baseadas na satisfação e no afecto “têm pouco fundamento teórico” (Ryff, 1989a, p. 1069) e negligenciam aspectos importantes do funcionamento positivo, Ryff (1989a) procurou desenvolver uma definição integrativa de Bem-Estar, baseando-se nas visões da psicologia clínica, da saúde mental e na perspectiva desenvolvimentista de ciclo de vida. Mais do que simplesmente alcançar a felicidade, Ryff (1995) caracteriza o Bem-Estar como “a procura da perfeição que representa a realização do verdadeiro potencial” (p.100). Nesta visão, a felicidade não é considerada o ponto central mas antes “o produto de uma vida que é bem vivida” (Ryff & Singer, 1998, p. 5), na prática, uma vida que reflecte os seguintes ideais: autonomia, aceitação de si, domínio do meio, relações positivas com os outros, objectivos de vida e crescimento pessoal.

Este constructo insere-se num domínio de estudo desenvolvido a partir de duas supunções prévias (Novo, 2003): (a) a primeira, comum à do modelo de BES anteriormente caracterizado, é a de que o Bem-Estar deve ser identificado a partir da presença de recursos psicológicos efectivos e de um funcionamento que se inscreva no âmbito da saúde mental; (b) a segunda é relativa ao reconhecimento de limitações no domínio do Bem-Estar Subjectivo

considerando, por um lado, que este não tem permitido identificar os aspectos psicológicos centrais que nele estão envolvidos e, por outro lado, que não questionando a ideia de que a felicidade pessoal constitui o maior bem de todos os seres humanos, não integra dimensões do funcionamento psicológico importantes na caracterização e compreensão que procura alcançar.

Este novo modelo de Bem-Estar dá vida à proposta de Waterman (1993) de que a eudaimonia integra, além da felicidade ou prazer hedónico, a expressão do desenvolvimento da personalidade. A análise dos pontos de convergência dos modelos de A. Maslow, C. Rogers, G. Allport e C. Jung, (cit. in Novo, 2003) entre outros, concebendo o desenvolvimento do indivíduo como um processo contínuo de mudanças maturativas e remetendo para a personalidade um papel importante na determinação de tais mudanças, constitui uma matriz teórica onde assenta a concepção do Bem-Estar Psicológico na idade adulta. Segundo Novo (2003), a procura da relevância das características definidoras do Bem-Estar leva Ryff a considerar as concepções que os indivíduos têm sobre as suas experiências e concepções de vida positiva. A investigação levada a cabo com adultos com base nesta linha teórica e empírica permitiu assim conhecer a relevância das concepções teóricas do Bem-Estar a partir dos valores, ideias e expectativas daqueles a quem elas se aplicam.

Enquanto o modelo de BES parte de medidas de felicidade e satisfação como indicadores alvo do Bem-Estar, o modelo síntese de Bem-Estar que esta autora propõe apresenta um enquadramento conceptual e metodológico distinto, permitindo centrar as dimensões nucleares do desenvolvimento normal num sentido positivo e de bem-estar. O Bem-Estar é aqui concebido como o resultado de um conjunto de processos cognitivos, afectivos e emocionais que não excluem, porém, os indicadores do modelo do BES que apresentámos anteriormente. O BEP é definido como um constructo multidimensional que abrange e permite descrever um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta: a relação da pessoa consigo própria e com a sua vida no presente e no passado, a capacidade para definir e orientar a vida em função de objectivos significativos para si própria, a natureza e qualidade da relação com o meio inter subjectivo e social. Em termos empíricos, as diferentes dimensões são avaliadas a partir de seis escalas, a saber: Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida e Autonomia.

Aqueles que são aqui considerados como recursos psicológicos inerentes à própria concepção do BEP (objectivos na vida, o crescimento pessoal, as relações com os outros e os afectos positivos) eram, no modelo anterior, identificados como um conjunto de variáveis de personalidade correlacionadas porque contribuindo para o BES. Da mesma forma, os sentimentos

generalizados de felicidade que constituem no BES alvo de avaliação, estão implícitos nesta nova concepção, não sendo tomados directamente como critério final de Bem-Estar mas antes considerados como emergentes da vivência de domínios psicológicos diversos que constituem, estes sim, os fundamentos da construção do Bem-Estar e os alvos de avaliação (Novo, 2003).

1.1.2.1. Medidas de Bem-Estar Psicológico

Relativamente às medidas de BEP, elas foram desenvolvidas a par da construção teórica (Ryff, 1989). As teorias em que se alicerça o conceito de Bem-Estar Psicológico, anteriormente referidas, apresentavam já definições de personalidade ‘ideal’, ‘madura’ ou ‘realizada’ que, embora amplas e difusas, sinalizam as características essenciais do funcionamento positivo. O mérito de Ryff foi pois o de identificar os pontos de convergência das diversas formulações e de as transportar para o plano empírico (Novo, 2005).

O modelo síntese de Bem-Estar que veio a propor indica seis dimensões nucleares do desenvolvimento normal, num sentido positivo e de bem-estar: Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Objectivos na Vida e Autonomia. Em termos de avaliação, Ryff (1989) desenvolveu um instrumento multidimensional para avaliar estes seis aspectos racionalmente derivados do Bem-Estar Psicológico (BEP), relacionando os mesmos seis componentes com indicadores da saúde física e emocional (Ryff & Singer, 2002). Para cada uma destas dimensões foi proposta uma escala específica de auto-avaliação, de tipo Likert, em que os itens são afirmações de carácter descritivo com seis categorias de resposta ordenada, do “*Discordo Completamente*” ao “*Concordo Completamente*”. A versão final do instrumento integra o conjunto das seis escalas designadas como Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP) e utilizadas no presente estudo. Existem actualmente três versões destas escalas que diferem apenas no número de itens: a primeira versão proposta integra 20 itens por dimensão, sendo o instrumento global de 120 itens; a segunda e terceira versões são constituídas por 14 e três itens por dimensão, num total de 84 e de 18 itens, respectivamente. Estas duas versões são, actualmente, as mais utilizadas sendo, no nosso estudo, utilizada a adaptação portuguesa desta última.

Parte das escalas (e.g., aceitação de si, domínio do meio, objectivos de vida) provaram já relacionar-se fortemente com a Satisfação com a Vida (Ryff, 1989b). Numa análise factorial confirmatória, Ryff e Keyes (1995) relataram um bom suporte para um modelo de seis factores do

BEP, assim como para um factor único de bem-estar de nível superior. Mais recentemente, Ryff e Singer (1998, cit. in Novo, 2003) priorizaram os componentes do BEP, defendendo que os objectivos na vida e as relações positivas com os outros são os principais “bens na vida fundamentais para uma saúde humana positiva” (p. 3).

Numa revisão de Lent (2004), para além da abordagem de Ryff (1989a), existem outras definições operacionais de bem-estar eudaimónico que incluem, por exemplo, medidas de significado e objectivos de vida (e.g., clareza dos objectivos de vida; McGregor & Little, 1998 cit. in Lent, 2004), vitalidade (e.g., sentir-se activo, com vigor; Ryan & Frederick, 1997 cit. in Lent, 2004) e auto-actualização (cf. Ryan & Deci, 2000). Estas medidas procuram de uma forma geral capturar as noções humanistas de indivíduos completos ou que actualizam o seu potencial (e.g., Maslow, 1968; Rogers, 1961).

Sintetizando, a avaliação positiva e aceitação de si, um sentimento de contínuo desenvolvimento como pessoa, a crença de que a vida pessoal é importante e significativa, o estabelecimento de relações positivas com os outros, a capacidade para gerir a vida pessoal e as exigências externas com eficácia e um sentido de determinação pessoal face à realização de objectivos pessoais, constituem pois as vias de construção do Bem-Estar Psicológico e reflectem, naturalmente, os sentimentos de satisfação e felicidade de cada um consigo próprio, com as suas condições de vida sociais, relacionais, com as realizações pessoais do passado e com as expectativas de futuro.

Fundamentando a sua perspectiva na psicologia, na sociologia e na filosofia, Ryff e Singer (1998) consideram os pontos de vista convergentes e agrupam-nos em torno de uma tese central: para viver bem, a vida tem de ter um sentido, uma pessoa tem de estar envolvida em projectos que dêem dignidade e significado à existência pessoal e que permitam o desenvolvimento da personalidade de cada um. Estes autores propõem assim o sentido, o significado e os objectivos de vida, o conhecimento e aceitação de si, o crescimento pessoal e a realização de si como dimensões importantes, não apenas da saúde mental mas também da saúde em geral.

1.2.Diferenças, perspectivas unificadoras e limitações conceptuais/metodológicas nos modelos de Bem-Estar

Revisitando os dois conceitos, podemos observar distinções conceptuais interessantes entre as noções de bem-estar hedónica – BES e eudaimónica – BEP. De acordo com Lent

(2004), por exemplo, enquanto a satisfação hedónica se caracteriza por felicidade, descontração e uma ausência relativa de problemas, o bem-estar eudaimónico associa-se frequentemente a ser-se desafiado, esforçar-se, empenhar-se e procurar o crescimento e desenvolvimento pessoal (Waterman, 1993). Segundo a perspectiva eudaimónica, as pessoas estão não apenas motivadas para experimentar a felicidade e minimizar o stress, como também procuram atingir os objectivos que, algo paradoxalmente, podem gerar-lhes estados stressantes ou longos intervalos de tempo sem qualquer reforço tangível. Assim, o bem-estar eudaimónico captura a tensão potencial entre a felicidade e o crescimento (e.g., nem tudo o que é bom para o indivíduo dá prazer ou é fácil de conseguir; algumas coisas que são boas no momento são, em última análise, prejudiciais ou pouco saudáveis).

As evidências empíricas têm sustentado a presença de dois grandes factores que genericamente correspondem às duas concepções de Bem-Estar que temos vindo a analisar. Como exemplo, analisando em termos factoriais uma variedade de medidas de bem-estar, Compton, Smith, Cornish e Qualls (1996) observaram que o BES e o crescimento pessoal incluem dimensões latentes distintas, embora moderadamente relacionadas ($r=.36$). Similarmente, McGregor e Little (1998) numa análise factorial de medidas de bem-estar, colocam em evidência dois factores que foram designados por *felicidade* e *significado*. As medidas de BES (e.g., satisfação com a vida, afecto positivo) saturaram mais no factor felicidade, enquanto os indicadores de crescimento e propósito na vida saturaram mais fortemente na dimensão significado. Numa revisão destas evidências, Ryan e Deci (2001, p. 148) sugerem que “o bem-estar deve provavelmente ser concebido como um fenómeno multidimensional” que inclui aspectos de ambas as perspectivas hedónica – BES e eudaimónica – BEP.

Ao nível da avaliação, os modelos que aqui apresentámos – Bem-Estar Subjectivo e Bem-Estar Psicológico – distinguem-se, como vimos, pela amplitude dos domínios avaliados e pela possibilidade de identificar recursos psicológicos envolvidos no bem-estar (Novo, 2003): o modelo de BES permite apenas considerar o quão satisfeito ou feliz um indivíduo se sente e, eventualmente, em que áreas da vida tal acontece; o modelo de BEP, por outro lado, permite identificar o quão satisfeito e feliz um indivíduo se sente em domínios psicológicos diversos e de que recursos psicológicos dispõe – na relação consigo próprio (aceitação de si), na relação interpessoal (competências de relacionamento interpessoal satisfatório), nas relações com o meio (domínio do meio) e em relação às capacidades de adaptação (autonomia, objectivos na vida).

Estabelecendo uma comparação entre os dois constructos, poderemos ainda salientar que a felicidade e a saúde mental não só têm ênfases diferentes como também assumem sentidos

distintos em cada um deles. Enquanto no caso do BES, a felicidade é considerada como uma motivação fundamental da vida humana e um critério inquestionável de bem-estar, no caso do BEP a felicidade é um componente e não um critério. Não sendo um objectivo em si mesmo, ela acompanha o desenvolvimento e o funcionamento positivo num conjunto de áreas de vida (pessoal, interpessoal e social) e de domínios de funcionamento (cognitivo, afectivo-emocional e motivacional).

Para lá das diferenças, é possível considerar pontos comuns entre os dois modelos. Na perspectiva de Lent (2004), muito embora, como vimos, seja possível pôr em relevo as diferenças entre as perspectivas hedónica e eudaimónica, elas parecem representar formas intrinsecamente relacionadas de bem-estar que podem ser simultaneamente consideradas num mesmo quadro conceptual, tal como faremos no presente estudo. Tem sido possível observar, por exemplo, que as pessoas podem experimentar felicidade no meio de actividades desafiantes (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), assim como o procurar atingir objectivos pode constituir um caminho importante rumo à satisfação hedónica (e.g., Locke & Latham, 2002), o que contribui para a estruturação conceptual dos modelos integrativos que apresentaremos adiante. As medidas de contentamento ou satisfação hedónica e de bem-estar eudaimónico muitas vezes se correlacionam de forma moderada ou alta (e.g., Ryff & Keyes, 1995; Waterman, 1993), tendo-se encontrado influências bidireccionais entre relatos de objectivos de vida e satisfação (Kozma, Stone, & Stones, 2000 cit. in Lent, 2004).

Afirma Lent (2004) que é tentador imaginar o BES e o BEP como reflectindo dois ritmos ou aspectos necessários da experiência humana – o *yin e yang* da espécie, em que o crescimento e esforço alternam com o descanso e relaxação, tal como os ciclos de dias de trabalho e dias de descanso regem a vida de muitas pessoas. No entanto, o conceito de “*flow*” acomoda a possibilidade de que o esforço e a satisfação podem ocorrer em simultâneo (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), e não somente em actividades distintas ou em momentos diferentes. Por exemplo, podemos questionar-nos se um atleta profissional está a trabalhar ou a divertir-se quando treina, ou se os artistas absolutamente concentrados nas suas criações experienciam esforço ou prazer. Exemplos deste tipo permitem-nos responder que serão verdade ambas as opções, assim como pode ser verdade uma ou outra possibilidade.

Em termos concretos, em primeiro lugar, os dois modelos aproximam-se pelo alvo avaliado – o Bem-Estar pessoal. Depois, por um lado, os dados empíricos disponibilizados pelos estudos factoriais (e.g., Ryff & Essex, 1989 cit. in Lent, 2004) identificam a vertente da satisfação ou

felicidade como uma área de conteúdo partilhada muito importante. Por outro lado, os modelos aproximam-se quanto à modalidade de avaliação que preconizam, utilizando ambos a auto-avaliação e captando a percepção subjectiva nos domínios em causa em cada um deles. Estas características permitem afirmar que os modelos presentes têm em comum a possibilidade de caracterizar a percepção pessoal de felicidade e de satisfação com as vivências e as experiências de vida, numa linha de avaliação relativa a critérios de referência do próprio indivíduo e das suas capacidades de auto-análise (Novo, 2003). O Bem-Estar é pois, em qualquer dos modelos, a expressão pessoal e subjectiva, a avaliação directa e introspectiva com base nos valores pessoais.

Em qualquer caso, importa considerar que a auto-avaliação incidirá exclusivamente no bem-estar “subjectivo” - porque resultante da percepção pessoal, não sendo a saúde mental directamente avaliada em nenhum dos modelos. Ou seja, os sinais de Bem-Estar avaliados pelo próprio não constituem indicadores satisfatórios de normalidade ao nível do funcionamento psicológico e da saúde mental. Na verdade, o resultado da avaliação subjectiva e pessoal, mesmo que numa vasta área de conteúdos, crenças, sentimentos ou comportamentos como no modelo do BEP, não garante um funcionamento psicológico positivo, nem tão pouco constitui um indicador de genuína saúde mental. Se um baixo nível de Bem-Estar Psicológico não constitui um critério de ausência de saúde mental, também um elevado nível não indica, necessariamente, um funcionamento psicológico positivo.

Nesta linha, não poderemos deixar de reconhecer as limitações inerentes a cada uma das concepções de bem-estar. Por exemplo, na perspectiva mais abrangente da saúde mental, um problema da perspectiva hedónica – BES é que os indivíduos que apresentam perturbações cognitivas ou capacidades diminuídas de testagem da realidade (e.g. esquizofrenias, estados maníacos, desordem bipolar) podem reportar níveis muito elevados de felicidade o que, neste caso, estaria de acordo com a definições hedónicas de bem-estar (Robbins & Kliwer, 2000). No entanto, estes sujeitos não seriam vistos como funcionando eficazmente de uma perspectiva externa. Na mesma linha, muitos indivíduos envolvendo-se em condutas repreensíveis e socialmente condenáveis podem relatar níveis elevados de significado e objectivos de vida, indicadores do bem-estar eudaimónico (Compton et al., 1996). Esta consideração é facilmente ilustrada se tivermos em conta um exemplo clássico, o do grande ditador A. Hitler e os seus oficiais nos serões de confraternização pelas vitórias alcançadas: poderemos certamente admitir que teriam satisfação pessoal e inúmera determinação pessoal, objectivos na vida, autonomia, domínio do meio, etc.. Contudo, tal satisfação e tais recursos não permitiriam afirmar muito

sobre a qualidade do seu funcionamento psicológico, sobre o ajustamento ou adequação do seu comportamento ou sobre a sua saúde mental.

Estes paradoxos põem em relevo os limites de ambas as visões de Bem-Estar como indicadores unitários do funcionamento ajustado ou da saúde mental. Curiosamente, no entender de Lent (2004), a questão de como o Bem-Estar se relaciona com noções mais abrangentes de funcionamento positivo é muitas vezes contornada na literatura sobre o tema, deixando a impressão de que aqueles que reportam níveis elevados de BES ou BEP estão a funcionar de forma óptima. Pode ser útil, por esse motivo, considerar as medidas de auto-relato da felicidade e significado (ou seja, o bem-estar pela perspectiva individual) como marcadores necessários mas não suficientes do ajustamento ou adaptação psicológica (Diener et al., 1995).

Os exemplos que acabamos de mencionar apontam-nos na prática para um dilema ao nível da validade na avaliação do Bem-Estar. Na verdade, não é possível delimitar em definitivo um critério “externo” independente com que o BES ou o BEP possam ser comparados (Andrews & Robinson, 1991). Como afirma o título do artigo de Irwin, Kammann e Dixon (1979), *“If you want to know how happy I am you’ll have to ask me”*. No entender de Diener e Fujita (1995), é com certeza possível avaliar o Bem-Estar a partir de uma perspectiva externa/informadora. No entanto, considerando que nenhum de nós pode, com absoluta certeza, conhecer a extensão em que alguma outra pessoa é feliz ou vive orientada por propósitos ou objectivos de vida, a maioria dos investigadores na área do Bem-Estar elegem os próprios sujeitos como sendo os melhores conhecedores da sua própria experiência fenomenológica.

Muito embora as medidas de auto-relato possam ser indispensáveis no estudo do Bem-Estar, torna-se também claro nesta temática que os indicadores ou perspectivas externas são necessários para compreender outros aspectos de um funcionamento ajustado.

Resta a questão, ao considerarmos o modelo de BEP como envolvendo limites metodológicos (por considerar apenas critérios de auto-avaliação) e o modelo do BES como envolvendo limites metodológicos e conceptuais (conforme reflexão anterior), de saber o que acrescenta o Bem-Estar enquanto domínio de estudo à possibilidade de conhecimento do ser humano.

Partilhamos a visão de Novo (2003), concretizando como especificidade deste domínio a possibilidade de aceder ao conhecimento das vivências subjectivas, particularmente às que identificam os aspectos positivos, como a felicidade, satisfação consigo próprio e com as condições de vida. Importa sempre considerar, contudo, que o Bem-Estar avaliado a partir dos conteúdos da experiência subjectiva, por si só, permite conhecer apenas uma das faces do

funcionamento. A outra face, relativa à qualidade do funcionamento e que nos remete para a saúde mental, deve ser avaliada a partir dos processos envolvidos na experiência subjectiva e não-subjectiva do pensamento, do sentimento e do comportamento. É afinal a qualidade dos *processos* e não a natureza dos *conteúdos* das vivências que permitirá identificar a normalidade ou a saúde mental (Novo, 2005). Segundo a mesma autora (Novo, 2003), as experiências subjectivas e os valores que elas encerram podem assim (e devem) constituir objecto de estudo psicológico, mas não podem constituir-se como critérios de saúde mental. Os critérios de normalidade do funcionamento psicológico ou da saúde mental encerram indubitavelmente também valores, mas esses valores têm de ser mínimos e merecer um consenso alargado. Nesta linha, afirma a autora:

“A felicidade será um ingrediente da vida saudável ou da saúde mental, mas não suficiente para a avaliação desta. Apesar de não ser o único, não deixa de ser importante, e a sua importância será tanto maior quanto mais for considerada como uma condição desejável de funcionamento e não como o objectivo de vida. O desenvolvimento pessoal, a capacidade de envolvimento interpessoal e de participação social, a competência e responsabilidade, a autonomia, os ideais de vida serão, provavelmente, outras peças do *puzzle* misterioso que envolve, de diversas formas, em diferentes momentos da história e em diferentes culturas, a procura de um sentido significativo para a vida. O contributo específico da psicologia, enquanto ciência, será o de focar os processos envolvidos nas experiências subjectivas da vida psicológica e não tanto os valores específicos ou os ideais de vida.” (p.75)

2. Um modelo integrador de Bem-Estar

Na perspectiva de Lent (2004), faz sentido considerar dois modelos interligados que procurem compreender o modo como as variáveis cognitivas, comportamentais, sociais e de personalidade se articulam na promoção do bem-estar. O primeiro modelo, mais básico, dá-nos conta dos processos que promovem o bem-estar em circunstâncias de vida normativas. O segundo modelo, que constitui uma elaboração e extensão do primeiro, apresenta os mecanismos de *coping* que restauram o bem-estar sob circunstâncias de vida adversas ou desafios (e.g., crises, momentos de transição). Estes mecanismos de *coping* entram em acção em situações stressantes, auxiliando os mecanismos de *coping* habituais na restauração do bem-estar normativo.

O interessante, a nosso ver, é que ambos os modelos incorporam aspectos do Bem-Estar hedónico e do Bem-Estar eudaimónico. Especificamente, a satisfação com a vida – quer em termos globais quer em domínios específicos – é conceptualizada como um indicador central do BES (hedónico), assim como os objectivos (e.g., ter objectivos importantes, empenhar-se em atingi-los) são vistos como índices fundamentais do BEP (eudaimónico). Muito embora os objectivos não englobem tudo o que está implicado no Bem-Estar eudaimónico, eles reflectem a atribuição de significado, propósito ou missão na vida, aspecto central na visão eudaimónica (Ryan & Deci, 2001).

Os resultados da investigação têm dado conta que a felicidade e o significado representam dimensões distintas mas relacionadas (McGregor & Little, 1998) e que o envolvimento em certo tipo de actividades (e.g., tarefas desafiantes) pode promover ambos os aspectos do bem-estar (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Ao procurar compreender como os elementos eudaimónicos e hedónicos podem funcionar em conjunto, os modelos apresentados por Lent (2004) baseiam-se na assumpção de que o procurar atingir objectivos constitui um dos caminhos possíveis para o Bem-Estar hedónico. Por outras palavras, os objectivos e as possibilidades que eles oferecem para uma vida com significado e obtenção de resultados positivos podem ajudar os indivíduos a sentirem-se bem, constituindo-se assim como um pilar central na integração dos dois modelos.

Sobre a influência do estabelecimento de objectivos no bem-estar, podemos dizer que para além de conciliar as noções de Bem-Estar hedónico e eudaimónico, os objectivos enfatizam o papel que os indivíduos podem ter enquanto agentes do seu bem-estar pessoal. O estabelecimento e a conquista de objectivos permitem ao indivíduo influenciar as condições que, em parte, possibilitam a felicidade. Permitem, por outras palavras, preparar o terreno para que a felicidade aconteça. Não pretendendo ignorar o impacto que alguns factores de personalidade determinados geneticamente possam ter sobre o Bem-Estar, é possível considerar que: (a) a personalidade não é o único factor determinante para a variância no BES; (b) outros factores, alguns deles passíveis de auto-controlo, operam em conjunto (e, nalguns casos, compensam-nos) com os aspectos da personalidade que influenciam o BES; (c) são possíveis mudanças ao nível do BES. Muito embora determinados aspectos do temperamento possam restringir a amplitude da experiência afectiva do indivíduo, a determinação em atingir objectivos pessoais previamente estabelecidos (e socialmente apoiados) potencia que o indivíduo se envolva numa estratégia de auto-regulação afectiva.

A desagregação dos componentes do BES é um outro aspecto importante acerca dos modelos integrativos de conceptualização do Bem-Estar. Como afirmam Diener e colaboradores (2002, p.68), é importante “estudar as componentes separadas do bem-estar subjectivo – ‘a felicidade’ não é uma coisa única”. Consistente com esta recomendação, o modelo desagrega, e conceptualiza as relações entre as componentes de satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo do BES. Especificamente, assume-se que: (a) as disposições e estados afectivos (afecto positivo e negativo) contribuem para a satisfação com a vida, mais do que constituem partes inseparáveis da mesma; (b) a satisfação com a vida é algo mais sensível a influências extra-personalidade do que os níveis característicos de afectividade positiva e negativa; e (c) a satisfação em domínios específicos é ainda mais responsiva a influências extra-personalidade do que a satisfação global com a vida.

Um outro aspecto importante neste modelo é a reciprocidade entre a satisfação global com a vida e a satisfação em domínios específicos. Consistente com anteriores dados teóricos e empíricos, o presente quadro postula que a satisfação global e específica se influenciam bidireccionalmente. Em síntese, a satisfação global afecta a satisfação em domínios específicos (e.g., as pessoas felizes tendem a sentir-se felizes no trabalho), do mesmo modo que a satisfação em domínios específicos pode influenciar a satisfação global com a vida, particularmente na medida em que esse domínio é importante ou central para o indivíduo (Oishi, Diener, Suh, & Lucas, 1999 cit. in Lent, 2004).

Antes de sintetizar o modelo dual apresentado por Lent (2004), numa tentativa de assimilar constructos diversos e reconciliar perspectivas distintas, importa salientar que estes modelos - normativo e restaurador – oferecem apenas uma visão selectiva, relativamente molar, do Bem-Estar.

2.1.Um modelo de Bem-Estar normativo

Procurando sintetizar e consolidar inúmeras observações, posições teóricas compatíveis e dados da investigação, Lent (2004) apresenta um primeiro modelo sobre o Bem-Estar, mais básico e centrado nas circunstâncias de vida normativas. Neste modelo, a satisfação global com a vida é conceptualizada como sendo influenciada por variáveis de personalidade (e.g., afectividade-traço positiva e negativa, extroversão, neuroticismo, optimismo, auto-eficácia) assim como pela satisfação, estabelecimento e conquista de objectivos em domínios

específicos da vida. Por outro lado, assume-se que a satisfação em domínios específicos é afectada por variáveis da personalidade, assim como por actividades dirigidas para objectivos (e percepção de alcance dos mesmos), auto-eficácia, expectativas de resultados e percepção de recursos e suportes ambientais. Ou seja, para além de beneficiarem de certos traços, as pessoas tendem a sentir-se mais satisfeitas num determinado domínio da sua vida quando: (a) se envolvem activamente em atingir objectivos pessoais (valorizados pelo próprio) e observam progressos a esse nível; (b) se sentem competentes nas tarefas necessárias para atingir os objectivos e acreditam que alcançar esses objectivos lhes trará resultados favoráveis; e (c) percebem os seus ambientes como de suporte relativamente aos seus objectivos, e como disponibilizando recursos que os ajudam a atingir os seus objectivos.

Os objectivos que os indivíduos estabelecem para si próprios, o seu envolvimento em acções dirigidas para os objectivos, e os progressos que realizam na procura dos objectivos é amplamente determinado pela sua auto-eficácia, expectativas de resultados e recursos/suportes ambientais relevantes para os objectivos. Os factores ambientais podem afectar a selecção e progresso dos objectivos de forma directa (e.g., providenciando os recursos necessários, como dinheiro ou instrução, para ajudar a atingir os objectivos) ou indirecta, promovendo ou diminuindo a auto-eficácia e expectativas de resultados relativas à procura de objectivos.

Muito embora não pretendamos aqui uma análise aprofundada deste modelo, queremos enfatizar o facto de nem todos os domínios ou objectivos da vida serem de igual importância para a satisfação com a vida. Em vez disso, assume-se (Lent, 2004) que a relação entre a satisfação em domínios específicos e a satisfação global é moderada pela importância percebida de um determinado domínio para um determinado indivíduo. Na mesma linha, a relação entre a procura de alcançar objectivos e a satisfação (global e específica) pode ser moderada pela importância de determinado objectivo para um determinado indivíduo. Deste modo, os esforços face a determinado objectivo tendem a promover satisfação na medida em que o mesmo é valorizado pelo indivíduo; já a satisfação com um domínio específico vai contribuir para a satisfação global na medida em que esse domínio da vida é experienciado como importante pelo indivíduo. Na perspectiva de Ryan e Deci (2001), também o tipo de objectivos constitui um moderador importante das relações entre a satisfação e a procura de alcançar objectivos. Por exemplo, a procura de objectivos intrínsecos (*versus* extrínsecos), pró-activos (*versus* de evitamento) e explícitos (*versus* vagos) tende a produzir efeitos mais positivos ao nível da satisfação global e específica.

2.2. Um modelo de Bem-Estar restaurador

Os acontecimentos de vida stressantes (ou, mais especificamente, a avaliação pessoal desses eventos) podem originar perturbações nos níveis típicos de satisfação do indivíduo, quer em termos globais quer em domínios específicos. Estes acontecimentos podem variar em severidade e extensão, desde um incidente quotidiano (e.g., perder o autocarro) que despoleta um aborrecimento de breve duração, até adversidades substanciais que colocam desafios substancialmente maiores – situações agudas de stress, perdas ou rupturas interpessoais, condições crónicas e transições de vida – que podem seriamente afectar os recursos de *coping* e o bem-estar pessoal. Para além de eventos externos, a satisfação pode ser diminuída por estados afectivos internos e cognições idiossincráticas, como a percepção de insucesso no alcance de objectivos, dilemas relativos a tomadas de decisão ou outras situações que afectam a forma como o indivíduo percebe a frequência e intensidade daqueles eventos.

Neste modelo, Lent (2004) considera que o processo se inicia com a experiência de estados internos problemáticos ou eventos externos que causam desvios do perfil afectivo típico do indivíduo. Uma vez iniciado, o processo de *coping* parece ser um caminho conjunto das variáveis de personalidade, estratégias de *coping* cognitivas e comportamentais, auto-eficácia do *coping* e recursos e suporte social.

Especificamente, os indivíduos avaliam a severidade do evento ou condição interna, assim como a sua capacidade para lidar com ele (i.e. eficácia do *coping*). Segundo Carver e Scheier (2002), os efeitos das variáveis de personalidade específicas na recuperação do bem-estar são parcialmente mediados pelas estratégias de *coping*. Por exemplo, o optimismo pode facilitar o bem-estar e o ajustamento quer directamente quer possibilitando o uso de estratégias de *coping* activas e de procura de suporte. Do mesmo modo, o suporte social e os recursos sociais podem ajudar a recuperação emocional directa (e.g., através da provisão de suporte emocional ou empatia), ou indirectamente amortecendo a avaliação, as estratégias e a eficácia do *coping*.

Diversos elementos do modelo normativo de bem-estar são aqui repetidos porque podem também ser usados estrategicamente para lidar com condições desafiantes. Por exemplo, a participação em actividades pessoalmente valorizadas, quando usada como uma forma de *coping*, pode ajudar o indivíduo a lidar com sentimentos de depressão e isolamento, a estruturar o tempo, a evitar rumações, bem como a restaurar um sentido de propósito e de mestria. Neste modelo, o suporte social pode ser considerado, em alternativa, uma fonte separada de influência ou uma estratégia de *coping* específica, em que o indivíduo procura intencionalmente o suporte como

apoio a resolução de um problema. O suporte social, variável também em estudo no presente trabalho, proporciona muitos benefícios, um dos quais é a transmissão de crenças sobre a eficácia do próprio por parte de outros significativos, o que pode desempenhar um papel fundamental na reconstrução da moral face a condições que desafiam a auto-eficácia (Lent & Lopez, 2002). O estabelecimento de objectivos (e.g., mudar para objectivos mais facilmente atingíveis ou definir estratégias mais acessíveis para os atingir) pode também ser, na lógica deste modelo, uma forma de *coping* ajustada no confronto com circunstâncias difíceis.

Muito embora o foco central deste modelo seja a manutenção ou recuperação do Bem-Estar hedónico no confronto com circunstâncias de vida desafiantes, o processo de *coping* contém em si o potencial para aumentar também o Bem-Estar eudaimónico – afirmam Tennen e Affleck (2002) que, provavelmente, encontramos aqui o desejo comum sobre a oportunidade de crescimento nas situações de crise. Entre outros aspectos, a experiência de lidar eficazmente com condições de vida adversas pode aumentar o repertório de *skills* individuais, o sentimento de eficácia do *coping*, bem como os sistemas de suporte, contribuindo todos para a resolução de problemas de vida futuros. O processo de *coping* pode ainda possibilitar uma nova definição de prioridades acerca da importância de diferentes domínios da vida e de papéis, possibilitando o estabelecimento de novos objectivos que, por sua vez, podem abrir novos caminhos para o crescimento pessoal (e relacional) e significado da vida.

3. Relações interpessoais e bem-estar

Como afirmam Steverink e Lindenberg (2006), é possível observar um corpo substancial de investigação acerca da influência protectora das relações pessoais no Bem-Estar psicológico e na saúde mental (e.g. Berscheid & Reis, 1998; Ryff, 1995), assim como na saúde física e mesmo na sobrevivência (Cohen, 2004; Seeman, 1996, 2000 cit. in Steverink & Lindenberg, 2006).

Por outro lado, também diversos investigadores se têm debruçado sobre a quantidade de variáveis e processos que podem prever ou promover o Bem-Estar hedónico ou BES. Revisões de literatura recentes, como por exemplo Diener et al. (1999), Robbins e Kliever (2000) e Ryan e Deci (2001) têm organizado estes estudos. Na sua meta-análise, Lent (2004) reuniu dados relativos às três grandes categorias de preditores ou mecanismos de Bem-Estar,

a saber: (a) variáveis demográficas, (b) perspectivas da personalidade, emoção e biológicas, e (c) variáveis cognitivas, comportamentais e sociais-relacionais.

Não pretendendo, no presente trabalho, aprofundar estes dados, consideramos exclusivamente um conjunto de aspectos que se relacionam directamente com as temáticas aqui em estudo, na medida em que consideram o papel das relações interpessoais na promoção do bem-estar.

Por um lado, a religião e o estado civil (variáveis por vezes associadas às demográficas) correlacionam-se tipicamente, embora de forma ligeira, com a satisfação com a vida (e.g. Diener et al., 1999). Relativamente à religião, uma possível explicação tem a ver com a possibilidade de esta aumentar o nível de satisfação com a vida sobretudo por meio do significado que atribui (benefício eudaimónico) à vida quotidiana e na vivência de crises, assim como por meio do suporte social que promove. Do mesmo modo, os benefícios do casamento para o BES podem basear-se em grande parte nas funções de suporte social (e.g., ajuda material, conforto emocional, companhia) que proporciona. Contudo, tal como sucede com o nível de rendimentos, a relação destas variáveis com o bem-estar pode ser bastante complexa ou moderada por outros factores. Por exemplo, a qualidade da relação pode ser mais importante do que o estado civil *per se* na previsão da satisfação com a vida (Ryan & Deci, 2001).

Por outro lado, a satisfação com os domínios da vida dentro dos quais se situam as variáveis demográficas específicas pode evidenciar relações bastante mais fortes com os índices de bem-estar do que as variáveis demográficas por si só. Por exemplo, os níveis de satisfação com a situação financeira pessoal, com o casamento e com o trabalho tendem a evidenciar correlações muito mais elevadas com a satisfação global com a vida (p. ex., aproximadamente $r=.50$ segundo Kozma et al., 2000 cit. in Lent, 2004), do que as medidas simples de rendimentos financeiros, estado civil ou emprego. Então, saber como alguém se sente relativamente ao seu casamento ou ao seu emprego é, de longe, um maior preditor da sua satisfação global com a vida do que saber apenas saber se tem um cônjuge ou um emprego. Estes dados apontam para a utilidade de se estudar variáveis como a satisfação e qualidade em domínios específicos (e.g., qualidade da relação), mais do que apenas indicadores sociais generalistas que nos dizem pouco ou nada sobre o modo como os indivíduos experienciam os seus contextos de vida. Neste contexto, e no quadro da presente investigação, consideramos ganhar sentido o estudo das variáveis “vinculação ao pai e à mãe” e “vinculação aos pares”, como operacionalizando a percepção dos sujeitos sobre a qualidade das relações centrais estabelecidas ao longo do seu ciclo de vida.

Como aspecto central na linha de variáveis sociais, a investigação e a teoria têm enfatizado o papel dos suportes ambientais, particularmente os recursos sociais e relacionais, na manutenção e na promoção do bem-estar (Ryan & Deci, 2001). As variáveis sociais têm assumido diversas formas na literatura sobre bem-estar, nomeadamente: (a) relações interpessoais positivas (Ryff & Singer, 2002); (b) a necessidade de relações próximas (“*relatedness*”) (Ryan & Deci, 2000); (c) ligação social (“*social connectedness*”) (Lee & Robins, 1998); e (d) vinculação (Ryan & Deci, 2001). O suporte social, particularmente, tem sido considerado como um facilitador central do bem-estar, promovendo um aumento do BES sob as condições normativas da vida (Brunstein, 1993) e diminuindo os afectos negativos associados com circunstâncias de vida adversas (Harlow & Cantor, 1996). O suporte social inclui diversos benefícios ou funções específicas, tais como ajuda material, suporte emocional, companhia e mesmo melhorias no funcionamento biológico (e.g., regulação de neurotransmissores). Também por aqui ganha relevo, no presente trabalho, o estudo da variável relativa às provisões sociais e a tentativa de compreender a sua influência ao nível do bem-estar dos jovens adultos.

Conciliando os dois modelos de Bem-Estar, diversas linhas de estudo têm procurado focar-se nas ligações entre os recursos sociais e os objectivos pessoais. A teoria de Cantor e Sanderson (1999 cit. in Lent, 2004), por exemplo, enfatiza o papel que as variáveis contextuais sociais desempenham na capacitação dos indivíduos para definir e conquistar os seus objectivos pessoais. Diener e Fujita (1995) dão conta que determinados recursos sociais (e.g. suporte familiar, amigos íntimos), assim como recursos pessoais socialmente relevantes (e.g., auto-confiança, *skills* sociais) se apresentam como bons preditores da satisfação com a vida, particularmente quando estes recursos são coerentes com os objectivos pessoais. Estes dados podem ajudar a compreender o motivo por que as variáveis demográficas, tais como o rendimento económico, se relacionam de forma tão diminuta com o BES; essencialmente, os recursos (ou déficits) que estas variáveis representam são mais capazes de promover (ou diminuir) o bem-estar na medida em que possibilitam (ou dificultam) o progresso rumo aos objectivos pessoais.

CAPÍTULO IV

PRELÚDIO DA INVESTIGAÇÃO:

RELAÇÕES ENTRE AS VARIÁVEIS EM ESTUDO

Como dissemos anteriormente, o presente trabalho nasceu da vontade de explorar – na prática da investigação – a percepção pessoal sobre o modo como os relacionamentos humanos assumem um carácter tão central na vida humana. Para lá do sofrimento e das dificuldades, também tantas vezes decorrentes das relações que estabelecemos, partimos sobretudo da ideia de que, ao contrário dos seres de outras espécies, nós necessitamos de outros (semelhantes a nós) para realizarmos o nosso potencial na sua plenitude. Na mesma linha, concebíamos – de forma meramente intuitiva – a ideia de que somente na relação com os outros vivenciamos e aprendemos a construir as experiências e os afectos que possibilitam um desenvolvimento mais equilibrado.

Revedo a literatura, verificamos que desde há muito que diversos autores, traçando caminhos de investigação distintos, têm procurado enumerar formas por meio das quais as relações interpessoais mostrem implicar-se no processo individual de desenvolvimento. Como afirmam Moreira et al. (2003), uma boa parte deste esforço tem sido investido em explorar a contribuição das relações pessoais para a adaptação na vida quotidiana, a partir de perspectivas teóricas muitas vezes distintas. Dois dos conceitos teóricos mais relevantes nesta área têm sido exactamente o suporte social e a vinculação, variáveis em estudo no presente trabalho.

Nos anos 80, Hartup (1986) sintetizou o que considerou serem, a este respeito, as três questões essenciais. Por um lado, as relações afectivas são apontadas como o contexto em que ocorre a maior parte da socialização, valorizando aspectos como a aquisição de aptidões comunicacionais, a regulação de emoções e a construção do auto-conceito. Por outro lado, as relações afectivas são igualmente apontadas pelo autor como bases que permitem à criança funcionar de forma mais autónoma em contextos mais amplos, aumentar a sua percepção de eficácia pessoal e incrementar aptidões sociais em situações novas. Em terceiro e último lugar, é referido que as relações afectivas durante a infância (e nelas estão incluídas não apenas aquelas em que a criança participa mas também aquelas que observa) são utilizadas como importantes modelos para a construção de relações afectivas futuras.

Neste contexto, fez-nos sentido ter por base o Modelo Ecológico de Bronfenbrenner que, destacando-se das investigações levadas a cabo durante o século passado sobre a ecologia do desenvolvimento humano, ressalta – como afirma Portugal (1992) - a noção da importância da família no desenvolvimento, considerando que a chave desse desenvolvimento reside nas relações que se estabelecem entre os processos operantes no seio da família e os estabelecidos com outros contextos mais vastos. Partindo daqui, procurámos grosso modo compreender a rede de influências estabelecida entre as relações pessoais (na infância e no início da idade adulta) e o bem-estar. Daqui resultou um estudo transversal que avalia variáveis como a representação da vinculação precoce, a vinculação adulta, o suporte social e o bem-estar, este de acordo com duas concepções distintas mas, no nosso entender, complementares – o bem-estar psicológico e o bem-estar subjectivo

Na revisão de literatura que efectuámos, não encontramos nenhuma investigação que integrasse todas as variáveis que aqui incluímos. Pudemos conhecer, no entanto, diversos estudos que procuraram compreender relações entre algumas delas e que nos abriram pistas para o presente trabalho. De modo necessariamente sintético, apresentamos alguns dos dados que nos parecem mais relevantes e que abrem caminho para o estudo desenvolvido.

4.1. Sobre a relação com os pais e as relações adultas

As teorias sobre o desenvolvimento infantil colocam desde há muito em relevo a importância de relações de elevada qualidade com os pais para a aquisição de competências de vida necessárias. De acordo com Ainsworth (1982), por exemplo, pais responsivos e cuidadores proporcionam uma base segura a partir da qual a criança pode explorar o meio sem que fique ansiosa relativamente à disponibilidade dos pais. Uma relação segura com um ou ambos os pais facilita, segundo a autora, a exploração, a descoberta, a aquisição de *skills* e o desenvolvimento da auto-confiança, podendo estas competências manter-se e actualizar-se ao longo do ciclo de vida.

Traçando um paralelo entre o conceito de vinculação na infância e o suporte social percebido na idade adulta, Saranson, Pierce e Saranson (1990) afirmam que os indivíduos que experimentam na infância uma relação segura com os seus cuidadores formam acerca dos outros modelos internos de disponibilidade e suporte. Muito embora as experiências recentes com indivíduos específicos possam afectar as percepções sobre o suporte disponível (Pierce,

Saranson, & Saranson, 1989 cit. in Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline, & Russell, 1994), Saranson et al. (1990) afirmam que as atitudes formadas na infância acerca dos outros influenciam a tendência geral para considerar o suporte como disponível ou indisponível.

Procurando sintetizar o ‘estado da arte’ relativamente aos estudos que conjugam o estilo de vinculação com o suporte social, gostaríamos de destacar o estudo com jovens universitários de Davis, Morris e Kraus (1998) pelo contributo que deu neste sentido. De algum modo, as ligações entre estes dois conceitos seriam esperadas quer em termos teóricos quer em termos empíricos, destacando-se neste estudo que as visões acerca do mundo, com origem nas experiências da infância e na história de vinculação, influenciam grandemente e de diferentes formas as percepções adultas acerca do próprio, dos outros e do meio envolvente.

De um ponto de vista teórico, os sentimentos de vinculação segura aos outros assemelham-se ao *sentimento de suporte* descrito por Saranson et al. (1990): a crença de que se é amado, valorizado e alvo de cuidados. Estes autores afirmam mesmo que este sentimento de suporte reflecte uma imagem interna positiva acerca de si e também dos outros. As semelhanças entre esta visão e as conceptualizações dos *working models* (sobre o próprio e sobre os outros) que subjazem os estilos de vinculação (e.g. Bartholomew & Horowitz, 1991) são evidentes. Sustentando estas ligações teóricas, existem ainda evidências empíricas de que o estilo de vinculação adulta pode estar directamente associado com o recebimento do suporte social; por exemplo, os indivíduos com uma vinculação insegura, sobretudo os que se situam na categoria evitante (sentimentos de distância e desconfiança), evidenciam uma menor probabilidade de pedir ajuda a outras pessoas em caso de necessidade (Brennan & Shaver, 1995). No seu trabalho de 1998, Davis et al. dão-nos conta de que as percepções globais de suporte não podem ser totalmente explicadas pelas percepções de suporte nos diferentes domínios. Em vez disso, aquelas parecem funcionar de forma mais independente, aproximada de um traço de personalidade.

As evidências deste estudo tendem a suportar a visão (eg. Saranson et al., 1990) de que a percepção global de suporte do indivíduo funciona essencialmente como um traço de personalidade, ou seja, uma visão avaliativa persistente sobre a vida social que influencia o bem-estar independentemente do suporte objectivamente disponível nos diferentes domínios. Esta terá sido, segundo os autores (Davis et al., 1998), a primeira investigação a evidenciar de forma directa esta concepção. Os seus resultados, na linha de alguns anteriores, convergem para a conclusão de que as percepções do suporte global são, em certa medida, inexplicadas pelas percepções do suporte em domínios específicos. Dito de outra forma, a percepção do

suporte em áreas particulares é apenas parcialmente responsável pela percepção global de suporte, sugerindo a existência de traços mais duradouros – características da personalidade – que “filtram” a percepção avaliativa da vida social e influenciam o bem-estar, independentemente do suporte concreto disponível em domínios sociais específicos. De acordo com Davis et al. (1998), o modo como a percepção do suporte global se correlaciona com as diversas medidas de bem-estar avaliadas (e.g. sentimento de solidão, afecto negativo) sugere um tema comum: os sentimentos individuais acerca das relações sociais, sentimentos sobre o próprio ou uma combinação dos dois. Esta conjuntura parece assim evidenciar a visão individual avaliativa do “*self* na vida social”, englobando crenças sobre a positividade do self e sobre a natureza globalmente benigna do mundo social. Apesar disto, as percepções globais do suporte social podem – de acordo com os mesmos autores – ter um impacto limitado naquelas medidas de bem-estar que sejam fortemente dependentes das provisões disponíveis numa determinada relação.

Em síntese, os resultados deste estudo de Davis et al. (1998) sugerem uma conclusão: as percepções de suporte global e em áreas específicas, embora inegavelmente relacionadas, são em certa medida constructos independentes. As percepções globais parecem reflectir uma visão mais profunda do mundo, provavelmente enraizada nas experiências de infância e na história de vinculação, que influencia de formas diversas as percepções pessoais sobre o próprio e sobre o meio social. As percepções em domínios específicos parecem mais claramente resultado das experiências com determinadas relações e tendem a influenciar apenas aqueles julgamentos que estão mais fortemente ligados a essas relações.

Numa perspectiva mais global, este e outros estudos têm procurado compreender se a percepção global do suporte social reflecte simplesmente um somatório do suporte percebido em domínios sociais específicos (e.g. trabalho, família, comunidade, etc.), perspectiva consistente com a visão de Lakey e Lutz (1996) e de Saranson, Saranson e Shearin (1986) de que as percepções do suporte social são essencialmente resultado das condições objectivas no contexto social do indivíduo ou se, diferentemente e segundo uma perspectiva mais recente, as percepções do suporte global podem representar uma visão estável, sustentada pelo indivíduo, sobre a positividade ou negatividade geral do mundo social. Este *sentimento de suporte* (Saranson et al., 1990) reflectiria, como referimos, os sentimentos globais do indivíduo acerca da aceitação por parte dos outros, bem como a crença de que os outros serão geralmente úteis em momentos de dificuldade. De acordo com esta visão, a percepção global do suporte social funciona essencialmente como uma característica estável da personalidade provavelmente

enraizada nas relações precoces da infância (Saranson et al., 1986), ao contrário da anterior que surge mais estreitamente ligada à história pessoal acumulada de experiências com outros indivíduos, sendo menos reflexo de uma visão global sobre a vida social.

De acordo com uma revisão de Davis et al.(1998), a investigação anterior possibilitou pelo menos três tipos de evidências que podem ser úteis na avaliação do poder explicativo destas duas visões: (1) por um lado, em diferentes investigações, o suporte social específico revelou não ser o único determinante da variação na percepção do suporte global, o que é consistente com a visão de que se tratam, em certa medida, de dimensões independentes uma da outra; (2) um conjunto diferente de evidências suporta a visão de que as percepções do suporte global, pelo menos nalguma medida, funcionam como um traço de personalidade estável e independente que “filtra” as percepções individuais acerca dos comportamentos de suporte; (3) uma última linha de investigação, onde pudéssemos observar aquela que seria a maior evidência de que os domínios global e específico do suporte social são independentes um do outro – concretamente, um resultado mostrando que ambos os tipos de suporte simultaneamente têm associações únicas com o bem-estar, não foi ainda encontrada.

Por outro lado, como sabemos, os esquemas interpessoais que podem explicar os efeitos do suporte social sempre foram alvo de particular atenção pela Teoria da Vinculação, originalmente proposta por Bowlby (1973, 1980). Na linha das anteriores perspectivas psicanalíticas, Bowlby defende que as relações precoces mais significativas levam à formação de “*internal working models*” sobre o próprio e sobre os outros, servindo esses modelos de base para a percepção, sentimentos e comportamento em todas as relações significativas posteriores, estendendo-se à idade adulta. O estudo das diferenças individuais nesses modelos internos dinâmicos, reflectido em padrões de comportamento designados ‘estilos de vinculação’, foi depois desenvolvido por Ainsworth, Blehar, Waters e Wall (1978).

As ligações entre o suporte social e os estilos de vinculação foram enfatizadas por Saranson et al. (1990), tendo compreendido que a percepção do suporte é uma consequência dos modelos internos dinâmicos gerados na infância acerca do próprio e dos outros. Concretamente, os indivíduos com estilo de vinculação evitante e ansioso/ambivalente parecem ter representações de si e dos outros que os tornam mais propensos a codificar e considerar os comportamentos de ajuda como menos apoiantes.

Um outro mecanismo através do qual o suporte social e a vinculação podem relacionar-se é pelo efeito do estilo de vinculação sobre a procura de suporte. Por exemplo, Wallace e Vaux (1993 cit. in Moreira et al., 2003) constataram que os sujeitos com

vinculação insegura têm uma orientação mais negativa para a rede de suporte, receando apoiar-se nos recursos disponíveis. Collins e Feeney (2000), por outro lado, referem que indivíduos inseguros são menos eficazes na procura de suporte quando partilham um problema pessoal com os seus parceiros amorosos.

4.2. Sobre as provisões sociais e o bem-estar

Como afirmam Moreira e Canaipa (2007), as características individuais parecem ter um papel particularmente importante na avaliação da disponibilidade e satisfação com os tipos de provisões sociais que avaliamos no presente estudo. Uma vasta literatura decorrente das teorias da personalidade (e.g. Saranson et al., 1983) e da vinculação (e.g. Collins & Feeney, 2000) têm procurado aprofundar a compreensão das interrelações entre características individuais e apoio social percebido. De entre as variáveis que têm sido estudadas nesta linha, destacamos o optimismo e, especialmente, a satisfação com a vida, por se ajustarem ao nosso quadro conceptual. Na verdade, e de forma muito sintética, elas parecem ter efeitos sobre o desenvolvimento das redes sociais e a satisfação com o apoio recebido (e.g. Brisette, Scheier & Carver, 2002 cit. in Moreira & Canaipa, 2007).

De acordo com Felton e Berry (1992), num estudo realizado com a população idosa, as provisões sociais mostram-se correlacionadas com o bem-estar subjectivo. Mais concretamente, o afecto positivo surge significativamente relacionado com quatro dos seis tipos de provisões (excepção para a aliança fiável e oportunidade de prestação de cuidados). Por outro lado, no mesmo estudo, as provisões sociais não se relacionam significativamente com o afecto negativo, dado consistente com a geral falta de associação entre esta dimensão e as relações sociais de todos os tipos e de todas as fontes.

De acordo com uma revisão de Thompson e Heller (1990), diversos autores têm encontrado resultados sugerindo que a quantidade de contactos interpessoais é menos preditiva do bem-estar do que a percepção de suporte (e.g. Blazer, 1982; Kessler & McLeod, 1985; Wethington & Kessler, 1986 cit. in Thompson & Heller, 1990). Esta linha de investigação sugere, como Lazarus e Folkman (1984) que não é a quantidade de contacto social *per se* que é protectora, mas a apreciação e interpretação que o indivíduo faz desse contacto. Muito embora o seu estudo tenha sido realizado com a população idosa, importa destacar que quer as medidas quantitativas de envolvimento com a rede social quer as medidas qualitativas de suporte social percebido se revelaram associadas com o bem-estar.

Numa outra linha de investigação, Rook (1984) afirma que ter pessoas a quem se pode pedir ajuda ou partilhar problemas pessoais pode aumentar o bem-estar directamente, assim como pode facilitar o confronto com o stress. Muito embora a maior parte da investigação nesta área seja de natureza correlacional e, por essa razão, sujeita a interpretações alternativas, a consistência dos resultados nos diversos estudos com diferentes populações possibilitou um consenso crescente acerca dos benefícios dos laços sociais. No entanto, não restam dúvidas de que os mesmos laços podem trazer também custos em termos pessoais. Assim, os dados evidenciados pelos trabalhos de Rook (1984) tendem a suportar a ideia de que as interacções sociais negativas e problemáticas têm efeitos mais potentes sobre o bem-estar do que as interacções sociais positivas. As ligações positivas com os outros mostraram-se significativamente relacionadas com o bem-estar apenas quando envolviam afecto positivo (particularmente conforto) e sociabilidade, e não com a provisão de suporte *per se*. Estes dados sublinham a importância, já referida por outros autores (e.g. Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983) de se avaliar as qualidades ou conteúdos específicos dos laços sociais. Por outro lado, importa enfatizar que o design transversal deste estudo não permite, naturalmente, excluir a hipótese de que níveis inferiores de bem-estar causem interacções problemáticas, em vez do contrário.

4.3. Sobre o suporte social como mediador dos estilos de vinculação

O trabalho de Moreira et al. (2003) com jovens estudantes universitários vem colocar em evidência a possibilidade de o suporte social e os seus efeitos sobre a perturbação psicológica serem, na realidade, efeitos da segurança da vinculação. Uma conclusão definitiva parece, contudo, prematura aos olhos dos autores já que a demonstração de que os efeitos principais do suporte social podem ser justificáveis pelo estilo de vinculação não prova que é verdade um eventual efeito amortecedor (Cohen & Wills, 1985). Para além disso, os autores colocam em relevo que estas conclusões aplicam-se somente aos efeitos do suporte social percebido, ou seja, ao sentimento de que as fontes satisfatórias de suporte estarão disponíveis em caso de necessidade. Daqui não resulta necessariamente que os efeitos de outras facetas do suporte social sejam anulados pelo estilo de vinculação. Devemos ainda notar que, como afirmam Moreira et al. (2003), estes resultados não são compatíveis com a ideia do suporte social percebido como mediador dos efeitos do estilo de vinculação. As duas condições iniciais propostas por Baron e Kenny (1986), nomeadamente que o estilo de vinculação tem que ser um preditor significativo do suporte e da perturbação, verificam-se.

No entanto, a trajectória da vinculação (Preocupação) para o sofrimento é praticamente inalterada quando as variáveis relativas ao suporte são incluídas na equação.

4.4. O suporte social e o contexto ecológico

Numa revisão de Riley e Eckenrode (1986), os autores dão-nos conta de um avanço conceptual na investigação sobre laços sociais que nos parece interessante salientar no presente trabalho, e que diz respeito à transferência dos laços sociais em suporte social, não assumida como um processo invariante e universal, mas antes como um processo enquadrado num contexto ecológico – as condições sociais específicas, assim como características do indivíduo, moderam o processo através do qual os laços sociais se tornam suporte efectivo. Nesta linha, os benefícios dos laços sociais dependem de quem é e onde se situa o indivíduo.

Como vimos anteriormente, a questão central da perspectiva ecológica é que o contexto pode não ter um efeito directo num determinado resultado, mas pode ainda assim modificar fortemente as relações causais entre as variáveis (Bronfenbrenner, 1979). Como exemplo, Turner e Noh (1981 cit. in Riley & Eckenrode, 1986) encontraram nos seus trabalhos evidências para esta perspectiva na área dos processos de suporte social. De forma consistente com estudos anteriores, eles relatam evidências de que o suporte social se relaciona com uma diminuição do sofrimento psicológico na sua amostra global. Contudo, este efeito revelou-se muito mais evidente para os indivíduos de estatuto socio-económico médio e elevado. Num outro estudo, Sandler e Lakey (1982 cit. in Riley e Eckenrode, 1986) encontraram um resultado semelhante ao procurarem perceber quanto o suporte social pode funcionar como “amortecedor” do stress. Neste caso, com uma população-alvo de sujeitos classificados como tendo um *locus* de controle interno versus externo, tornou-se evidente que o suporte social amortece os efeitos dos acontecimentos de vida negativos sobre a depressão e ansiedade apenas no grupo de indivíduos classificados como tendo crenças de controle internas.

De acordo com Riley e Eckenrode (1986), as diferentes capacidades para mobilizar os membros da rede social podem em parte explicar as diferenças entre os sub-grupos ao nível do suporte social. Este tipo de dados encoraja os autores a procurarem com maior detalhe o significado adaptativo dos laços sociais dentro de diferentes contextos sociais e dentro de amostras categorizadas em certas dimensões psicológicas. No seu estudo, verificou-se existir uma grande variação na utilidade do suporte social mobilizado. Nos grupos considerados com maiores recursos pessoais, níveis mais elevados de suporte mobilizado estavam associados com níveis mais baixos de afecto negativo, como esperado. Contudo,

para os indivíduos com menos recursos, a mobilização do suporte era não apenas menos útil como na realidade se relacionava com maior grau de afecto negativo. Claramente, a rede de contactos pessoais após a exposição a factores stressantes é mais benéfica para algumas pessoas do que para outras. Para além disso, os autores questionam a assumpção de que a mobilização do suporte social seja uma estratégia de *coping* inequivocamente benéfica. Diferentemente, os seus resultados suportam a ideia de que a mobilização pode ser benéfica para aqueles indivíduos que já possuem recursos de *coping* pessoais no seu *background* socio-económico (e.g., educação e rendimentos) ou determinadas características pessoais (e.g. locus de controle interno e crenças positivas sobre a procura de ajuda). A mobilização de suporte na ausência destes recursos pode resultar em “suporte negativo”.

Gostaríamos ainda de destacar, porque de acordo com o nosso trabalho, a referência de Soares (2000) sobre a investigação relacionada com os factores protectores de perturbações psicológicas no âmbito do estudo sobre os efeitos da qualidade da vinculação precoce no desenvolvimento posterior. Muito embora se constitua como uma área de estudo recente, Soares refere a existência de um certo consenso na literatura quanto à existência de três grandes tipos de factores protectores. O primeiro deles, não abordado no presente trabalho, prende-se com as características do indivíduo (e.g. temperamento e inteligência); o segundo, com a qualidade das relações estabelecidas o que se traduz na existência de, pelo menos, uma relação de vinculação segura com uma figura significativa; o terceiro e último, com o envolvimento na comunidade gerador de um sentido de pertença, por exemplo. Naturalmente, como temos visto à luz do Modelo Ecológico, a definição de uma factor como protector dependerá também do contexto e das circunstâncias em que opera.

Assim, temos em estudo dois em potenciais factores protectores do desenvolvimento – a vinculação e o suporte social - que, importa clarificar, podem actuar por meio de quatro vias (Coie et al., 1993 cit. in Soares, 2000): (1) diminuindo directamente uma perturbação, (2) amortecendo os efeitos dos factores de risco ao interagirem com estes; (3) alterando os mecanismos mediadores através dos quais os factores de risco conduzem a uma perturbação; e, (4) prevenindo a ocorrência inicial de um factor de risco.

Conhecendo estes dados, que nos dão conta da existência de relações entre as variáveis que estudámos, passamos de seguida para a concretização do estudo empírico que suporta este trabalho.

CAPÍTULO V

CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO EMPÍRICO

Nos capítulos anteriores procurámos explorar, na sua dimensão teórica, as vertentes centrais subjacentes à problemática em estudo. Esta revisão de literatura e conceptualização prévia possibilitou-nos organizar um conjunto de conhecimentos os quais, por um lado, funcionam como base e ponto de partida deste trabalho de investigação e, por outro lado, facultam as orientações necessárias para a realização do mesmo.

O presente capítulo será dedicado na íntegra à explanação do estudo empírico, terminando com a apresentação e discussão dos resultados obtidos junto de uma amostra de conveniência de 200 jovens adultos residentes no distrito de Lisboa. Concretamente, e pela ordem descrita, serão tópicos abordados: o objecto de estudo, os objectivos específicos e questões de investigação a eles associados, a metodologia da investigação, incluindo análise das qualidades psicométricas dos instrumentos utilizados, os resultados obtidos e discussão dos mesmos. Terminaremos com uma conclusão geral sobre o processo de investigação.

1. OBJECTO DE ESTUDO

A investigação revela-se, cada vez mais, como essencial no crescimento de qualquer ciência enquanto geradora de conhecimento sistematizado. A realização sob orientação de um trabalho de investigação original que contribua para o avanço do conhecimento científico numa área de especialidade, assim como a pesquisa e análise crítica de fenómenos psicológicos sempre actuais, foram o primeiro grande objectivo deste trabalho. Procurámos desenvolver conhecimentos e competências, articulando esforços para elevar aquelas que consideramos serem dimensões importantes do investigador: originalidade, crítica, capacidade produtiva e pensamento científico.

Como objecto de estudo, definimos: os contributos da vinculação e do suporte social percebido para o bem-estar psicológico e subjectivo em jovens adultos, enquadrados numa perspectiva ecológica do desenvolvimento humano de acordo com o Modelo Ecológico de Desenvolvimento Humano de Bronfenbrenner (1979).

Considerando que as relações afectivas são consideradas, pela maioria das pessoas, como a parte mais importante das suas vidas (Hinde & Stevenson-Hinde, 1988 cit. in Canavarro, 1999), fomos impulsionados por este poder das relações que tem conduzido diversos autores à necessidade de considerar o indivíduo como sendo parte duma complexa rede de relações desde o início da sua vida. O modelo de Bronfenbrenner (1979) traz-nos esta perspectiva inovadora na sua concepção de pessoa em desenvolvimento, do meio ambiente e, especialmente, da interacção estabelecida entre os dois. Trata-se de um enquadramento teórico que postula o desenvolvimento do ser humano como tendo a ver directa ou indirectamente com todo o meio/contexto onde ocorre.

Atraídos pela sua surpreendente capacidade explicativa do desenvolvimento e do comportamento humano, considerámos a vinculação numa perspectiva de ciclo de vida, avaliando-a na sua dimensão mais nuclear (vinculação aos pais) e na significância das relações consequentes (vinculação aos pares). Na mesma linha, tendo como cenário as relações significativas que nos unem uns aos outros, quisemos avaliar a percepção do suporte social, definido como «a existência ou disponibilidade de pessoas em quem se pode confiar, pessoas que nos mostram que se preocupam connosco, nos valorizam e gostam de nós» (Sarason et al., 1983, p. 127). Recorremos à tipologia do *aprovisionamento* social do sociólogo Robert Weiss (Weiss, 1986) para definição da variável do nosso estudo. Weiss centrou-se sobretudo ao nível do conteúdo das relações ente os indivíduos, incluindo as funções e objectivos das interacções. O autor propôs teoricamente uma concepção multidimensional do suporte social percebido que, na sua perspectiva, actua através do fornecimento ao indivíduo de recursos específicos, necessários para fazer face às várias situações de vida e que apenas podem ser obtidos no contexto de relações sociais.

Neste quadro, fez-nos sentido avaliar o bem-estar que tem sido, também ele, foco de numerosos trabalhos teóricos e empíricos. Durante séculos, filósofos e outros pensadores elaboraram sobre este tema, a que a Psicologia apenas recentemente se dedicou. Integrando dois modelos distintos, o de bem-estar psicológico (Ryff, 1989a, 1995) e o de bem-estar subjectivo (Diener, 2000), procurámos explorar os contributos das variáveis anteriores para estas dimensões. A atenção actualmente dedicada a este domínio decorre não apenas da importância científica dos temas mas também, com toda a certeza, da relevância que ele vem adquirindo na sociedade em geral. Como afirma Novo (2005), eleger como alvo de estudo dimensões que reflectem modos positivos ou de excelência do funcionamento resulta do reconhecimento de que, para promover a saúde mental dos indivíduos, é necessário ir além

das tentativas de curar transtornos ou patologias ou diminuir os seus efeitos. É igualmente necessário promover o desenvolvimento de recursos e a valorização do potencial de desenvolvimento individual, admitindo-se que somente o contínuo e equilibrado desenvolvimento humano, social e cultural permitirá enfrentar as exigências das sociedades em permanente mudança com maiores ganhos e menores custos individuais e sociais.

Com base numa investigação transversal e de carácter exploratório, procurámos fazer um estudo compreensivo dos fenómenos em questão, partindo do quadro conceptual descrito e procurando, com coerência e rigor, explorar as relações entre as diversas variáveis.

2. OBJECTIVOS E QUESTÕES DE INVESTIGAÇÃO

Delimitados os fundamentos teóricos que servem de base e orientam o nosso estudo, cabe-nos agora definir o problema e as questões de investigação.

De encontro ao *problema central*, quisemos compreender as relações entre os estilos de vinculação (ao pai, à mãe e aos pares), o suporte social percebido e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo numa população de jovens adultos residentes na área da Grande Lisboa.

Nesta linha, enquadrados pelo paradigma empirista/positivista e com uma metodologia transversal, definimos como *objectivo geral* do nosso estudo: explorar as relações entre estilos de vinculação, suporte social percebido e bem-estar psicológico e subjectivo.

Procurámos desenvolver uma metodologia de investigação assente nas dimensões que sabemos importantes: *descritiva* dos aspectos significativos dos domínios avaliados, *explicativa* do comportamento dos fenómenos e, de algum modo, *predictiva* do futuro. Muito embora partindo da teoria disponível, optámos por realizar uma investigação de carácter *exploratório*, que possibilitou um estudo mais aberto e forneceu um conhecimento empírico que nos permite arriscar explicações e novas formulações teóricas sobre um mundo real que procurámos conhecer de modo mais aprofundado.

Para tal, estabelecemos os seguintes *objectivos específicos*:

- a) Caracterizar a amostra ao nível das diferentes variáveis em estudo;
- b) Avaliar a importância subjectiva das relações interpessoais na vida dos sujeitos e o seu impacto nas variáveis em estudo;
- c) Analisar a relação entre as variáveis demográficas e as restantes variáveis;
- d) Compreender a relação entre a vinculação aos pais e a vinculação aos pares;

- e) Compreender o impacto da vinculação aos pais e aos pares na percepção do suporte social;
- f) Analisar de que modo a vinculação (aos pais e aos pares) se correlaciona com o bem-estar psicológico e subjectivo;
- g) Compreender o impacto do suporte social percebido no bem-estar psicológico e subjectivo;
- h) Analisar se e de que modo o suporte social medeia a relação entre a vinculação aos pais e o bem-estar psicológico e subjectivo;
- i) Compreender se e de que modo a vinculação aos pares medeia a relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social.

Como afirmámos anteriormente, optámos por uma metodologia de investigação exploratória que não dá lugar, como sabemos, à formulação de hipóteses, tendo optado pelas seguintes *questões de investigação*:

- 1) Existe relação entre a importância subjectiva das relações interpessoais na vida dos sujeitos e as variáveis em estudo?
- 2) Existe relação entre as variáveis demográficas e as variáveis em estudo?
- 3) Existe relação entre os estilos de vinculação aos pais e a vinculação aos pares?
- 4) Existe relação entre os estilos de vinculação e a percepção do suporte social?
- 5) Existe relação entre os estilos de vinculação e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo?
- 6) Existe relação entre a percepção do suporte social e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo?
- 7) A relação entre os estilos de vinculação e os níveis de bem-estar é mediada pelo suporte social?
- 8) A relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social é mediada pela vinculação aos pares?

No ponto seguinte, serão descritos os procedimentos metodológicos desenvolvidos para atingir os objectivos propostos e dar resposta às questões de investigação levantadas.

3. METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO

3.1. Amostra

No Quadro 1 podemos observar as principais características sócio-demográficas da amostra do presente estudo, pelo que optamos por destacar aqui somente alguns aspectos.

Trata-se de uma amostra de conveniência constituída por 200 sujeitos, maioritariamente do sexo feminino (62,0%). Tendo definido para o nosso estudo o grupo-alvo dos jovens adultos, o intervalo de idades varia como suposto entre os 18 e os 25 anos, tendo a maioria dos sujeitos até 21 anos (65%). Em termos das habilitações literárias, como seria de esperar nestas idades, 86,5% da amostra encontra-se ainda a estudar, frequentando um curso profissional ou um curso universitário. No que diz respeito à ocupação dos sujeitos, verificamos que 37% estão já inseridos no mundo do trabalho, mesmo que ainda estudando (o que acontece com 28,5% deles); os restantes 63% são apenas estudantes, o que não surpreende considerando a fase do ciclo de vida avaliada.

Sobre o seu estado civil, importa salientar que a grande maioria (94%) é solteira e sem filhos (98%). Na sua infância, viveram maioritariamente com o pai e a mãe juntos (83%) e com outras crianças, fossem elas irmãos, primos ou outros (79%). No momento actual, 59,5% continuam a viver com ambos os pais, sendo que cerca de um quinto da amostra vive apenas com a mãe (21%) e 7% vive com o seu par amoroso.

No que concerne à sua posição relativamente à religião, verificamos que a maioria (57%) se considera crente não-praticante, sendo que o número de crentes praticantes é ligeiramente maior (24,0%) do que o número de sujeitos que se afirma não-crente (16,5%). Um último conjunto de dados avaliado prende-se com a questão do acompanhamento psicológico/psiquiátrico, verificando-se na nossa amostra que a grande maioria (74%) afirma nunca ter tido qualquer tipo de apoio a este nível. Um aspecto interessante, que nos remete para as necessidades de ajuda não expressas, dá-nos conta que 9,5% da amostra considerou em algum momento da sua vida que este tipo de apoio lhe seria útil, nunca tendo no entanto dado resposta a essa necessidade.

Quadro 1

Caracterização da amostra

N = 200		
Sexo		
Feminino	124 (62,0%)	
Masculino	76 (38,0%)	
Idade		
18 anos	41 (20,5%)	Média = 20,7
19 anos	36 (18%)	Mediana = 21
20 anos	18 (9,5%)	Desvio-padrão = 2,26
21 anos	34 (17%)	
22 anos	25 (12,5%)	
23 anos	15 (7,5%)	
24 anos	12 (6,0%)	
25 anos	19 (9,5%)	
Habilitações Literárias		
Até ao 9º ano	3 (1,5%)	
Até ao 12º ano	6 (3,0%)	
Freq Curso Prof	89 (44,5%)	
Freq Curso Sup	85 (42,5%)	
Curso Prof	3 (1,5%)	
Bacharelato	6 (3,0%)	
Licenciatura	5 (2,5%)	
Pós-Graduação	2 (1,0%)	
Mestrado	1 (0,5%)	
Ocupação		
Estudante	126 (63,0%)	
Estud e trabalh	57 (28,5%)	
Trabalhador	17 (8,5%)	
Estado Civil		
Solteiro	188 (94,0%)	
União de facto	9 (4,5%)	
Casado	3 (1,5%)	
Filhos		
Sim	4 (2,0%)	
Não	196 (98,0%)	

Adultos com que viveu na infância	
Pai e mãe juntos	166 (83,0%)
Mãe	18 (9%)
Pai	3 (1,5%)
Avós	6 (3,0%)
Outras pessoas	4 (2,0%)

Viveu com crianças na infância	
Sim (irmãos, primos ou outros)	158 (79,0%)
Não	41 (20,5%)

Vive actualmente com	
Pai e mãe juntos	119 (59,5%)
Mãe	42 (21,0%)
Pai	12 (6,0%)
Parceiro amoroso	14 (7%)
Outros familiares ou amigos	4 (2,0%)
Sozinho	4 (2,0%)

Religião	
Não crente	33 (16,5%)
Crente não-praticante	114 (57%)
Crente praticante	48 (24,0%)

Acompanhamento psicológico/psiquiátrico	
Nunca	148 (74%)
Sim, no passado	29 (14,5%)
Sim, actualmente	3 (1,5%)
Nunca teve, mas já pensou que seria útil	19 (9,5%)

3.2. Instrumentos de auto-relato

A revisão de literatura deu-nos conta de um conjunto alargado de instrumentos que permitem avaliar as dimensões em estudo. Documentados sobre as suas características

psicométricas e obtidas as autorizações necessárias para a sua utilização, considerámos adequado utilizar os instrumentos de auto-relato, num total de seis, que descreveremos de seguida: para avaliar a vinculação aos pais (*Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe*; Matos & Costa, 2001), a vinculação com os outros parceiros (*Escala de Vinculação do Adulto*; Canavarro, 1995), a percepção do apoio social (*Escala de Provisões Sociais*; Moreira, 1996), o bem-estar psicológico (*Escala de Bem-estar Psicológico*; Novo, Duarte Silva & Peralta, 2004) e as vertentes cognitiva e afectiva do bem-estar subjectivo (respectivamente, *Escala de Satisfação com a Vida*; Neto, 1993; *Inventário de Afectividade Positiva e Negativa*; Moreira, 1998). Para além destes instrumentos foi igualmente aplicado um questionário sócio-demográfico construído para o efeito, cuja síntese de resultados apresentámos anteriormente para caracterização da amostra².

Passamos de seguida à apresentação dos instrumentos e dos resultados das análises efectuadas com a nossa amostra para testar as qualidades psicométricas dos mesmos. Importa salientar que, uma vez que todos os instrumentos utilizados no presente trabalho estão já devidamente estudados e adaptados para a população portuguesa, a nossa análise restringe-se à avaliação da sua fiabilidade, nomeadamente alfas de *Cronbach*, correlações inter-itens e item-total.

3.2.1. *Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe (QVPM)*

A vinculação aos pais foi medida através dos 30 itens do QVPM (Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe) - versão IV de Matos e Costa (2001). Este instrumento destina-se a avaliar as representações da vinculação dos jovens adultos ao pai e à mãe (em separado), sendo composto por frases como “Os meus pais estão sempre a interferir em assuntos que só têm a ver comigo” ou “Em muitas coisas eu admiro os meus pais” (ver Anexo 1). A resposta aos itens do QVPM é dada numa escala de 6 pontos, que varia entre 1 (*discordo totalmente*) e 6 (*concordo totalmente*). Na sua versão revista, os 30 itens do QVPM organizam-se em torno de uma estrutura de três factores, cada um deles composto por 10 itens: *Inibição da Exploração e Individualidade (IEI)* com valores de $\alpha = .81$ para Pai e Mãe, *Qualidade do Laço Emocional (QLE)* com valores de $\alpha = .89$ para Pai e $\alpha = .88$ para Mãe, e *Ansiedade de Separação e Dependência (ASD)* com valores de $\alpha = .82$ para Pai e Mãe.

O factor *Inibição da Exploração e Individualidade* pretende avaliar a percepção de restrições à expressão da individualidade própria, seja pelas dificuldades sentidas na emissão

² Todos os instrumentos utilizados se encontram em anexo.

de pontos de vista ou opiniões divergentes das da figura parental, pela ausência de apoio a iniciativas de exploração ou, ainda, pela interferência não desejada em questões que o sujeito considera pessoais. O factor *Qualidade do Laço Emocional* pretende avaliar a importância da figura parental enquanto figura de vinculação, percebida como fundamental e única no desenvolvimento do sujeito, a quem este recorrerá em situações de dificuldade e com quem projecta uma relação duradoura. Relativamente ao terceiro factor, *Ansiedade de Separação e Dependência* aponta para uma experiência de ansiedade e de medo da separação da figura de vinculação, reveladora de uma relação de dependência. O resultado da escala é dado pela soma da pontuação atribuída a todos os itens, separadamente para cada factor.

Trata-se de um instrumento que tem vindo a ser utilizado num conjunto alargado de estudos independentes em Portugal que procuram estudar a temática da vinculação aos pais, tendo evidenciado valores adequados de consistência interna e estrutura factorial constante (cf. Matos & Costa, 2004 para uma revisão).

3.2.1.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

A análise da consistência interna revelou factores de *alpha* de *Cronbach*³ que se situam entre .86 e .92, reportando assim valores adequados nas três escalas tanto na versão pai como na versão mãe. O Quadro 2 permite comparar os valores encontrados neste estudo por referência àqueles observados no estudo original de validação do instrumento.

Quadro 2

Alphas de Cronbach do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe, comparativamente com os resultados de Matos (2002)

	Amostra N = 200	Matos (2002) N = 441
Inibição da Exploração e Individualidade _ PAI	.87	.89
Qualidade do Laço Emocional _ PAI	.92	.86
Ansiedade de Separação e Dependência _ PAI	.86	.80
Inibição da Exploração e Individualidade _ MÃE	.86	.88
Qualidade do Laço Emocional _ MÃE	.90	.81
Ansiedade de Separação e Dependência _ MÃE	.85	.76

³ O coeficiente de alfa de *Cronbach* (*alpha*) permite verificar se os itens que compõem cada uma das dimensões dos instrumentos estão, ou não, positivamente correlacionados entre si, sendo que esta medida é baseada na correlação média entre os itens dum factor. Traduz, essencialmente, a média de todos os coeficientes de bi-partição possíveis. A regra básica é que se deve situar entre 0.7 e 1 (Bryman & Cramer, 2003).

Reforçando o estudo do instrumento no âmbito da sua precisão e homogeneidade, procedemos à análise das correlações inter-itens e correlações item-total para a nossa amostra. O Quadro 3 dá-nos conta destes resultados que são, como podemos observar, totalmente adequados em ambas as versões.

Quadro 3

Correlações inter-itens e item-total do Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe

Fiabilidade das sub-escalas	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
<i>Inibição da Exploração e Individualidade _ MÃE</i>	.23	.62	.39	.47	.66
<i>Qualidade do Laço Emocional _ MÃE</i>	.32	.77	.48	.51	.78
<i>Ansiedade de Separação e Dependência _ MÃE</i>	.21	.55	.36	.45	.64
<i>Inibição da Exploração e Individualidade _ PAI</i>	.26	.61	.40	.49	.67
<i>Qualidade do Laço Emocional _ PAI</i>	.41	.81	.53	.60	.78
<i>Ansiedade de Separação e Dependência _ PAI</i>	.13	.55	.38	.39	.65

Os resultados provenientes da análise das qualidades psicométricas do QVPM oferecem-nos garantias para a utilização dos dados no presente estudo empírico.

3.2.2. Escala de Vinculação do Adulto (EVA)

O tipo de vinculação que o jovem adulto estabelece com os outros parceiros foi avaliado através da EVA (Escala de Vinculação do Adulto) de Canavarro (1995), versão portuguesa da *Adult Attachment Scale – R* de Collins & Read (1990) (ver Anexo 2). Esta escala é composta por 18 itens que quantificam o tipo de vinculação predominante e se organizam em três dimensões, cada uma com seis itens: *Ansiedade*, *Conforto com a Proximidade* e *Confiança nos Outros*.

A nomeação das dimensões subjacentes foi feita com base na organização dos itens e reflecte de forma mais linear as adoptadas por Collins e Read (1990; 1994). Assim, o factor 1

Ansiedade refere-se ao grau de ansiedade sentido pelo indivíduo relacionado com questões interpessoais de receio de abandono ou de não ser bem querido (e.g. “Preocupo-me frequentemente com a possibilidade dos meus parceiros me deixarem”); o factor 2 *Conforto com a Proximidade*, refere-se ao grau em que o indivíduo se sente confortável com a proximidade e a intimidade (e.g. “Estabeleço com facilidade relações com as pessoas”); por último, o factor 3 *Confiança nos Outros*, diz respeito ao grau de confiança que os sujeitos têm nos outros, assim como na disponibilidade destes quando sentida como necessária (e.g. “Acho difícil confiar completamente nos outros”).

A resposta aos itens da EVA é dada numa escala de 5 pontos, que varia entre 1 (*nada característico em mim*) e 5 (*extremamente característico em mim*), sendo o resultado da escala dado pela média da soma dos itens em cada factor. Os *scores* por escala podem variar entre 1 e 5.

Os estudos psicométricos da versão portuguesa da escala (Canavarro, 2006), contando com um total de 434 sujeitos provenientes da amostra utilizada nos primeiros estudos de caracterização do instrumento mais as amostras da população em geral, utilizadas nos estudos de Tereno (2001 cit. in Canavarro et al. 2006) e de Almeida (2005 cit. in Canavarro et al. 2006), indicaram que o instrumento apresenta um valor elevado de *alpha* (.84) na sub-escala *Ansiedade*, o que não acontece com as sub-escalas *Conforto com a Proximidade* e, sobretudo, com a *Confiança nos Outros* que apresentam valores de .67 e de .54, respectivamente, constituindo valores um pouco inferiores ao desejável. As correlações item-total variaram entre .21 (item 2 *Confiança nos Outros*) e .68 (itens 9 e 11 *Ansiedade*), com excepção para o item 5 que apresenta um valor desadequado neste critério (.04). O coeficiente de Spearman-Brown apresenta um valor de .84 e a correlação *Split-half* de .83.

3.2.2.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

A análise da consistência interna revelou, tal como nos estudos da autora, factores de *alpha de Cronbach* adequados na dimensão *Ansiedade* (.83) e valores inferiores ao desejável nas outras dimensões (.53 na dimensão *Conforto com a Proximidade* e .50 na dimensão *Confiança nos Outros*). Na sub-escala *Conforto com a Proximidade* este valor sobe para .55 se retirarmos o item 13 (“Fico incomodado quando alguém se aproxima emocionalmente de mim”), elevando-se para .63 na sub-escala *Confiança nos Outros* se retirarmos o item 5. Este mesmo item (“Sinto-me bem dependendo dos outros”), como vimos anteriormente,

apresentou resultados muito fracos nos estudos de adaptação do instrumento. Na nossa leitura, trata-se de um item pouco claro que pode gerar interpretações dúbias nos respondentes: a ideia de “depende” dos outros pode ser vista como algo positivo, que remete para a confiança e entrega aos outros mas pode, simultaneamente, ser tida como uma questão de “subordinação” ou incapacidade de autonomia não desejável pelos sujeitos.

Mesmo se a avaliação através do indicador *alpha* de *Cronbach* nos remete, no caso das duas últimas dimensões – e tal como aconteceu nos estudos originais – para valores inferiores ao desejável, estas sub-escalas têm diferenciado população em geral da população clínica e têm-se mostrado bons elementos na construção de estilos de vinculação consistentes com a Teoria da Vinculação do Adulto, sugerindo assim que a maioria dos seus conteúdos são pertinentes em termos da vinculação do adulto (Canavarro et al., 2006).

No que se refere à homogeneidade do instrumento, encontramos valores muito adequados na primeira dimensão (*Ansiedade*) e inferiores ao desejável nas outras duas (ver Quadro 4).

Quadro 4

Correlações inter-itens e item-total da Escala de Vinculação do Adulto

Fiabilidade das sub-escalas	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
<i>Ansiedade</i>	.28	.62	.44	.49	.70
<i>Conforto com a proximidade</i>	-.002	.40	.16	.15	.36
<i>Confiança nos outros</i>	-.35	.51	.14	-.18	.54

De novo, importa referir que são os mesmos itens 13 e 5 pertencentes, respectivamente, às dimensões *Conforto com a proximidade* e *Confiança nos Outros* que prejudicam a adequação destes valores. De salientar que estes itens se correlacionam negativamente ou de forma muito fraca com os restantes itens da mesma sub-escala, o que nos indica que parecem avaliar um constructo diferente. Os dados que encontramos apontam, por todos os critérios, para a necessidade de eliminação destes itens.

Nas diversas análises efectuadas, e de modo idêntico a Canavarro et al. (2006), os resultados obtidos na dimensão *Ansiedade* mostram-nos a sua centralidade no instrumento, constituindo-se como um dos melhores discriminadores das diferenças individuais, facto

consistente com os mais recentes desenvolvimentos da Teoria da Vinculação do Adulto (Brennann, Clark & Shaver, 1998; Collins & Feeney, 2000; Fraley & Waller, 1998).

3.2.3. Escala de Provisões Sociais (EPS)

A avaliação do apoio social percebido foi feita através da Escala de Provisões Sociais (EPS) de Moreira (1996), versão portuguesa da *Social Provisions Scale* desenvolvida por Cutrona e Russell (1987) (ver Anexo 3). Este instrumento tem como objectivo operacionalizar a concepção multidimensional do apoio social percebido proposta pelo sociólogo Robert Weiss (1986). De acordo com este autor, o apoio social actua através do fornecimento ao indivíduo de recursos específicos, necessários para fazer face às várias situações de vida e que apenas podem ser obtidos no contexto de relações sociais. Weiss (1974 cit. in Moreira & Canaipa, 2007) propôs uma taxonomia destes recursos, na qual diferencia seis tipos, que designa por “provisões sociais”. A cada um destes tipos corresponde uma das escalas do instrumento: Aconselhamento, Aliança Fiável, Vinculação, Integração Social, Reafirmação de Valor e Oportunidade de Prestação de Cuidados.

De modo mais concreto, e de acordo com Cultrona e Russell (1987 cit. in Moreira & Canaipa, 2007), as diferentes escalas caracterizam-se por: (1) *Aconselhamento* é o apoio recebido de uma pessoa de confiança que fornece orientação, ajuda na ponderação da situação e apoio emocional, sendo muitas vezes assegurado por uma figura de autoridade ou de maior experiência; (2) *Aliança Fiável* diz respeito à sensação de uma relação forte e segura, que permite contar com ajuda disponível, independentemente das circunstâncias; (3) *Vinculação* ocorre nas relações mais próximas, onde existe grande intimidade e um sentimento de partilha e segurança emocional, sendo que nos adultos este tipo de necessidade é normalmente satisfeita nas relações de casal, familiares, ou de amizade muito estreita); (4) *Integração Social* reflecte a oportunidade para partilhar interesses e actividades sociais, revelando-se mais importante quando ocorrem alterações nas redes e papéis sociais, e o indivíduo tenta integrar-se num novo grupo de pessoas; (5) *Reafirmação de Valor* permite obter dos outros uma valorização das nossas qualidades, aquisições e competências, sendo especialmente importante quando o indivíduo se confronta com acontecimentos controláveis, em que a sua acção pode determinar uma boa adaptação e, eventualmente, a resolução da situação; por último, (6) *Oportunidade de Prestação de Cuidados* representa, no modelo de

Weiss, a necessidade de fornecer apoio e cuidados, sentindo a pessoa um compromisso e um papel importante na promoção do bem-estar de outros.

A EPS é composta por 24 itens (quatro por dimensão) aos quais o sujeito responde numa escala de 4 pontos variando entre 1 (*discordo fortemente*) e 4 (*concordo fortemente*). Após a inversão dos itens negativos (sempre dois em cada escala), podemos obter um resultado por escala (um tipo específico de provisão), dado pela soma dos quatro itens, e um resultado global (apoio social percebido em termos globais), conferido pela soma dos 24 itens ou das seis escalas. É ainda possível a obtenção de resultados ao nível intermédio das duas grandes dimensões de apoio percebido nas relações mais íntimas (*Apoio Íntimo*) e de apoio percebido em contextos mais casuais (*Apoio Casual*). O primeiro resulta da soma das escalas *Aconselhamento*, *Aliança Fiável*, *Vinculação* e *Oportunidade de Prestação de Cuidados*, pontuando o segundo com a soma das escalas *Integração Social* e *Reafirmação de Valor*.

Os estudos de desenvolvimento e validação da versão portuguesa têm demonstrado que este instrumento fornece dados com boas qualidades psicométricas acerca de diversas facetas do apoio social percebido da EPS: valores de *alpha de Cronbach* para a escala total de .89 apontando para uma elevada consistência interna e dados relativos à precisão de reteste (*alpha* de .86) apontando para adequada consistência temporal.

Para além de boas qualidades psicométricas, este instrumento apresenta – quando comparado com outras escalas de apoio social – a vantagem de proporcionar uma avaliação multidimensional do constructo de apoio social, situando-se claramente no domínio do apoio social percebido e não se ocupe de outras conceptualizações do apoio social, como a da composição e estrutura das redes sociais e a do apoio recebido.

3.2.3.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

A análise da consistência interna revelou factores de *alpha de Cronbach* muito adequados, como podemos observar pela análise do Quadro 5. A organização gráfica dos dados permite comparar os valores encontrados neste estudo por referência àqueles observados no estudo de validação do instrumento (Moreira & Canaipa, 2007).

Quadro 5

Alphas de Cronbach da Escala de Provisões Sociais, comparativamente com os resultados de Moreira e Canaipa (2007)

	Amostra N = 200	Moreira e Canaipa (2007) N = 74
EPS total	.91	.89
Apoio Íntimo	.89	.86
Apoio Casual	.76	.78
Aconselhamento	.79	.74
Aliança Fiável	.80	.54
Reafirmação de Valor	.64	.70
Oportunidade de Prestação de Cuidados	.60	.61
Vinculação	.65	.70
Integração Social	.62	.71

Considerando que os valores indicativos da consistência interna se revelam bem mais ajustados no caso da escala total e das duas dimensões intermédias, comparativamente com as sub-escalas que apresentam valores um pouco inferiores ao que seria desejável (exceção para o *Aconselhamento* e *Aliança Fiável*), optamos no presente estudo por nos centrar no uso da escala global e das duas dimensões intermédias. De acordo com Moreira e Canaipa (2007) todas as soluções de utilização são consideradas aceitáveis (escala total, dimensões intermédias ou seis dimensões), abrindo um leque de opções quanto à forma de utilizar os resultados da EPS.

No que se refere à homogeneidade do instrumento, como podemos observar no Quadro 6, encontramos valores muito adequados quer na escala global quer nas duas dimensões intermédias.

Quadro 6

Correlações inter-itens e item-total da Escala de Provisões Sociais

Fiabilidade da escala total e escalas intermédias	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
<i>EPS Global</i>	-.05	.71	.31	.22	.69
<i>Apoio íntimo</i>	.06	.72	.35	.23	.71
<i>Apoio casual</i>	.11	.51	.29	.35	.54

Os resultados provenientes da análise das qualidades psicométricas da EPS, nomeadamente *alphas de Cronbach* e médias das correlações inter-itens, permitem-nos concluir que o instrumento oferece garantias para a utilização dos dados no presente trabalho.

3.2.4. Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP-R)

O constructo de Bem-Estar Psicológico foi avaliado através da EBEP-R (Escala de Bem-Estar Psicológico – versão experimental reduzida) de Novo, Duarte-Silva e Peralta (2004), construída a partir das escalas originais *Psychological Well-Being Scales* (PWBS) de Ryff (1989), adaptadas para português (EBEP) por Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997) (ver Anexo 4). Este constructo representa o funcionamento psicológico positivo alicerçado nas seguintes dimensões: Relações Positivas com os outros, Autonomia, Domínio do Meio, Objectivos na Vida, Crescimento Pessoal e Aceitação de Si. Cada uma das 6 escalas que compõem o instrumento é constituída por 3 itens e operacionaliza uma das dimensões referidas.

A escala é assim composta por um conjunto de 18 itens (por exemplo, “Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim”, “Sinto que tiro imenso partido das minhas amizades”) que constituem afirmações de carácter descritivo e face às quais os jovens adultos devem indicar o seu grau de concordância/discordância numa escala de tipo Likert com 6 categorias de resposta ordenadas, variando entre 1 (*discordo completamente*) e 6 (*concordo completamente*). Com *scores* que variam entre 3 e 18, o resultado de cada escala é dado pela soma dos itens após a conversão dos itens invertidos. Este instrumento possibilita a obtenção de resultados para cada uma das 6 escalas e resultado de escala completa. Cada um destes resultados pode depois ser comparado com uma matriz de perfil provisória com valores estimados a partir de dados de referência obtidos com a versão completa das escalas (por grupo etário).

A adaptação das escalas para português, na versão de 84 itens, revelou que as medidas tinham adequada consistência interna, com valores de *alpha de Cronbach* entre .74 e .86 para as seis escalas e .93 para a medida global. A versão de 18 itens utilizada no presente estudo foi composta com base no estudo factorial da versão de 84 itens e corresponde aos itens que permitem abarcar os conteúdos mais representativos de cada escala, mostrando os resultados uma boa associação com a versão original (Novo, Neto, Marcelino & Espírito Santo, 2006).

3.2.4.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

Na versão utilizada no presente estudo, provavelmente devido ao número reduzido de itens em cada dimensão (apenas 3), os valores de *alpha* têm resultado menores do que seria desejável (e.g. entre .45 e .64 na amostra sem psicopatologia em Novo, Neto, Marcelino & Espírito Santo, 2006; entre .33 e .52 na amostra de Ryff & Keyes, 1995). Tendo-se verificado situação idêntica no nosso estudo (com *alphas* das sub-escalas variando entre .30 e .49), utilizamos exclusivamente o índice global em todas as análises posteriores.

O índice global da EBEP apresenta um *alpha de Cronbach* claramente satisfatório de .79 que nos permite, com garantias, utilizar os seus dados na presente investigação.

Pela observação do Quadro 7, podemos verificar que obtivemos valores um pouco abaixo do que seria desejável em termos da correlação inter-itens e item-total no índice global de bem-estar psicológico. Importa salientar que são apenas dois os itens que contribuem para “baixar” estes valores, o que nos pode levantar pistas no sentido de averiguar a sua adequação ao instrumento (item 3, “Penso que é importante ter novas experiências que ponham em causa a forma como pensamos acerca de nós próprios e do mundo; mas sobretudo o item 7, “Tenho tendência para me preocupar com o que as outras pessoas pensam de mim”).

Quadro 7

Correlações inter-itens e item-total da Escala de Bem-Estar Psicológico

Fiabilidade da escala	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
<i>EBEP total</i>	-.12	.61	.17	.08	.60

No seu conjunto, os resultados provenientes da análise das qualidades psicométricas da EPS permitem-nos utilizar os dados do índice global no presente estudo.

3.2.5. Inventário de Afectividade Positiva e Negativa (IAPN)

A vertente afectiva e emocional do bem-estar subjectivo foi avaliada através do IAPN (Inventário de Afectividade Positiva e Negativa) de Moreira (1998) (ver Anexo 5). Este instrumento visa medir a intensidade de estados emocionais positivos e negativos através de 20 itens (palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções, por exemplo

‘desanimado’, ‘audacioso’, ‘alegre’) que o jovem adulto deve pontuar numa escala de Likert de 5 pontos, variando entre “*muito pouco ou nada*” (1) e “*extremamente*” (5).

O IAPN identifica pois uma dimensão específica do bem-estar subjectivo que consiste na percepção dos aspectos afectivos, teoricamente relacionados com a percepção da Felicidade, procurando representar a avaliação que cada indivíduo faz relativamente às suas experiências emocionais positivas e negativas. Os resultados obtêm-se pela soma dos 10 itens que compõem cada uma das escalas, variando os *scores* entre 10 e 50 para cada um dos factores.

Constatando a dificuldade de tradução apropriada para português do questionário PANAS (*Positive and Negative Affect Scales* de Watson et al., 1988), Moreira construiu uma lista de 103 palavras portuguesas designando emoções com base no PANAS, literatura sobre emoções e consulta de dicionários (Moreira, 1999). A partir desta lista foi construído o questionário, sobre o qual os sujeitos deveriam responder relativamente à intensidade com que sentiam cada uma das referidas emoções. Os dados recolhidos com uma amostra portuguesa foram sujeitos a análise factorial, tendo-se revelado a presença de dois importantes factores: emocionalidade positiva (e.g. entusiasmado) e emocionalidade negativa (e.g. desanimado). Estes factores serviram de base à construção do IAPN, tendo os dez itens com saturação mais elevada em cada factor sido seleccionados para inclusão no IAPN. A correlação entre as duas escalas foi de -.29.

3.2.5.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

Moreira (2002) obteve níveis muito satisfatórios de consistência interna que podemos observar no Quadro 8 e comparar com aqueles que obtivemos na presente investigação.

Quadro 8

Alphas de Cronbach do Inventário de Afectividade Positiva e Negativa, comparativamente com os de Moreira (2002)

	Amostra N = 200	Moreira (2002) N = 298
IAPN		
Emocionalidade Positiva	.84	.86
Emocionalidade Negativa	.83	.87

Com coeficientes de *alpha* muito semelhantes aos relatados pelo autor e perfeitamente adequados, procurámos comprovar a fiabilidade das sub-escalas avaliando as correlações inter-itens e item-total. Os resultados foram, no seu conjunto e como consta no Quadro 9, satisfatórios. Importa apenas salientar que somente o item 2 – “Inquieto”, pertencente à sub-escala da Afectividade Negativa contribui para valores inferiores ao desejável nas correlações inter-itens. É nossa leitura que este item foi entendido num sentido contrário ao esperado, já que ele constitui – na construção da escala – uma emoção “negativa”. Tratando-se os respondentes de jovens adultos, consideramos que “sentir-se inquieto” foi entendido como uma dimensão positiva, valorizada pelos sujeitos como correspondendo a uma “inquietação” e “animosidade” própria desta fase do ciclo de vida.

Quadro 9

Correlações inter-itens e item-total do Inventário de Afectividade Positiva e Negativa

Fiabilidade das sub-escalas	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
<i>Afectividade Positiva</i>	.20	.62	.34	.48	.61
<i>Afectividade Negativa</i>	-.05	.65	.35	.20	.66

Após esta análise, todos os indicadores nos permitem concluir que o IAPN se apresenta neste estudo como um instrumento válido para ser utilizados nas análises posteriores.

3.2.6. Escala de Satisfação com a Vida (SWLS)

A vertente cognitiva do bem-estar subjectivo (satisfação global das pessoas com a sua vida) foi avaliada através da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS), adaptação portuguesa de Neto (1993) da *Satisfaction With Life Scale* de Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) (ver Anexo 6). De acordo com o autor da escala original, esta escala veio preencher a necessidade de uma escala multi-item que medisse a satisfação com a vida enquanto processo de juízo cognitivo. A escala é concisa, contendo apenas 5 itens e foi construída tendo em conta a ideia de que se deve pedir aos sujeitos um juízo global acerca da sua vida para medir o conceito de satisfação com a vida, baseado exclusivamente nos seus critérios pessoais e sem considerar áreas específicas de satisfação.

Tendo realizado estudos apenas com população universitária e população geriátrica, Diener et al. (1985) referem, no entanto, que a SWLS é adequada para grupos de idades diferentes. Em 1993, Neto desenvolveu uma investigação procurando examinar aspectos de fidelidade e validade da SWLS numa amostra de adolescentes portugueses.

A escala é composta por um total de 5 frases, como “As minhas condições de vida são excelentes” e “Até agora, consegui obter aquilo que era importante na vida”, às quais o sujeito deve responder utilizando uma escala de 7 pontos que varia entre “fortemente em desacordo” (1) e “fortemente de acordo” (7), sendo o resultado da escala dado pela média dos cinco itens. Esta medida revelou, nos seus estudos de adaptação, a emergência de 1 só factor (valor próprio > 1) explicando 53.3% da variância (66% com estudantes americanos), e adequadas credenciais psicométricas apresentando elevada fidelidade e um *alpha de Cronbach* de .78 (estudantes americanos .87).

3.2.6.1. Análise das qualidades psicométricas: Fiabilidade da escala

No Quadro 10 podemos observar, comparativamente, o coeficiente de consistência interna obtido com a nossa amostra que se revelou claramente satisfatório.

Quadro 10

Alphas de Cronbach da Escala de Satisfação com a Vida, comparativamente com os de Neto (1993)

	Amostra N = 200	Neto (1993) N = 217
SWLS	.80	.78

Com coeficientes de *alpha* muito semelhantes aos relatados pelo autor, procurámos comprovar a homogeneidade dos itens avaliando as correlações inter-itens e item-total. Os resultados foram, como consta no Quadro 11, totalmente satisfatórios e ligeiramente superiores (.52 - .65) aos obtidos por Neto (1993).

Quadro 11

Correlações inter-itens e item-total da Escala de Satisfação com a Vida

Fiabilidade da escala	Correlação inter-itens			Correlação item-total	
	Mínimo	Máximo	Média	Mínimo	Máximo
SWLS	.29	.71	.47	.48	.73

Assim, todos os indicadores disponíveis nos permitem considerar a Escala de Satisfação com a Vida como um instrumento válido para ser usado nas análises posteriores.

3.2.7. Questionário sócio-demográfico

Construímos um questionário sócio-demográfico (ver Anexo 7) cujo objectivo foi o de aceder a um conjunto de dados de natureza pessoal e familiar, entre os quais a idade, o sexo, o nível de escolaridade a situação profissional, o estado civil e informações demográficas sobre as pessoas com quem viveu na infância e vive actualmente. Foram ainda incluídos quatro itens que pretendem, no seu conjunto, constituir um indicador válido para avaliar a percepção dos sujeitos acerca da importância das relações interpessoais na sua vida.

3.3. Procedimentos

O procedimento metodológico utilizado consistiu num estudo transversal com base num protocolo de instrumentos de auto-relato e posterior análise quantitativa dos resultados.

A amostra foi recolhida em diferentes contextos após concedidas as necessárias autorizações, nomeadamente: três instituições de ensino superior, dois centros de formação profissional, dois grupos de jovens, um serviço hospitalar e dois serviços de *call-center*. A administração dos instrumentos foi realizada entre Novembro de 2007 e Janeiro de 2008, tendo as sessões de preenchimento decorrido sempre no contexto de grupo e na presença do investigador.

Em todas as administrações os sujeitos receberam um conjunto de instruções *standard* onde eram explicados, de forma sucinta, os objectivos gerais do estudo, sendo assegurada a confidencialidade e o anonimato das suas respostas. Para além disso, era enfatizado o carácter voluntário da sua participação, não se tendo verificado qualquer recusa (com excepção natural daqueles que se encontravam presentes no mesmo contexto mas tinham já ultrapassado o limite etário previsto). Cada uma das sessões de administração teve na maioria das vezes uma duração aproximada de 25 minutos, não tendo sido imposto qualquer limite temporal para a conclusão do preenchimento dos questionários. De salientar que nas turmas de formação profissional aquele tempo foi claramente ultrapassado, tendo chegado aos 90 minutos numa das situações. Em nosso entender, este facto deveu-se à maior dificuldade de compreensão dos itens, demonstrada pelas dúvidas frequentes dos respondentes sobre o significado de diversas palavras ou expressões. Todas as dúvidas foram respondidas de uma forma que procurou ser clara e objectiva e não gerar enviesamentos subjectivos.

Todos os protocolos foram posteriormente codificados, introduzidos numa base de dados e sujeitos a tratamento estatístico, tendo sido utilizado o programa *SPSS for Windows versão 15.0* (Statistical Package for the Social Sciences).

A análise e interpretação dos dados foram realizadas à luz dos objectivos e das questões de investigação delineadas, tendo por base o quadro conceptual que lhe deu origem.

CAPÍTULO VI

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Definidos os objectivos do nosso estudo, formuladas as questões de investigação e vistos os procedimentos metodológicos, é agora momento de conhecermos os resultados do estudo realizado.

Num primeiro momento, apresentamos os resultados da estatística descritiva para os instrumentos utilizados. Explicitaremos depois as análises efectuadas com base no indicador que criámos procurando avaliar a importância atribuída pelos indivíduos às relações interpessoais. De seguida, em consonância com outro dos objectivos definidos, serão apresentadas as análises diferenciais de resultados em função das variáveis sócio-demográficas, concretamente os seus efeitos nas dimensões de vinculação aos pais, vinculação aos pares, suporte social e bem-estar. Num quarto momento, explicitando respostas para as questões de investigação anteriormente delimitadas, procederemos à análise das correlações entre as diferentes dimensões em estudo. Por último, serão expostos os resultados da análise de regressão múltipla com a qual procurámos conhecer prováveis efeitos de mediação entre as variáveis estudadas.

1. ESTATÍSTICA DESCRITIVA DOS RESULTADOS

Apresentamos de seguida a estatística descritiva dos seis instrumentos utilizados, descrevendo o comportamento das variáveis no presente estudo para o total da nossa amostra (N=200). Para cada um dos instrumentos apresentamos ainda, sistematizando os dados apresentados anteriormente, informação relativa às dimensões/factores avaliados, escala de resposta, número de itens e forma de cálculo para obtenção dos resultados.

1.1. Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe

Quadro 12

Estatística descritiva do QVPM

Questionário de Vinculação ao Pai e à Mãe	
<i>Dimensões / Factores</i>	3 Dimensões: Inibição da Exploração e Individualidade; Qualidade do Laço Emocional; Ansiedade de Separação e Dependência
<i>Escala de resposta</i>	1 (<i>discordo totalmente</i>) a 6 (<i>concordo totalmente</i>)

Resultados	Soma do valor de todos os itens, separadamente para cada dimensão (e separadamente para a mãe e o pai)						
Número de itens	30 (10 em cada dimensão)						
Estatística das sub-escalas	descritiva	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
<i>Mãe _ Inibição da Exploração e Individualidade</i>		187	28.05	27	10.52	10	58
<i>Mãe _ Qualidade do Laço Emocional</i>		186	52.24	54	8.11	14	60
<i>Mãe _ Ansiedade de Separação e Dependência</i>		184	37.86	39	10.13	16	60
<i>Pai _ Inibição da Exploração e Individualidade</i>		167	27.52	26	10.66	10	58
<i>Pai _ Qualidade do Laço Emocional</i>		175	48.95	52	10.07	16	60
<i>Pai _ Ansiedade de Separação e Dependência</i>		170	34.91	35	10.09	10	59

1.2. Escala de Vinculação do Adulto

Quadro 13

Estatística descritiva da EVA

Escala de Vinculação do Adulto							
Dimensões / Factores	3 Dimensões: Ansiedade; Conforto com a Proximidade; Confiança nos Outros						
Escala de resposta	1 (<i>nada característico em mim</i>) a 5 (<i>extremamente característico em mim</i>)						
Resultados	Média da soma dos itens de cada factor, após conversão dos itens negativos						
Número de itens	18 (6 em cada dimensão)						
Estatística das sub-escalas	descritiva	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
	<i>Ansiedade</i>	191	2.62	2.50	.84	1	5
	<i>Conforto com a Proximidade</i>	192	3.58	3.67	.56	2	5
	<i>Confiança nos Outros</i>	193	3.20	3.33	.58	1.67	4.33

Os valores médios encontrados na nossa amostra para as pontuações das três dimensões são muito semelhantes aos encontrados por Canavarro et al. (2006), respectivamente: *ansiedade* M=2.43, D.P.=.74; *conforto com a proximidade* M=3.49, D.P.=.58; *confiança nos outros* M=3.27, D.P.=.53.

1.3. Escala de Provisões Sociais

Quadro 14

Estatística descritiva da EPS

Escala de Provisões Sociais							
Dimensões / Factores		6 Dimensões: Aconselhamento; Aliança Fiável; Vinculação; Integração Social; Reafirmação de Valor; Oportunidade de Prestação de Cuidados					
		2 dimensões intermédias: Apoio Íntimo (Aconselhamento, Aliança Fiável, Vinculação, Oportunidade de Prestação de Cuidados) e Apoio Casual (Integração Social e Reafirmação de Valor)					
		1 Dimensão Global					
Escala de resposta		1 (<i>discordo fortemente</i>) a 4 (<i>concordo fortemente</i>)					
Resultados		Após conversão dos itens invertidos: Soma dos itens de cada dimensão; soma dos itens das sub-escalas respectivas para cada dimensão intermédia; soma dos 24 itens para o resultado global					
Número de itens		24 (4 em cada dimensão)					
Estatística das sub-escalas	descritiva	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
	<i>Global</i>	192	80.66	82.00	9.73	49	95
	<i>Apoio íntimo</i>	194	54.71	56.00	6.93	32	64
	<i>Apoio casual</i>	198	25.80	26.00	3.52	14	32
	<i>Aconselhamento</i>	197	13.96	15.0	2.33	4	16
	<i>Aliança Fiável</i>	199	14.30	15.0	1.99	6	16
	<i>Vinculação</i>	199	13.21	14.0	2.14	8	16
	<i>Integração Social</i>	199	13.17	13.0	1.91	7	16
	<i>Reafirmação de Valor</i>	199	12.63	12.0	2.04	7	16
	<i>Oportun prestação de cuidados</i>	198	13.21	13.0	1.86	7	16

1.4. Escala de Bem-Estar Psicológico

Quadro 15

Estatística descritiva da EBEP

Escala de Bem-Estar Psicológico							
Dimensões / Factores		6 Dimensões: Autonomia; Domínio do Meio; Crescimento Pessoal; Relações Positivas; Objectivos na Vida; Aceitação de Si					
		1 Dimensão Global					

Escala de resposta	1 (discordo completamente) a 6 (concordo completamente)						
Resultados	Soma dos itens de cada dimensão, após a conversão dos itens negativos						
Número de itens	18 (3 em cada dimensão)						
Estatística das sub-escalas	descritiva	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
	<i>Autonomia</i>	199	12.13	12.0	2.69	5	18
	<i>Domínio do Meio</i>	200	12.29	12.0	2.70	5	18
	<i>Crescimento Pessoal</i>	199	15.20	16.0	2.18	8	18
	<i>Relações Positivas</i>	197	13.94	14.0	2.67	6	18
	<i>Objectivos na Vida</i>	200	14.79	16.0	3.12	3	18
	<i>Aceitação de Si</i>	200	14.07	14.5	2.64	6	18
	<i>Global</i>	197	82.38	83.0	10.87	46	102

O valor global de *bem-estar psicológico* na nossa amostra situa-se, de acordo com os critérios definidos por Novo et al. (2004), no nível médio superior.

1.5. Inventário de Afectividade Positiva e Negativa

Quadro 16

Estatística descritiva do IAPN

Inventário de Afectividade Positiva e Negativa							
Dimensões / Factores	2 Dimensões: Afectividade Positiva; Afectividade Negativa						
Resultados	Soma dos itens de cada dimensão						
Escala de resposta	1 (<i>muito pouco ou nada</i>) a 5 (<i>extremamente</i>)						
Número de itens	20 (10 em cada dimensão)						
Estatística das sub-escalas	descritiva	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
	<i>Emocionalidade Positiva</i>	190	33.20	34.0	6.07	11	47
	<i>Emocionalidade Negativa</i>	188	19.26	18.0	5.91	10	41

1.6. Escala de Satisfação com a Vida

Quadro 17

Estatística descritiva da SWLS

Escala de Bem-Estar Psicológico						
<i>Dimensões / Factores</i>	1 Dimensão global					
<i>Escala de resposta</i>	1 (<i>fortemente em desacordo</i>) a 7 (<i>fortemente de acordo</i>)					
<i>Resultados</i>	Média da soma dos 5 itens					
<i>Número de itens</i>	5					
Estatística descritiva das sub-escalas	N	Média	Mediana	Desvio-Padrão	Min.	Max.
<i>SWLS global</i>	199	4.86	5	1.10	1.8	7

O valor médio encontrado na nossa amostra foi muito semelhante ao encontrado por Neto (1993) junto de uma amostra de adolescentes portugueses ($M=4.82$, $D.P.=1.18$).

2. ANÁLISE DIFERENCIAL

1. A importância das relações interpessoais na vida dos indivíduos

Questão de investigação 1)

Existe relação entre a importância subjectiva das relações interpessoais na vida dos sujeitos e as variáveis em estudo?

Como referimos, incluímos no questionário sócio-demográfico uma variável composta (4 questões/indicadores) que pretendeu avaliar, em termos genéricos, a importância das relações interpessoais na vida dos sujeitos. Numa escala crescente de 1 a 4, observamos um valor médio de 3.4 no conjunto das quatro questões, com uma mediana de 3.5 e um desvio-padrão de .43. Um resultado interessante diz-nos que 75% dos sujeitos avaliam esta importância e influência das relações com os outros como sendo superior a 3.

Para compreensão do impacto desta variável nas dimensões em estudo, efectuámos dois tipos de análises com base em *testes t* para amostras independentes: uma delas (que designamos por Forma 1) comparando os dois grupos de sujeitos que obtiveram neste indicador uma pontuação acima *versus* abaixo da média da amostra ($M=3.4$); uma segunda (que designamos por Forma 2), revelando dados

um pouco diferentes, comparando os grupos de indivíduos com pontuações médias inferiores a 3 (valores absolutos na casa do 1 e do 2) *versus* pontuações médias iguais ou superiores a 3.

No que respeita à relação deste indicador com a variável *vinculação aos pais*, e com base na Forma 1, observam-se diferenças significativas na dimensão *inibição da exploração e individualidade* no caso da Mãe ($t=2.16$; $g.l.=183$; $p<.05$): o grupo de indivíduos que atribui às relações interpessoais uma importância acima da média da amostra apresenta valores significativamente mais elevados ($M=107$) do que aqueles que as consideram, em termos médios, menos importantes ($M=78$). No que respeita à *vinculação adulta*, observam-se diferenças significativas ao nível da *ansiedade* em função da importância atribuída às relações interpessoais ($t=-2.19$; $g.l.=187$; $p<.05$): o grupo de indivíduos que atribui às relações interpessoais uma importância acima da média da amostra apresenta valores significativamente mais elevados ($M=109$) do que aqueles que as consideram, em termos médios, menos importantes ($M=80$).

Com base na Forma 2, podemos encontrar diferenças significativas em todas as dimensões da *vinculação ao pai* em função da importância atribuída pelos indivíduos às relações interpessoais (valores médios <3 *versus* ≥ 3 , numa escala de 1 a 4): (1) no caso da *inibição da exploração e individualidade* ($t=-2.28$; $g.l.=163$; $p<.05$), os indivíduos que conferem maior importância às relações interpessoais apresentam valores significativamente mais baixos ($M=26.83$) do que o grupo dos que atribui às relações um menor grau de importância ($M=33.77$); (2) no caso da *qualidade do laço emocional* ($t=-2.21$; $g.l.=22$; $p<.05$), os indivíduos que conferem maior importância às relações interpessoais apresentam valores significativamente mais baixos ($M=48.7$) do que o grupo dos que atribui às relações um menor grau de importância ($M=52.15$); e (3) no caso da *ansiedade de separação e dependência* ($t=-2.27$; $g.l.=166$; $p<.05$), os indivíduos que conferem maior importância às relações interpessoais apresentam valores significativamente mais baixos ($M=34.4$) do que o grupo dos que atribui às relações um menor grau de importância ($M=40.7$).

Relativamente às diferenças em função deste indicador na percepção do *suporte social*, podemos observar com base na Forma 1 que se verificam diferenças significativas em função da importância atribuída às relações interpessoais ($t=-2.05$; $g.l.=188$; $p<.05$): o grupo de indivíduos que atribui às relações interpessoais uma importância acima da média da amostra apresenta valores significativamente mais elevados ($M=109$) do que aqueles que as consideram, em termos médios, menos importantes ($M=81$). Por outro lado, usando a Forma 2, verificamos que existem diferenças significativas em função da importância atribuída às relações interpessoais (valores médios <3 *versus* ≥ 3 , numa escala de 1 a 4) ($t=2.17$;

$g.l.=188$; $p<.05$): os indivíduos com valores médios inferiores apresentam níveis significativamente mais baixos do que os indivíduos com valores superiores.

No que concerne às dimensões do *bem-estar*, usando a Forma 1 não se verificam quaisquer diferenças significativas em função do indicador ‘importância das relações interpessoais’: os valores médios de Bem-Estar dos que classificam as relações interpessoais com uma importância abaixo da média não diferem significativamente dos que as classificam acima da média. Por outro lado, usando a Forma 2, observam-se diferenças significativas em função da importância atribuída às relações interpessoais (valores médios <3 versus ≥ 3 , numa escala de 1 a 4) em três das quatro dimensões de *bem-estar* avaliadas: (1) no nível do *bem-estar psicológico* ($t=2.59$; $g.l.=194$; $p=.01$), os indivíduos que conferem maior importância às relações apresentam níveis significativamente mais elevados ($M=83.04$) do que os indivíduos que lhes atribuem uma importância menor ($M=76.17$); (2) ao nível da *satisfação com a vida* ($t=2.11$; $g.l.=195$; $p=0.05$), são também os indivíduos que conferem maior importância às relações que apresentam níveis significativamente mais elevados ($M=4.91$) do que os indivíduos que lhes atribuem uma importância menor ($M=4.33$); (3) de igual modo, ao nível da *emocionalidade positiva* ($t=2.39$; $g.l.=186$; $p=.05$), são os indivíduos que conferem maior importância às relações que apresentam níveis significativamente mais elevados ($M=33,56$) comparativamente com os indivíduos que lhes atribuem uma importância menor ($M=30$).

2. Análises diferenciais em função das variáveis sócio-demográficas

Questão de investigação 2)

Existe relação entre os dados sócio-demográficos e as variáveis em estudo?

Com o propósito de uma maior clareza e facilitação da leitura, apresentamos individualmente e pela ordem de disposição no protocolo de investigação as interações de cada uma das variáveis sócio-demográficas com as dimensões em estudo.

2.1. Idade

Considerando a faixa etária em estudo (18-25 anos) e a variável *vinculação aos pais*, verificamos a existência de relações entre a idade e algumas dimensões do QVPM. Como podemos observar no Quadro 18, embora com associações baixas, quanto mais velhos são os

jovens, menores são as pontuações nas dimensões *inibição da exploração e individualidade e ansiedade de separação e dependência*, com ambos os progenitores. Por outro lado, também com relações baixas, a idade associa-se a uma maior pontuação na *qualidade do laço emocional*, no caso da mãe.

Quadro 18

Correlações de Pearson entre a idade e os factores do QVPM

IDADE	QVPM					
	IEI	MÃE		PAI		
		QLE	ASD	IEI	QLE	ASD
	-.280(**)	.160(*)	-.155(*)	-.198(*)	.015	-.226(**)

** p<.01

* p<.05

No caso da *vinculação aos pares* observámos, embora baixas, associações em sentido directo entre a idade e as dimensões *conforto com a proximidade e confiança nos outros* (respectivamente, $r=.21$, $N=192$; $p<.01$ e $r=.15$, $N=193$; $p<.05$).

Podemos ainda observar associações baixas entre a idade e as *provisões sociais*: quanto mais velhos são os indivíduos, maior o nível global de suporte social percebido ($r=.26$, $N=192$; $p<.01$) assim como, a um nível de análise intermédio, maiores as pontuações no *apoio íntimo* ($r=.26$, $N=194$; $p<.001$) e no *apoio casual* ($r=.22$, $N=198$; $p<.01$).

No que concerne às dimensões de bem-estar, somente se verifica uma associação muito baixa entre a idade e a vertente cognitiva do *bem-estar subjectivo* (ver Quadro 19).

Quadro 19

Correlações de Pearson entre a idade e as dimensões do bem-estar

IDADE	BEM-ESTAR			
	BEM-ESTAR	SATISFAÇÃO	EMOCIONALIDADE	EMOCIONALIDADE
	PSICOLÓGICO	COM A VIDA	POSITIVA	NEGATIVA
	.096	.197(**)	.086	.044

** p<.01

* p<.05

2.2. Sexo

Afim de comparar as observações dos sujeitos de sexos diferentes ao nível das variáveis em estudo, procedemos a uma análise de diferença de médias (*teste t*) para grupos independentes, cujos resultados apresentamos de seguida.

No que diz respeito às dimensões relacionadas com a *vinculação aos pais*, como podemos observar no Quadro 20, verificam-se diferenças significativas em três situações: (a) no caso do Pai, na dimensão *inibição da exploração e individualidade*, a média dos homens (30.1) é significativamente superior à das mulheres (25.7) ($t=-2.66$; $g.l.=165$; $p<.01$); (b) ainda no caso do Pai, o inverso acontece na dimensão *ansiedade de separação e dependência* ($t=1.99$; $g.l.=168$; $p<.05$), sendo a média das mulheres (36.2) significativamente superior à dos homens (33.1); (c) repete-se este padrão para a mesma dimensão no caso da Mãe, em que a média das mulheres (39.8) é também significativamente superior à dos homens (35.0).

Quadro 20

Média e desvio padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe nos dois sexos

	QVPM											
	MÃE						PAI					
	IEI		QLE		ASD		IEI		QLE		ASD	
Sexo	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
fem	27.2	11.1	52.9	8.6	39.8	10.3	25.7	10.9	49.5	10.6	36.2	10.1
masc	29.4	9.4	51.2	7.3	35.0	9.3	30.1	9.7	48.2	9.2	33.1	9.9

No que concerne à *vinculação aos pares*, não se verificam quaisquer diferenças significativas em função do sexo. Em nenhuma das três dimensões a média dos homens difere significativamente da das mulheres [*ansiedade*, ($t=.77$; $g.l.=189$; $p>.05$); *conforto com a proximidade*, ($t=.73$; $g.l.=190$; $p>.05$); *confiança nos outros*, ($t=.13$; $g.l.=191$; $p>.05$)].

Analisando as diferenças em função do sexo quanto à variável *suporte social*, verificamos que: (a) existem diferenças significativas quanto ao nível global de *provisões sociais* ($t=3.15$; $g.l.=190$; $p<.01$): a média das mulheres (82.4) é significativamente superior à dos homens (77.9); (b) o mesmo padrão se verifica nas dimensões intermédias das provisões sociais: no *apoio íntimo* ($t=3.53$; $g.l.=192$; $p<.01$) e no *apoio casual* ($t=1.98$; $g.l.=196$; $p<.05$), sendo em ambos os casos a média das mulheres (respectivamente, 56.1 e 26.2) significativamente superior à dos homens (52.6 e 25.2).

No que toca às dimensões do *bem-estar*, apenas encontramos diferenças significativas em função do sexo do sujeito quanto ao nível global de *bem-estar psicológico* ($t=2.5$; $g.l.=195$; $p<.05$): a média das mulheres (83.88) é significativamente superior à dos homens (79.95). Diferentemente, analisando os resultados em termos do *bem-estar subjectivo*, não observamos diferenças significativas em função do sexo do sujeito quanto à satisfação global

com a vida ($t=1.5$; $g.l.=197$; $p>.05$), nem tampouco quanto à emocionalidade, quer positiva quer negativa (respectivamente, $t=-1.78$; $g.l.=178$; $p>0.05$ e $t=0.79$; $g.l.=186$; $p>.05$).

2.3. Habilitações literárias

O procedimento estatístico de análise de variância univariada permitiu compreender de que modo o nível de *habilitações literárias* dos sujeitos mostrou ser um factor com influência sobre a percepção dos sujeitos ao nível das dimensões avaliadas.

Analisando as diferenças ao nível das várias dimensões da *vinculação aos pais*, e de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$), observamos que: (1) existem diferenças significativas na *qualidade do laço emocional* no caso do Pai ($F(3, 172) = 5.81$; $p<.001$): os jovens cujas habilitações literárias não vão além do 12º ano apresentam níveis significativamente mais baixos ($M=33.5$) do que todos os outros (os que se encontram a frequentar algum curso profissional ou universitário: $M=49.3$; os que terminaram já um curso profissional ou universitário: $M=51$; e os que têm estudos superiores a licenciatura: $M=55.7$); (2) também no caso do Pai, existem diferenças significativas na *ansiedade de separação e dependência* ($F(3, 167) = 4.04$; $p<0,01$): os indivíduos cujos estudos vão no máximo até ao 12º ano apresentam níveis significativamente mais baixos ($M=23.33$) do que aqueles que se encontram a frequentar um curso profissional ou universitário ($M=35.77$).

Relativamente às outras variáveis, não se observam diferenças significativas ao nível do *suporte social* ($F(3, 189) = 1.08$; $p>.05$), da mesma forma que não se encontram diferenças significativas nos níveis de *bem-estar psicológico e subjectivo* em função das habilitações literárias dos sujeitos, de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$).

2.4. Ocupação (Situação Profissional)

Ao analisar os resultados em função da *ocupação*, optámos por unir os sujeitos em apenas dois grupos – os *apenas estudantes* e os *que têm uma ocupação profissional* (mesmo que ainda estudando), dado o número reduzido de sujeitos cuja ocupação exclui o estudo.

Assim, no que respeita à *vinculação aos pais*, podemos observar (ver Quadro 21) que: (1) no caso do Pai, verificam-se diferenças significativas em função da situação profissional nas dimensões *inibição da exploração e individualidade* e *ansiedade de separação e dependência* (respectivamente, $t=-2.11$; $g.l.=165$; $p<.05$ e $t=-2.70$; $g.l.=168$; $p<.01$): em

ambos os casos, os sujeitos cuja ocupação é apenas ‘estudante’ apresentam valores significativamente mais elevados (respectivamente, 28.78 e 36.41) do que os sujeitos com uma ocupação profissional (respectivamente, 25.16 e 32.10); (2) no caso da Mãe, as diferenças acentuam-se ao nível da dimensão *inibição da exploração e individualidade* ($t=-2.46$; $g.l.=185$; $p<.05$): os sujeitos que ainda não têm uma ocupação profissional apresentam valores significativamente mais elevados (29.50) do que os sujeitos que já trabalham (25.64).

Quadro 21

Média e desvio padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe em função da situação profissional

	QVPM											
	MÃE						PAI					
	IEI		QLE		ASD		IEI		QLE		ASD	
Ocup prof	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
	25,6	10,3	53,4	7,3	36,9	11,1	25,2	10,3	48,2	10,9	32,1	10,5
Só estud	29,5	10,5	51,5	8,5	38,4	9,5	28,8	10,6	49,4	9,5	36,4	9,6

No que diz respeito à *vinculação aos pares*, verificam-se diferenças significativas em função da ocupação somente na dimensão *conforto com a proximidade* ($t=2.40$; $g.l.=190$; $p<.05$): os sujeitos que já trabalham apresentam valores significativamente mais elevados (3.7) do que os aqueles que apenas estudam (3.5).

Quanto às dimensões relacionadas com o *suporte social*, observam-se diferenças significativas quanto ao nível global ($t=4.12$; $g.l.=168$; $p<.01$), assim como nas dimensões de *apoio íntimo* ($t=4.86$; $g.l.=172$; $p<.01$) e de *apoio casual* ($t=2.17$; $g.l.=196$ $p<.05$): em todos os casos, a percepção média do suporte social é significativamente maior nos sujeitos que possuem já uma ocupação profissional (respectivamente, 84.14; 57.57; 26.50) do que naqueles que se dedicam apenas aos estudos (respectivamente, 78.66; 53.1; 25.4).

Considerando, por último, as variáveis relacionadas com o *bem-estar*, apenas se observam diferenças significativas em função da situação profissional quanto à *satisfação global com a vida* ($t=2.32$; $g.l.=197$; $p<.05$): os jovens que têm uma ocupação profissional apresentam valores significativamente mais elevados na componente cognitiva do bem-estar subjectivo (5.1) comparativamente aos que apenas estudam (4.7).

2.5. Adultos com quem viveu na infância

O procedimento de análise de variância univariada permitiu explorar e compreender de que modo as diferenças ao nível dos *adultos com quem o sujeito viveu na infância* se revelam um factor com influência sobre a percepção dos jovens acerca das dimensões avaliadas.

No que respeita às dimensões da *vinculação aos pais*, podemos observar que: (1) existem diferenças significativas ao nível da dimensão *qualidade do laço emocional* no caso da Mãe ($F(3, 181) = 4.95; p < .005$): os jovens que viveram na infância apenas com a sua mãe apresentam níveis significativamente mais elevados ($M=56.48$) do que qualquer dos outros grupos (os que viveram com o pai e a mãe: $M=51.88$; os que viveram só com o Pai: $M=42.33$; os que viveram com outras pessoas: $M=48.25$); (2) ainda no caso da Mãe, verificam-se diferenças significativas ao nível da dimensão *ansiedade de separação e dependência* ($F(3, 179) = 3.67; p < .05$): os indivíduos que viveram apenas com a Mãe na sua infância revelam níveis significativamente mais elevados ($M=43.45$) do que aqueles que viveram com ambos os Pais.

Analisando os efeitos desta variável sobre a relação com os outros, não se verificam diferenças significativas entre os grupos ao nível da *vinculação aos pares* [*ansiedade*, ($F(3, 185) = 3.67; p < .05$); *conforto com a proximidade*, ($F(3, 179) = 3.67; p < .05$); *confiança nos outros*, ($F(3, 179) = 3.67; p < .05$)], assim como não se verificam diferenças significativas ao nível do *suporte social* ($F(3, 187) = 0.23; p > .05$), de acordo com o teste de Tukey ($p < .05$). Do mesmo modo, não se observam diferenças significativas nos níveis médios de Bem-Estar Psicológico e Subjectivo em função desta variável.

2.6. Crianças na infância

Para compreender os efeitos de ter vivido na infância com outras crianças sobre as variáveis do nosso estudo, procedemos a uma comparação de médias com *teste-t* para amostras independentes. Analisando as dimensões da *vinculação aos pais* e *vinculação aos pares*, somente observamos diferenças significativas na *ansiedade de separação e dependência* no caso do Pai ($t=-2.59; g.l.=63; p=.01$): os indivíduos que não viveram com outras crianças durante a sua infância apresentam níveis significativamente mais altos ($M=38.38$) do que os que viveram com outras crianças (sejam irmãos, primos, etc.) ($M=34.08$).

Já ao nível do *suporte social*, não se observam diferenças significativas em função da variável ‘ter vivido ou não com crianças durante a infância’ ($t=-0.12; g.l.=189; p > .05$).

No que concerne aos índices de *bem-estar*, encontramos diferenças significativas nos níveis actuais de *bem-estar psicológico* dos jovens em função da variável ‘ter ou não vivido com outras crianças na infância’ ($t=2.14$; $g.l.=194$; $p<.05$): os indivíduos que partilharam na infância a vivência familiar com outras crianças apresentam níveis significativamente mais altos ($M=83.28$) do que os outros ($M=79.20$). Já ao nível do *bem-estar subjectivo* não observamos diferenças significativas em nenhuma das dimensões em função daquela variável [*satisfação com a vida*, ($t=-0.11$; $g.l.=196$; $p>.05$); *emocionalidade positiva* ($t=1.17$; $g.l.=187$; $p>.05$); *emocionalidade negativa*, ($t=-0.57$; $g.l.=185$; $p>.05$).

2.7. Com quem vive actualmente

Com o objectivo de explorar a influência do dado sócio-demográfico *pessoas com quem vive actualmente* sobre a percepção dos jovens acerca das variáveis avaliadas, procedemos a uma análise de variância univariada com o teste de Tukey para comparações múltiplas.

Com base neste procedimento, no que respeita à *vinculação aos pais*, foi possível observar (ver Quadro 22) que: (1) existem diferenças significativas na dimensão *qualidade do laço emocional* no caso do Pai ($F(5, 169) = 2.74$; $p<.05$): o grupo de indivíduos que vive com o seu parceiro amoroso apresenta níveis significativamente mais baixos ($M=40$) do que os que vivem com o pai e a mãe ($M=49.76$) e os que vivem com outros familiares ou amigos ($M=53.63$); (2) ainda no caso do Pai, verificam-se diferenças significativas em função da variável ‘com quem vive actualmente’ na dimensão *ansiedade de separação e dependência* ($F(5, 164) = 3.29$; $p<.01$): o grupo de indivíduos que vive com o seu parceiro amoroso apresenta níveis significativamente mais baixos ($M=23.3$) do que os que vivem com outros familiares ou amigos ($M=39$), com o pai ($M=36.18$), com a mãe ($M=35.19$) e com o pai e a mãe juntos ($M=35.6$), de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$); (3) por último, no caso da Mãe, observamos diferenças significativas na dimensão *ansiedade de separação e dependência* ($F(5, 178) = 4.23$; $p<.01$): o grupo de indivíduos que vive apenas com a mãe apresenta níveis significativamente mais altos ($M=43.4$) do que os que vivem com o parceiro amoroso ($M=30.8$) e os que vivem com o pai e a mãe juntos ($M=37.04$).

Quadro 22

Média e desvio padrão das dimensões de vinculação ao pai e à mãe em função de com quem o sujeito vive actualmente

	QVPM											
	MÃE						PAI					
	IEI		QLE		ASD		IEI		QLE		ASD	
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP	Média	DP
Sozinho	23,5	3,9	57,0	2,5	38,2	14,9	30	11,3	43	21,2	32,5	2,1
parceiro amoroso	24,3	12,5	49,2	10,6	30,8a	11,6	24,2	15,8	40a	15,1	23,2^a	8,9
mãe	29,9	11,2	53,2	7,6	43,4b	9,7	26,71	10,6	46,8	10,6	35,2^a	11,5
pai e mãe	28,1	9,8	52,5	6,8	37,0b	8,5	28,2	10,5	49,8a	8,9	35,6b	9,1
pai	28,7	14,1	45,9	15,9	34,2	13,2	28	9,4	51,5	10,6	36,2^a	10,1
outros familiares	24,4	11,7	53,8	9,2	39,7	15,1	22	8,1	53,6a	8,2	39,0a	14,8

a b – médias com letras desiguais são significativamente diferentes para $p < .05$, de acordo com o teste post-hoc HSD de Tukey

Por outro lado, ao nível do *suporte social*, não se observam diferenças significativas em função da variável ‘com quem vive actualmente’ ($F(5, 186) = 1.1; p > .05$). Do mesmo modo, não se verificam diferenças significativas em nenhuma das dimensões do *bem-estar psicológico e subjectivo* dos jovens [*bem estar psicológico*, ($F(5, 190) = 1.1; p > .05$); *satisfação com a vida*, ($F(5, 192) = 1.8; p > .05$); *emocionalidade positiva*, ($F(5, 183) = 1.4; p > .05$); *emocionalidade negativa*, ($F(5, 181) = 1.3; p > .05$).

2.8. Religião

Os procedimentos estatísticos de análise de variância com teste de Tukey para comparações múltiplas foram também utilizados para caracterizar as diferenças nas variáveis estudadas em função da posição pessoal relativa à Religião.

No que concerne às dimensões relacionadas com a *vinculação aos pais e aos pares*, observamos que apenas se verificam diferenças entre os diferentes grupos ao nível da dimensão *ansiedade de separação e dependência* no caso da Mãe ($F(2, 178) = 2.99; p=.05$): o grupo dos jovens crentes não-praticantes apresenta níveis significativamente mais elevados ($M=39.08$) do que o grupo dos não-crentes ($M=34.22$), de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$).

Considerando a variável *suporte social* global, não se verificam diferenças significativas em função da posição pessoal face à Religião ($F(2, 187) = 0.06; p>.05$), do mesmo modo que, também de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$), não se observam diferenças significativas ao nível da dimensão *apoio íntimo* ($F(2, 189) = 0.31; p>.05$) nem da dimensão *apoio casual* ($F(2, 193) = 0.44; p>.05$) em função da posição pessoal face à Religião.

Por último, não se observam diferenças significativas em função da posição pessoal relativa à Religião quanto aos níveis médios de *bem-estar*, de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$): *bem-estar psicológico* ($F(2, 192) = 0.93; p>.05$), *satisfação com a vida* ($F(2, 194) = 0.05; p>.05$), *emocionalidade positiva* ($F(2, 188) = 0.27; p>.05$) e *emocionalidade negativa* ($F(2, 185) = 0.01; p>.05$).

2.9. Acompanhamento psicológico/psiquiátrico

Analisando as diferenças ao nível da *vinculação aos pais* em função da variável *teve ou tem acompanhamento psicológico/psiquiátrico* observamos, de acordo com o teste de Tukey ($p<.05$), que: (1) existem diferenças significativas na dimensão *qualidade do laço emocional* no caso do Pai ($F(3, 171) = 4.61; p<.01$): o grupo de indivíduos que nunca teve acompanhamento apresenta níveis significativamente mais elevados ($M=50.43$) do que aqueles que, embora nunca tendo tido acompanhamento, já pensaram ou pensam que lhes seria útil.

No que se refere à *vinculação adulta*, existem diferenças significativas na dimensão *ansiedade* ($F(3, 187) = 4.58; p<.01$): o grupo de indivíduos que nunca teve acompanhamento psicológico/psiquiátrico apresenta níveis significativamente mais baixos ($M=2.49$) do que aqueles que já tiveram ($M=2.97$) e do que aqueles que, embora nunca tendo tido

acompanhamento, já pensaram ou pensam que lhes seria útil ($M=3.04$).

Ao nível do *suporte social*, não se observam diferenças significativas em função da variável *teve ou tem acompanhamento psicológico/psiquiátrico* ($F(3,188) = 1.42; p>.05$).

Analisando as diferenças ao nível do *bem-estar*, observamos que: (1) existem diferenças significativas ao nível do *bem-estar psicológico* ($F(3, 193) = 2.99; p<.05$); (2) observam-se diferenças significativas ao nível da *satisfação com a vida* ($F(3, 195) = 3.59; p<.05$). Importa referir que não nos é possível identificar estatisticamente os grupos que apresentam maiores diferenças entre si, uma vez que as comparações múltiplas no teste *posthoc* não evidenciam essas diferenças. Por último, verificam-se diferenças significativas ao nível da *emocionalidade negativa* ($F(3, 184) = 4.93; p<.01$): o grupo de indivíduos que nunca teve acompanhamento psicológico apresenta níveis significativamente mais baixos ($M=18,32$) do que aqueles que já tiveram no passado ($M=21,46$) e do que aqueles que nunca tiveram mas pensam/já pensaram que lhes seria útil ($M=22,11$).

3. ANÁLISE DE CORRELAÇÕES

Como anteriormente explicitámos, o presente estudo – pensado à partida com carácter exploratório – teve como objectivo geral explorar as relações entre Estilos de Vinculação (aos pais e aos pares), Suporte Social e Bem-Estar psicológico e subjectivo.

Afim de darmos resposta a este propósito, e especificamente a cada uma das questões de investigação, testámos as correlações entre as variáveis estudadas, procurando a intensidade e a magnitude da relação entre elas. O procedimento estatístico utilizado foi a *correlação produto-momento de Pearson* através do programa SPSS 15.0 for Windows.

3.1. Vinculação aos pais e vinculação aos pares

Questão de investigação 3)

Existe relação entre os estilos de vinculação aos pais e a vinculação aos pares?

A correlação entre estes dois níveis de vinculação não se processa de igual modo para todas as dimensões. Como é possível constatar no Quadro 23, a dimensão da *inibição da*

exploração e individualidade é, em ambos os progenitores, a que mais fortemente se relaciona com o estabelecimento da vinculação na idade adulta: de forma directa com a dimensão *ansiedade* (apenas no caso do Pai) e de forma negativa com as dimensões *conforto com a proximidade* e *confiança nos outros*. De realçar ainda as correlações, embora baixas, da *qualidade do laço emocional* – no caso da Mãe – com as dimensões “positivas” da vinculação adulta.

Quadro 23

Correlações de Pearson entre os factores do QVPM e da EVA

	QVPM					
	MÃE			PAI		
EVA	IEI	QLE	ASD	IEI	QLE	ASD
ANSIEDADE	n.s.	n.s.	,20**	,23**	n.s.	,16*
CONFORTO PROX	-,15*	,22**	n.s.	-,20*	n.s.	n.s.
CONFIANÇA OUTROS	-,41**	,20**	n.s.	-,39**	n.s.	n.s.

** p<.01

* p<.05

3.2. Vinculação e suporte social

Questão de investigação 4)

Existe relação entre os estilos de vinculação e a percepção do suporte social?

Como podemos observar no Quadro 24, a avaliação da vinculação ao pai e à mãe correlaciona-se com a percepção do suporte social, com excepção para a dimensão *ansiedade de separação e dependência* que não se relaciona significativamente com nenhuma das dimensões do suporte social percebido.

Assim, o suporte social percebido em termos globais correlaciona-se negativamente, em ambas as versões (Pai e Mãe), com a dimensão de *inibição da exploração e individualidade* que avalia, como vimos, a percepção de restrições à expressão da individualidade própria. Pelo contrário, correlaciona-se positivamente e também em ambas as versões com a dimensão *qualidade do laço emocional*. A percepção de apoio nas relações mais íntimas e, por outro lado, em contextos mais casuais apresenta o mesmo padrão de correlações, exceptuando-se a ausência de correlação da primeira com a *qualidade do laço emocional* no caso do pai.

Quadro 24

Correlações de Pearson entre os factores do QVPM e da EPS

	QVPM					
	IEI	MÃE QLE	ASD	IEI	PAI QLE	ASD
SUORTE SOCIAL						
GLOBAL	-.28**	.25**	n.s.	-.32**	.19*	n.s.
ÍNTIMO	-.24**	.24**	n.s.	-.28**	n.s.	n.s.
CASUAL	-.32**	.24**	n.s.	-.37**	.25**	n.s.

** p<.01

* p<.05

Simultaneamente, como é possível observar pela análise do Quadro 25, o tipo de vinculação que o jovem adulto estabelece com os outros parceiros correlaciona-se de modo significativo com a percepção do suporte social. Concretamente, como seria de esperar, quer o suporte social percebido em termos globais quer as dimensões de apoio íntimo e apoio casual se correlacionam negativamente com um tipo de vinculação ansiosa. Por outro lado, os tipos de vinculação *conforto com a proximidade* e *confiança nos outros* apresentam correlações significativas e em sentido positivo com as três dimensões do suporte social percebido.

Quadro 25

Correlações de Pearson entre os factores da EVA e da EPS

	VINCULAÇÃO DO ADULTO		
	ANSIEDADE	CONFORTO COM PROXIMIDADE	CONFIANÇA NOS OUTROS
SUORTE SOCIAL			
GLOBAL	-.27**	.50**	.35**
ÍNTIMO	-.24**	.46**	.32**
CASUAL	-.27**	.50**	.32**

** p<.01

* p<.05

3.3.Vinculação e bem-estar

Questão de investigação 5)

Existe relação entre os estilos de vinculação e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo?

Exceptuando a dimensão *ansiedade de separação e dependência*, verificamos que os outros dois factores da vinculação ao pai e à mãe se correlacionam de modo significativo com a avaliação pessoal de bem-estar psicológico e de bem-estar subjectivo. Como poderíamos esperar, o funcionamento psicológico positivo (*bem-estar psicológico*) correlaciona-se positivamente com a *qualidade do laço emocional* e negativamente com a *inibição da exploração e individualidade*. Podemos observar o mesmo padrão se analisarmos a relação destas dimensões com a vertente cognitiva do bem-estar subjectivo (*satisfação com a vida*). Inesperada revela-se a correlação positiva significativa, embora muito baixa, da dimensão *ansiedade de separação e dependência* no caso do Pai e a satisfação global do jovem adulto com a sua vida. Relativamente à vertente afectiva e emocional do bem-estar subjectivo, é possível observar que a percepção das experiências emocionais positivas (*emocionalidade positiva*) somente se correlaciona significativamente e de modo positivo com a *qualidade do laço emocional*, quer no caso do Pai quer no caso da Mãe. Já a avaliação das experiências emocionais negativas (*emocionalidade negativa*) apresenta, em ambos os pais, correlações positivas com a *inibição da exploração e individualidade*. Inesperada parece ser a correlação positiva desta dimensão de avaliação das experiências emocionais negativas com a *qualidade do laço emocional* ao pai, diferente da correlação negativa com a *qualidade do laço emocional* à mãe (ver Quadro 26).

Quadro 26

Correlações de Pearson entre os factores do QVPM, EBEP, IAPN e SWLS

	QVPM					
		MÃE			PAI	
	IEI	QLE	ASD	IEI	QLE	ASD
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO						
	-.33**	.27**	n.s.	-.34**	.24**	n.s.
SATISFAÇÃO COM A VIDA						
	-.18*	.23**	n.s.	-.21**	.26**	.17*
EMOCIONALIDADE POSITIVA						
	n.s.	.20**	n.s.	n.s.	.16*	n.s.
EMOCIONALIDADE NEGATIVA						
	.22**	-.16*	n.s.	.20*	.22**	n.s.

** p<.01

* p<.05

No que concerne à vinculação adulta, conforme podemos observar no Quadro 27, o tipo de vinculação que o jovem adulto estabelece com os outros parceiros correlaciona-se de modo significativo com o seu bem-estar, quer em termos do funcionamento psicológico positivo (*bem-estar psicológico*) quer no que respeita ao *bem-estar subjectivo*.

De salientar as correlações negativas da *vinculação ansiosa* com todos os índices de *bem-estar* assim como, coerentemente, a correlação positiva com os estados emocionais negativos. Por outro lado, as dimensões de vinculação *conforto com a proximidade e confiança nos outros* evidenciam correlações positivas com o funcionamento psicológico positivo, a satisfação global dos jovens adultos com a sua vida e a intensidade dos seus estados emocionais positivos. Os mesmos estilos correlacionam-se negativamente com a avaliação que os indivíduos fazem das suas experiências emocionais negativas.

Quadro 27

Correlações de Pearson entre os factores da EVA, EBEP, IAPN e SWLS

	VINCULAÇÃO DO ADULTO		
	ANSIEDADE	CONFORTO COM PROXIMIDADE	CONFIANÇA NOS OUTROS
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO	-.44**	.40**	.42**
SATISFAÇÃO COM A VIDA	-.25**	.26**	.28**
EMOCIONALIDADE POSITIVA	-.23**	.45**	.18*
EMOCIONALIDADE NEGATIVA	.40**	-.16*	-.25**

** p<.01

* p<.05

3.4. Suporte social percebido e bem-estar

Questão de investigação 6)

Existe relação entre a percepção do suporte social e os níveis de bem-estar psicológico e subjectivo?

A análise do Quadro 28 permite-nos compreender as correlações existentes entre todas as dimensões do suporte social percebido e os índices de bem-estar avaliados no presente estudo. Quer o suporte social percebido em termos globais, quer as dimensões intermédias de suporte percebido nas relações mais íntimas (*apoio íntimo*) e em contextos mais casuais (*apoio casual*) se correlacionam em sentido positivo com o *bem-estar psicológico*, a vertente cognitiva do bem-estar subjectivo (*satisfação com a vida*) e a intensidade dos estados emocionais positivos (*emocionalidade positiva*). Coerentemente, aquelas variáveis correlacionam-se em sentido negativo com a avaliação que os indivíduos fazem das suas experiências emocionais negativas.

Quadro 28

Correlações de Pearson entre os factores da EPS, EBEP, IAPN e SWLS

	SUPORTE SOCIAL PERCEBIDO		
	GLOBAL	ÍNTIMO	CASUAL
BEM-ESTAR PSICOLÓGICO			
	.51**	.44**	.54**
SATISFAÇÃO COM A VIDA			
	.40**	.36**	.41**
EMOCIONALIDADE POSITIVA			
	.35**	.30**	.39**
EMOCIONALIDADE NEGATIVA			
	-.25**	-.20**	-.29**

** p<.01

* p<.05

4. Efeitos de mediação entre as variáveis estudadas

“...the mediator function of a third variable, which represents the generative mechanism through which the focal independent variable is able to influence the dependent variable of interest.” (Barons & Kenny, 1986, p. 1173)

“In general, a given variable may be said to function as a mediator to the extent that it accounts for the relation between the predictor and the criterion. (...)”

Whereas moderator variables specify when certain effects will hold, mediators speak to how or why such effects occur.” (Baron & Kenny, 1986, p. 1176).

4.1. O suporte social medeia a relação entre a vinculação aos pais e o bem-estar?

Questão de investigação 7)

A relação entre os estilos de vinculação aos pais e os níveis de bem-estar é mediada pelo suporte social?

Recorrendo aos procedimentos estatísticos de regressão linear e testando os efeitos de mediação com estas variáveis, verificamos que (ver Quadro 29):

- 1) O *suporte social percebido* medeia apenas parcialmente a relação entre a *vinculação à mãe* e o *bem-estar psicológico*, uma vez que o valor *Beta* das dimensões da vinculação à mãe (com exceção para a dimensão *ansiedade de separação e dependência*) também apresenta um contributo significativo:
 - a. Mãe _ IEI ($\beta_{interacção} = -.143; p=.043^{**}$)
 - b. Mãe _ QLE ($\beta_{interacção} = .182; p=.03^{**}$)
 - c. Mãe _ ASD ($\beta_{interacção} = -.138; p=.080$) **n.s.**
- 2) A relação entre a *vinculação ao pai* e o *bem-estar psicológico* é mediada totalmente pela percepção do *suporte social*.
 - a. Pai _ IEI ($\beta_{interacção} = -.139; p=.062$) **n.s.**
 - b. Pai _ QLE ($\beta_{interacção} = .160; p=.083$) **n.s.**
 - c. Pai _ ASD ($\beta_{interacção} = -.078; p=.381$) **n.s.**
- 3) No caso da Mãe, o *suporte social percebido* medeia parcialmente a relação entre a dimensão *qualidade do laço emocional* e a *satisfação com a vida*, uma vez que o valor do *Beta* daquela dimensão também apresenta um contributo significativo. Não existe mediação possível entre as restantes dimensões.
 - a. Mãe _ QLE ($\beta_{interacção} = .137; p=.05^{**}$)
- 4) No caso do Pai, o *suporte social percebido* medeia totalmente a relação entre a dimensão *inibição da exploração e individualidade* e a *satisfação com a vida*, uma vez que o valor do *Beta* daquela dimensão deixou de ser significativo. Não existe mediação possível entre as restantes dimensões.
 - a. Pai _ IEI ($\beta_{interacção} = -.072; p=.342$) **n.s.**
- 5) No caso da Mãe, o *suporte social* medeia totalmente a relação entre a dimensão

ansiedade de separação e dependência e a emocionalidade positiva. Por outro lado, medeia parcialmente a relação entre a *qualidade do laço emocional* e a *emocionalidade positiva*.

a. Mãe _ QLE ($\beta_{interacção} = .182; p=.05^{**}$)

b. Mãe _ ASD ($\beta_{interacção} = -.077; p=.397$) **n.s.**

6) No caso do Pai, o *suporte social* medeia totalmente a relação entre a *vinculação ao pai* (com exceção para a dimensão *inibição da exploração e individualidade*) e a *emocionalidade positiva*.

a. Pai _ QLE ($\beta_{interacção} = .158; p=.131$) **n.s.**

b. Pai _ ASD ($\beta_{interacção} = -.126; p=.218$) **n.s.**

7) No caso da Mãe, o *suporte social* medeia parcialmente a relação das dimensões *qualidade do laço emocional* e *ansiedade de separação e dependência* com a *emocionalidade negativa*.

a. Mãe _ QLE ($\beta_{interacção} = -.217; p=.020^{**}$)

b. Mãe _ ASD ($\beta_{interacção} = .215; p=.017^{**}$)

8) No caso do Pai, o *suporte social* medeia parcialmente a relação entre a *qualidade do laço emocional* no caso do Pai e a *emocionalidade negativa*, uma vez que o valor *Beta* daquela dimensão também apresenta um contributo significativo. Não existe mediação possível entre as restantes dimensões.

a. Pai _ QLE ($\beta_{interacção} = -.190; p=.016^{**}$)

Quadro 29

Resultados da análise de regressão linear: Efeitos de mediação do suporte social

Variáveis						
Modelo	preditoras	R ² Adjusted	R ² Change	β	<i>p</i>	F
1	EPS global					
	QVPM Mãe IEI	.326	.585	-.143	.043	21.15**
1	EPS global					
	QVPM Mãe QLE	.326	.585	.182	.030	21.15**
1	EPS global					
	QVPM Mãe ASD	.326	.585	-.138	.080	21.15**
Variável dependente: Bem-estar psicológico						

1	EPS global					
	QVPM Pai IEI	.320	.582	-.139	.062	18.79**
1	EPS global					
	QVPM Pai QLE	.320	.582	.160	.083	18.79**
1	EPS global					
	QVPM Pai ASD	.320	.582	-.078	.381	18.79**
Variável dependente: Bem-estar psicológico						
1	EPS global					
	QVPM Mãe QLE	.162	.414	.137	.052	18.36**
Variável dependente: Satisfação com a vida						
1	EPS global	.162	.415	-.072	.342	16.71**
	QVPM Pai IEI					.
Variável dependente: Satisfação com a vida						
1	EPS global					
	QVPM Mãe QLE	.140	.394	.182	.054	9.94**
1	EPS global					
	QVPM Mãe ASD	.140	.394	-.077	.397	9.94**
Variável dependente: Emocionalidade positiva						
1	EPS global					
	QVPM Pai QLE	.133	.388	.158	.131	8.85**
1	EPS global					
	QVPM Pai ASD	.133	.388	-.126	.218	8.85**
Variável dependente: Emocionalidade positiva						
1	EPS global					
	QVPM Mãe QLE	.088	.324	-.217	.020	6.36**
1	EPS global					
	QVPM Mãe ASD	.088	.324	.215	.017	6.36**
Variável dependente: Emocionalidade negativa						
1	EPS global					
	QVPM Pai QLE	.071	.287	-.190	.016	7.09**
Variável dependente: Emocionalidade negativa						

** p<.001 * p<.01

4.2. A vinculação aos pares medeia a relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social?

Questão de investigação 8)

A relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social é mediada pela vinculação aos pares?

Recorrendo aos procedimentos estatísticos de regressão linear e testando os efeitos de mediação com estas variáveis (considerando as três dimensões da vinculação aos pares independentemente), verificamos que (ver Quadro 30):

- 1) Sobre a dimensão *ansiedade*:
 - a. No caso da Mãe, não existe mediação possível.
 - b. No caso do Pai, verifica-se que a dimensão *ansiedade* da vinculação aos pares medeia parcialmente a relação entre a *qualidade do laço emocional*, por um lado, e a *ansiedade de separação e dependência*, por outro lado, com o suporte social.
 - i. Pai _ QLE ($\beta_{\text{interacção}} = .314; p=.002$)
 - ii. Pai _ ASD ($\beta_{\text{interacção}} = -.243; p=.018$)
- 2) Sobre a dimensão *confiança nos outros*:
 - a. No caso da Mãe, não existe mediação possível.
 - b. No caso do Pai, a *confiança nos outros* medeia parcialmente a relação da *qualidade do laço emocional* e da *ansiedade de separação e dependência* com o *suporte social*.
 - i. Pai _ QLE ($\beta_{\text{interacção}} = .327; p=.001$)
 - ii. Pai _ ASD ($\beta_{\text{interacção}} = -.245; p=.010$)
- 3) Sobre a dimensão *conforto com a proximidade*:
 - a. No caso da Mãe, não existe mediação possível.
 - b. No caso do Pai, o *conforto com a proximidade* medeia parcialmente a relação da *qualidade do laço emocional* e da *ansiedade de separação e dependência* com o *suporte social*.
 - iii. Pai _ QLE ($\beta_{\text{interacção}} = .255; p=.003$)
 - iv. Pai _ ASD ($\beta_{\text{interacção}} = -.201; p=.020$)

Quadro 30*Resultados da análise de regressão linear: Efeitos de mediação da vinculação aos pares*

Variáveis						
Modelo	preditoras	R ² Adjusted	R ² Change	β	<i>p</i>	F
1	EVA Ansiedade					
	QVPM Pai QLE	.115	.364	.314	.002	7.66**
1	EVA Ansiedade					
	QVPM Pai ASD	.115	.364	-.243	.018	7.66**
1	EVA Confiança Out					
	QVPM Pai QLE	.173	.434	.327	.001	11.85**
1	EVA Confiança Out					
	QVPM Pai ASD	.173	.434	-.245	.010	11.85**
1	EVA Conforto Prox					
	QVPM Pai QLE	.273	.535	.267	.003	20.62**
1	EVA Conforto Prox					
	QVPM Pai ASD	.273	.535	-.211	.020	20.62**

Variável dependente: Suporte social percebido

** $p < .001$ * $p < .01$

CAPÍTULO VII

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

“Every man is in certain respects a) like all other man, b) like some other men, c) like no other man.”

(Kluckhohn & Murray, 1953)

O principal objectivo deste estudo foi o de, enquadrados numa perspectiva ecológica do desenvolvimento humano, avaliar o contributo da vinculação (aos pais e aos pares) e do suporte social percebido na avaliação do bem-estar psicológico e subjectivo por uma população de jovens adultos. Analisaram-se as implicações das dimensões sócio-demográficas neste quadro e as correlações entre as diferentes variáveis. Foi ainda possível explorar efeitos de mediação entre algumas das dimensões estudadas.

A discussão dos resultados está organizada em três partes, estruturadas numa sequência congruente com a apresentação dos resultados no ponto anterior. Num primeiro momento, abordamos a importância subjectiva das relações interpessoais na vida dos indivíduos e a forma como esta percepção se relaciona com as variáveis em estudo na presente investigação; de seguida, procuramos reflectir sobre o papel de alguns dados sócio-demográficos nos fenómenos estudados, não como determinantes “tiranos” das avaliações feitas pelos sujeitos no momento actual mas, diferentemente, como realidades que – passadas ou presentes – influenciam a vida das pessoas e as suas relações. Por último, debruçar-nos-emos sobre as correlações observadas entre as diferentes variáveis, numa perspectiva de compreender as interacções que se estabelecem e a forma como se articulam as diferentes peças deste *puzzle* imenso que é a vida humana.

1. Sobre a importância das relações interpessoais na vida dos indivíduos

Da análise dos efeitos desta dimensão, é interessante verificarmos a forma como ela se relaciona com as variáveis em estudo. Tendo sido este um indicador criado especificamente para este estudo, não nos é possível estabelecer comparações ou confrontar com resultados de estudos prévios.

O que podemos observar é que, de uma maneira geral, os sujeitos que avaliam as relações interpessoais como ‘mais importantes’ apresentam resultados mais elevados em determinadas dimensões ‘negativas’ da vinculação, nomeadamente a *inibição da exploração e individualidade* no caso da Mãe e a *ansiedade* no caso dos pares. De alguma forma, estes resultados levam-nos a colocar a hipótese de que o maior ‘peso’ atribuído pelos indivíduos às relações pessoais corresponda simultaneamente a uma maior necessidade e maior dependência dessas relações, concretamente no caso da mãe e das ligações adultas.

Como sabemos, a *inibição da exploração e individualidade* refere-se à percepção de restrições à expressão da individualidade própria, seja pelas dificuldades sentidas na emissão de pontos de vista divergentes das da figura parental, seja pela ausência de apoio a iniciativas de exploração ou, ainda, pela interferência não desejada em questões que o sujeito considera pessoais. No caso da vinculação adulta, por outro lado, a *vinculação ansiosa* caracteriza-se pelo desejo de manter os parceiros próximos, existindo hipervigilância a aspectos ligados à separação e sendo a presença e disponibilidade dos parceiros percebida como incerta. Tendo-se verificado que o grupo de jovens adultos que atribui às relações interpessoais uma importância acima da média da amostra apresenta valores significativamente mais elevados nestas dimensões, poderemos considerar que esta “majoração” na importância atribuída às relações espelha uma dificuldade em se autonomizar de algumas dessas mesmas relações, colocando ao sujeito grandes exigências pessoais em termos de manter a proximidade e a “sintonia” com as pessoas consideradas como mais importantes, nomeadamente a mãe e os pares adultos.

Por um outro prisma, e já no que respeita à relação com o Pai, é interessante verificar uma situação distinta e aparentemente inversa. Assim, verifica-se que os sujeitos que avaliam as relações interpessoais com um grau de importância na linha do ‘nada’ ou ‘pouco’, são também aqueles que apresentam resultados mais elevados ao nível da *inibição da exploração e individualidade*, da *qualidade do laço emocional* e, simultaneamente, da *ansiedade de separação e dependência*. Na ausência de estudos anteriores que nos permitam melhor compreender esta questão, faz-nos sentido a possibilidade de que, ao atribuir às relações interpessoais a importância de ‘nada’ ou ‘pouco’, o sujeito esteja já a evidenciar uma certa incompetência social. Ou seja, como não estabelece com facilidade relações interpessoais (e podemos pensar em múltiplas razões para isso acontecer) que satisfaçam os seus níveis de dependência, envolve-se num processo mental de desvalorização dessas mesmas relações.

No que diz respeito ao suporte social, como facilmente poderíamos esperar, são os indivíduos que atribuem às relações interpessoais uma maior importância, aqueles que apresentam resultados mais elevados ao nível do suporte social percebido. Esta percepção poderá decorrer, por um lado, da atribuição cognitiva sobre a importância desse factor na sua vida e consequentes expectativas de sucesso a esse nível assim como, por outro lado, de um maior investimento pessoal nas relações e na rede de suporte decorrente das crenças valorativas sobre esse aspecto.

Interessante também foi verificar que os sujeitos que avaliam as relações interpessoais na linha do ‘moderadamente’ ou ‘muito’ importantes, são aqueles que apresentam níveis significativamente mais altos de *bem-estar psicológico*, de *satisfação com a vida* e de *emocionalidade positiva*. Na linha de uma orientação cognitivo-comportamental que nos tem feito sentido, parecem surgir aqui – como tantas outras vezes – o impacto das cognições que marcam lugar dentro de cada indivíduo e nas quais, como afirma Canavarro (1999), transparecem esquemas com conteúdos e raízes sobretudo relacionais, responsáveis pela maior ou menor funcionalidade e adaptabilidade das atitudes perante a vida e dos comportamentos que o ser humano vai evidenciando. Diversos autores, como temos visto (cf. Schwarzer & Leppin, 1991 cit. in Moreira et al, 2003 para uma meta-análise) têm dado conta da importância da percepção de relações interpessoais disponíveis, seguras e ajustadas no desenvolvimento equilibrado do indivíduo e, consequentemente, no seu bem-estar, pelo que os resultados que aqui encontramos se enquadram perfeitamente nesta leitura.

2. Sobre o impacto das variáveis sócio-demográficas

Analisando diferencialmente os efeitos da *idade* sobre as variáveis estudadas, damos conta de alguns resultados que gostaríamos de salientar. Por um lado, consideramos deveras interessante observar na nossa amostra que quanto mais velhos são os jovens menores são as suas pontuações nas dimensões *inibição da exploração e individualidade* e *ansiedade de separação e dependência*, com ambos os progenitores. Este facto parece remeter-nos, numa perspectiva desenvolvimentista, para um “amadurecimento” do indivíduo e das relações que, de alguma forma, amortece as perspectivas mais negativas e fortalece as positivas sobre as relações precoces com as figuras parentais. De acordo com a tese de Rodrigues et al. (2004), consideramos estar perante situações em que se, por um lado, a segurança pode facilitar as

necessárias acomodações a introduzir nos modelos internos dinâmicos e ser, portanto, compatível com a sua revisão, o estabelecimento de novas relações nesta fase do ciclo de vida pode, por outro lado, constituir uma ocasião significativa para reavaliar vinculações precoces, nomeadamente quando estabelecidas de um modo inseguro.

Na mesma linha se poderia assim explicar a maior *qualidade do laço emocional* com a mãe no caso dos jovens mais velhos. A ideia de que cada pessoa viaja ao longo do ciclo de vida rodeada por um conjunto de pessoas (Antonucci, 1976 cit. in Canavarro, 1999) que entram e saem deste “comboio” em diferentes estações e em diferentes momentos, faz-nos pensar nas influências que entre elas se vão estabelecendo, nos diferentes nós e laços que se vão construindo e na forma como cada um deles influencia as percepções pessoais sobre as relações presentes e passadas.

Um padrão semelhante parece verificar-se ao nível da vinculação com os pares e do suporte social, observando-se nos jovens mais velhos uma elevação das dimensões *conforto com a proximidade e confiança nos outros*, assim como um nível global superior de *provisões sociais*. Também aqui poderemos pensar, numa perspectiva de desenvolvimento, que o amadurecimento dos indivíduos e das relações lhes permite adquirir aptidões e competências relacionais, promovendo maior estima e confiança quer em si quer nos outros.

Não podemos perder de vista, como afirmam Jongenelen, Carvalho, Mendes e Soares (2007) que neste período do ciclo de vida o jovem adulto se envolve em esforços significativos para se tornar menos dependente dos cuidados das suas figuras de vinculação, ganhando cada vez mais forma a possibilidade de ele próprio se tornar uma figura de vinculação para o seu filho. Terminada a adolescência, é agora tempo de consolidar a aprendizagem do poder vir a tornar-se uma figura de vinculação, mas também um tempo em que ser uma figura vinculada não deixa ainda de ser vital.

Estes dados que apontam para as mudanças correlacionadas com a idade, podem pois remeter-nos para todas as transformações emocionais, cognitivas e comportamentais que tiveram o seu início durante a adolescência e que permitem, por um lado, um processo de diferenciação mais claro e estruturado entre o próprio e os outros bem como, por outro lado, uma mais profunda re-avaliação das relações de vinculação. Este processo desenvolvimentista de re-avaliação e reintegração das experiências traz a lume a questão da continuidade e da mudança na organização da representação da vinculação. Neste sentido, a teoria da vinculação (Bowlby, 1969/1982) apresenta a relação da criança com as suas figuras de vinculação como uma matriz a partir da qual vão ser construídos conhecimentos e expectativas acerca do *self*, de outros significativos e

do mundo, que vão orientar o funcionamento interpessoal e influenciar o estabelecimento de outras relações íntimas.

O tipo de avaliação e os instrumentos que utilizámos não avaliam, como afirma van Ijzendoorn (1995), “o modo como as pessoas eram” mas antes as suas representações mentais acerca das experiências de vinculação e relações (passadas e presentes) com os seus pais. E essas representações, sabemo-lo, não podem separar-se dos processos desenvolvimentistas e das mudanças pessoais e contextuais ocorridas.

Sobre os efeitos da variável *sexo* nas dimensões em estudo podemos observar, como anteriormente referido: no que respeita ao Pai, os rapazes apresentam uma maior *inibição da exploração e individualidade* comparativamente com as raparigas; com ambos os progenitores, as raparigas apresentam uma maior *ansiedade de separação e dependência* quando comparadas com os rapazes. Relativamente a este último aspecto, já Matos et al. (1999) haviam verificado numa amostra de jovens portugueses que as raparigas apresentam uma maior ansiedade de separação e dependência face a ambas as figuras parentais. Numa perspectiva ecológica, e considerando as influências sociais e culturais da nossa sociedade, sabemos que as raparigas tendem a ser mais protegidas e a estabelecer laços emocionais mais próximos e/ou de maior dependência face às figuras parentais, o que pode constituir um argumento face a este resultado.

Sobre o primeiro resultado, podemos de certa forma considerá-lo inesperado, já que infirma diversos estudos que não observaram influências do sexo nas dimensões da vinculação parental (e.g. Rice, 1992). Uma possível explicação prende-se com as tarefas desenvolvimentistas típicas deste grupo etário e vividas, como sabemos, com particularidades inerentes aos diferentes sexos. As transformações pessoais decorrentes do desenvolvimento vão permitir ao jovem adulto, como vimos, uma mais profunda re-avaliação das relações de vinculação, à medida que também aumenta a capacidade de se descobrir individual e relacionalmente. Potencia-se assim, neste contexto a possibilidade de reconhecer que os pais poderão não ter sido perfeitos e que outras relações podem contribuir para a satisfação das suas necessidades. No presente estudo, no caso dos rapazes, esse reconhecimento parece incidir sobretudo em relação à figura paterna, seja pela percepção de restrições à expressão da individualidade própria, pela ausência de apoio a iniciativas de exploração ou, ainda, pela interferência não desejada em questões que o sujeito considera pessoais.

No que concerne à vinculação aos pares, e tal como em estudos anteriores com o mesmo instrumento (e.g. Canavarro et al., 2006) não se verificam quaisquer diferenças significativas em função do sexo, o que já não se verifica quanto à percepção do suporte social. Neste caso, são as raparigas que apresentam valores significativamente mais elevados quando comparadas com os rapazes, quer em termos da percepção global do suporte quer ao nível das dimensões de *apoio íntimo* e *apoio casual*. Este dado parece remeter-nos para o padrão “tend-and-be-friend” postulado por Taylor et al.(2000) relativamente às mulheres: o empenho em “cuidar”, por um lado, parece funcionar como protector do sujeito e promotor da sua segurança e bem-estar, enquanto que a motivação para “se ligar” possibilita a criação e manutenção de redes sociais que, por seu turno, ajudam no processo anterior. Como afirmam os autores, o sistema de vinculação parece ser o mecanismo bio-comportamental que subjaz a este padrão de funcionamento das mulheres.

Acrescentando a este dado a observação de que as raparigas evidenciam níveis globais de *bem-estar psicológico* significativamente superiores aos dos rapazes, vamos de encontro aos resultados encontrados por Ryff (1995) e a sua referência a múltiplos conjuntos de dados que nos dão conta que as mulheres de todas as idades consistentemente se avaliam em termos mais elevados nas relações positivas com os outros, bem como no que concerne ao seu crescimento pessoal. Estes dados parecem particularmente relevantes à luz da investigação anterior no domínio da saúde mental, que repetidas vezes documentou uma maior incidência de determinados problemas psicológicos, como a depressão, entre as mulheres. Contudo, se consideramos o extremo positivo do espectro da saúde mental, parece que as mulheres têm maiores recursos psicológicos do que os homens em certos aspectos do bem-estar. Como afirma Ryff (1995), omitir estes dados implica contar uma história incompleta acerca do funcionamento psicológico das mulheres.

No contexto de análise dos elementos sócio-demográficos, gostaríamos ainda de salientar os resultados em função da variável *ocupação/situação profissional* por nos remeterem para uma situação de transição ecológica (Bronfenbrenner, 1979) que, como sabemos, constitui simultaneamente uma consequência e um factor promotor do desenvolvimento pessoal.

Tendo considerado os sujeitos em dois grupos – os apenas estudantes e os que têm uma ocupação profissional (mesmo que ainda estudando), verificámos que aqueles que apenas estudam apresentam níveis mais elevados nas dimensões negativas da vinculação:

com ambos as figuras parentais, valores significativamente mais altos na *inibição da exploração e individualidade*; somente com o pai, valores também mais elevados de *ansiedade de separação e dependência*. Na mesma linha, verificamos que o facto de já trabalhar tem também impacto ao nível da vinculação com os pares, sendo que os que se encontram nesta situação apresentam valores mais elevados na dimensão de *conforto com a proximidade*. Importa ainda reter que a percepção do suporte social é significativamente maior, quer ao nível *global* quer ao nível *íntimo* e *casual*, nos sujeitos que já detêm uma actividade profissional.

Face a este conjunto de dados, numa perspectiva ecológica e desenvolvimentista que procuramos ter, faz-nos sentido a leitura de Faria et al. (2007) enfatizando que “a compreensão do contributo da teoria da vinculação no desenvolvimento do adulto exige a consideração das tarefas específicas deste período do ciclo de vida. Neste sentido, como acontecimentos específicos da vida adulta destacam-se o fim da escolaridade, o início da actividade profissional e consequente autonomia financeira (...)” (p. 123). Reflectindo sobre estes dados, somos levados a considerar que a autonomia e graus de liberdade decorrentes de se ter uma actividade profissional podem, simultaneamente, permitir uma maior segurança nas relações pessoais, um maior desprendimento das “imperfeições” das figuras de vinculação e uma maturidade individual e relacional que favorece o bem-estar e o ajustamento. A este respeito, importa pois lembrar que são os jovens que já trabalham aqueles que apresentam níveis mais elevados na componente cognitiva do *bem-estar subjectivo*, o que nos remete para uma percepção mais positiva sobre a vida e provavelmente, considerando os dados anteriores, sobre as relações.

Estes dados remetem-nos naturalmente para aquilo que Bronfenbrenner (1979) designa de transição ecológica, no sentido em que se dá a transição do sujeito de um para outros microssistemas e se altera a sua posição no ambiente ecológico como resultado de uma mudança no papel, no contexto ou em ambos. Segundo o mesmo autor, como vimos anteriormente, esta passagem é tanto mais eficaz e saudável quanto mais o indivíduo se sentir apoiado e contar com a participação das suas relações significativas neste processo.

Observando o modo como as diferenças ao nível dos *adultos com quem o sujeito viveu na infância* influenciam a percepção dos jovens acerca das dimensões avaliadas, é interessante verificarmos que a vivência exclusiva com a Mãe fortalece, em termos de vinculação, a *qualidade da ligação emocional* mas também a *ansiedade de separação e*

dependência. Não será difícil compreendermos estes dados, se pensarmos que o facto do indivíduo – enquanto criança – ter vivido apenas com a mãe pode propiciar o desenvolvimento de um laço mais intenso e a optimização da sua qualidade, assim como a construção de representações mentais consonantes. Do mesmo modo, esta exclusividade pode, como se verifica na nossa amostra, aumentar a dependência e o receio de separação em relação à figura materna, seja por uma dificuldade individual de estabelecer outros laços seja por uma preocupação altruísta de “abandonar” a figura materna, muitas vezes considerada como necessitando do apoio filial. Poderemos considerar, para este efeito, a tendência à superprotecção e limitação da exploração muitas vezes exibida pelas mães donde resulta, simultaneamente, um aumento da qualidade da ligação e uma inibição da competência exploratória.

É interessante verificar que este padrão se repete nos sujeitos que vivem actualmente apenas com a mãe, apresentando níveis significativamente mais altos de *ansiedade de separação* e dependência face à figura materna. Como afirmam Rodrigues et al.. (2004), sabemos que os modelos internos dinâmicos desenvolvidos na infância continuam a ser importantes, mesmo quando o jovem adulto estabelece novas relações, podendo no entanto ocorrer mudanças desenvolvimentais que impliquem transformações ao nível desses modelos.

As hipotéticas consequências da “exclusividade” parecem também fazer sentido quando olhamos os dados sobre *ter vivido ou não com outras crianças na infância*. Ressaltamos o facto de que os indivíduos que não viveram com outras crianças durante a sua infância (sejam irmãos, primos, etc.) apresentam níveis significativamente mais altos de *ansiedade de separação e dependência* no caso do Pai. Também encontramos dados que nos dão conta que os indivíduos que partilharam a vivência familiar com outras crianças apresentam níveis significativamente mais altos de *bem-estar psicológico* o que, globalmente, parece remeter-nos para a importância precoce dos pares no desenvolvimento de um funcionamento psicológico positivo. Como descreve Hartup (1986), as relações afectivas são apontadas como o contexto em que ocorre a maior parte da socialização e, especificamente no caso das crianças, como bases que lhe permitem funcionar de forma mais autónoma, aumentar a sua percepção de eficácia pessoal e incrementar aptidões sociais em situações novas. Refere o mesmo autor, numa lógica coerente com o modelo ecológico, que as relações afectivas durante a infância (e nelas se incluem não só aquelas em que a criança participa mas também aquelas que observa) são utilizadas como importantes modelos para a construção de relações afectivas futuras.

Analisando o impacto da variável *com quem vive actualmente*, somos levados a considerar que a vinculação ao pai se afigura como algo vulnerável à presença e ao contacto com esta figura, assim como ao investimento do jovem em outro tipo de relações, o que parece não acontecer do mesmo modo com a vinculação à mãe. Assim, verifica-se que a *qualidade do laço emocional* com o pai é inferior nos sujeitos que vivem com o seu parceiro amoroso quando comparados com aqueles que vivem com o pai e a mãe ou com outros familiares ou amigos. Observa-se o mesmo padrão relativamente à *ansiedade de separação e dependência* no caso do pai, como se – na linha do que referimos para dados anteriores – o investimento numa nova relação permitisse reforçar as competências de individualização e autonomia, amortecendo os sentimentos de ansiedade face à separação da figura paterna.

O papel das novas (no sentido de actuais) relações nos padrões de vinculação remetem-nos, coerentemente, para as propostas de Bowlby (1988 cit. in Soares, 2000) acerca das linhas orientadoras para o trabalho psicoterapêutico extraídas da Teoria da Vinculação. No nosso entender, estas mesmas “tarefas” podem ser consideradas noutras relações interpessoais, desde que revestidas de significado para o indivíduo. Assim, novas relações podem proporcionar ao sujeito uma base segura a partir da qual pode explorar a multiplicidade de experiências positivas e negativas da sua vida, passada e presente, muitas das quais poderão ser difíceis ou mesmo impossíveis de analisar na ausência de um contexto de apoio securizante. Podem ainda, na mesma linha, ser recurso de apoio na exploração do *self* e do seu mundo relacional actual, encorajando-o a considerar como lida com figuras significativas na sua vida actual, a examinar as suas expectativas relativas aos comportamentos e afectos manifestados por si e pelos outros, bem como os processos cognitivos e emocionais que ocorrem nas suas relações íntimas:

“ (...) a comunicação emocional constitui as fundações da construção dos modelos internos dinâmicos e, nesse sentido, só através da comunicação, interna e externa, será possível construir modos alternativos de pensar, sentir e agir a vinculação. Só no contexto de uma relação emocional significativamente “inovadora” se pode explorar novos cenários interpessoais e partir para a construção de novas significações geradoras de vínculos seguros” (Bowlby, 1998 cit. in Soares, 2000, p. 419)

Um conjunto de dados que, à partida, se apresenta como inesperado prende-se com a não-influência da posição pessoal relativa à Religião em nenhuma das variáveis estudadas.

Ao contrário de outros estudos, não encontramos na nossa amostra quaisquer influências ao nível do suporte social percebido ou dos níveis de bem-estar.

Uma possível explicação para este facto prende-se, em nosso entender, com a hipótese de que as perguntas que utilizámos para medir esta variável tenham sido escassas e pouco diferenciadoras. Para uma medição mais rigorosa seria necessário um outro tipo de instrumentos que pudesse, com maior rigor, evidenciar algumas diferenças e corroborar influências desta nas restantes variáveis.

Sobre a variável *teve ou tem acompanhamento psicológico/psiquiátrico*, consideramos que os nossos resultados colocam em evidência aquelas que são das principais causas da procura de apoio em saúde mental: as experiências interpessoais e a emocionalidade, muitas vezes enquanto decorrendo destas relações. Para além dos factores de protecção que as relações interpessoais podem constituir, sabemos, como afirma Canavarro (1999), que as relações afectivas com a família, os amigos e os envolvimentos românticos podem estar ligados a grande sofrimento e a diversos tipos de problemas ao longo da vida, constituindo-se como factores de vulnerabilidade.

Uma vez que nos enquadrámos num estudo transversal e de carácter correlacional, não poderemos falar aqui de causas e consequências, mas de interacções observadas. Assim, verificamos que a *qualidade do laço emocional* com a figura paterna é mais elevada em indivíduos que nunca tiveram acompanhamento psicológico/psiquiátrico, quando comparados com aqueles que já pensaram que tal apoio lhes seria útil. Simultaneamente, em termos da vinculação adulta, observamos que a dimensão de *ansiedade* é mais elevada nos sujeitos que já tiveram ou já pensaram que necessitavam de algum tipo de apoio. Estes dados levam-nos a considerar a qualidade percebida das relações e as emoções a elas associadas como factores que despoletam a procura de ajuda técnica. Esta ideia é reforçada pelas diferenças encontradas ao nível do *bem-estar psicológico*, da *satisfação com a vida* e da *emocionalidade positiva*, sendo ambos superiores nos sujeitos que nunca tiveram apoio psicológico. Concordantemente, os níveis de *emocionalidade negativa* são significativamente mais baixos nos jovens que nunca tiveram acompanhamento psicológico/psiquiátrico, quando comparados com aqueles que já tiveram no passado ou já pensaram que tal lhes seria útil.

Estes dados parecem assim colocar em evidência a centralidade das emoções e das relações interpessoais no ajustamento psicológico e consequente percepção de bem-estar. Diversos estudos, nomeadamente Rook (1984), haviam já colocado em relevo que o facto de

se ter pessoas a quem se pode pedir ajuda ou com quem se pode partilhar problemas pessoais pode aumentar o bem-estar de forma directa, assim como pode facilitar o confronto com as situações problemáticas.

Um outro tipo de explicação que, consideramos, pode fazer aqui sentido, tem a ver com um possível mecanismo através do qual o suporte social e a vinculação podem relacionar-se, nomeadamente o efeito do estilo de vinculação sobre a procura de suporte. Como exemplo, vimos anteriormente, Wallace e Vaux (1993 cit. in Moreira et al. 2003) puderam constatar que os sujeitos com vinculação insegura têm uma orientação mais negativa para a rede de suporte, receando mesmo apoiar-se nos recursos disponíveis. Na mesma linha, Collins e Feeney (2000) colocam em evidência que os indivíduos inseguros são menos eficazes na procura de suporte quando partilham um problema pessoal com os seus parceiros.

3. Sobre as correlações entre as dimensões em estudo

3.1. A vinculação aos pais e as relações adultas

A análise dos dados do presente estudo remete-nos, como em outras investigações, para a importância da relação com figura materna no desenvolvimento posterior do indivíduo. Como um exemplo clássico, Bowlby (1940 cit. in Soares, 2007) defende o papel determinante de factores ambientais no desenvolvimento nos primeiros anos de vida, nomeadamente a separação da figura materna na génese de perturbações psicológicas. Mais recentemente, Parkes e Stevenson-Hinde (1982) colocam em grande destaque o papel da primeira vinculação a outra pessoa (geralmente a mãe) no desenvolvimento de expectativas e crenças sobre o mundo, que de alguma forma se farão sentir ao longo de todo o ciclo de vida.

Presentemente, podemos observar que é a *inibição da exploração e individualidade* com ambos os progenitores a que mais se relaciona com o estabelecimento da vinculação na idade adulta, influenciando-a negativamente. Verificamos exactamente o mesmo padrão ao nível da percepção do suporte social, o que nos permite compreender, na prática, que as dificuldades sentidas ao nível da individualização e formação da autonomia se repercutem depois negativamente no estabelecimento de relações adultas.

Por outro lado, como poderíamos esperar, a *qualidade do laço emocional* com a mãe correlaciona-se directamente com as dimensões positivas da vinculação adulta, colocando em

evidência o potencial daquela ligação no ajustamento posterior e no desenvolvimento de competências pessoais e sociais de marcada importância. Estes dados, interessantes por si só, são reforçados quando se observa que a qualidade da ligação emocional a ambos os progenitores se correlaciona positivamente com o *suporte social percebido*, dando conta de como a percepção da importância das figuras parentais enquanto figuras de vinculação, percebidas como fundamentais e únicas no desenvolvimento do sujeito, abre caminho ao desenvolvimento da confiança e da autonomia que possibilita a construção de relações significativas com os outros.

No seu conjunto, estes nossos dados vão de encontro ao preconizado por Ainsworth (1982), no sentido de que uma relação segura com um ou ambos os pais facilitaria a exploração, a descoberta, a aquisição de aptidões e o desenvolvimento da auto-confiança, podendo estas competências manter-se e actualizar-se ao longo do ciclo de vida. Podemos ainda ir de encontro às ligações entre o suporte social e os estilos de vinculação enfatizadas por Saranson et al. (1990). De acordo com estes autores, os sentimentos de vinculação segura aos outros podem assemelhar-se ao sentimento de suporte descrito, ou seja, a crença de que se é amado, valorizado e alvo de cuidados.

Na mesma linha, e harmonizando este conjunto de dados, observamos interessantes correlações entre a vinculação que o jovem adulto estabelece com os outros parceiros e a sua percepção do suporte social. Os sujeitos que se caracterizam por uma vinculação mais *ansiosa*, marcada pelo desejo de manter os parceiros próximos e pela hipervigilância a aspectos ligados à separação relatam, como facilmente compreendemos, uma percepção de menor suporte social, quer ao nível global quer em qualquer uma das dimensões intermédias. Sendo a presença e disponibilidade dos pares percebida como incerta, parece então acontecer que, por um lado, o jovem tende a perceber o apoio social como sendo menor e, por outro lado, é provável que este seja efectivamente reduzido devido às dificuldades no estabelecimento de relações seguras e de confiança.

Estes dados remetem-nos para um conjunto de investigações, das quais destacamos a desenvolvida por Davis et al. (1998), que colocaram em evidência o facto de os indivíduos que experimentam na infância uma relação segura com os seus cuidadores formarem, acerca dos outros, modelos internos de disponibilidade e suporte. Como vimos anteriormente, muito embora experiências de vida com indivíduos específicos possam afectar as percepções sobre o suporte disponível, as atitudes formadas na infância acerca dos outros influenciam – como

podemos observar no presente trabalho - a tendência geral para considerar o suporte como disponível ou indisponível.

Vamos ainda ao encontro dos trabalhos de Collins (1996), dando conta dum modelo processual que sugere que os adultos com diferentes estilos de vinculação estão predispostos a comportar-se de modo diferentes nas relações interpessoais, em grande parte porque eles pensam e sentem de forma distinta. Como afirma a autora, muitos estudos têm evidenciado que o estilo de vinculação é um preditor importante da natureza e da qualidade das relações adultas, nomeadamente das ligações românticas. Os modelos internos dinâmicos são, como temos visto, o aspecto central desta abordagem, presumindo-se que são eles que guiam as pessoas no contexto das relações com os outros e na construção do seu mundo social.

3.2. Os laços e o bem-estar

Como se tem verificado em outros estudos (e.g. Felton & Berry, 1992), a qualidade das relações interpessoais que estabelecemos na nossa vida tem um papel fundamental na saúde psicológica e, especificamente, no bem-estar. Como refere Eisemann prefaciando o trabalho de Canavarro (1999), numerosas investigações sobre a ligação entre relações afectivas na infância e saúde mental na idade adulta têm feito sobressair conclusões de acordo com a Teoria da Vinculação de Bowlby, assim como outros estudos sobre a associação entre relações afectivas na idade adulta e saúde mental têm também contribuído para suportar empiricamente o alargamento da teoria da Vinculação de Bowlby para todo o ciclo de vida.

Também no presente estudo estas ligações saem em relevo, verificando-se que a *qualidade do laço emocional* com ambos os progenitores se relaciona positivamente com o *bem-estar psicológico*, com a *satisfação com a vida* e com a percepção das *experiências emocionais positivas*, sucedendo exactamente o inverso quando a relação com as figuras parentais se caracteriza sobretudo pela *inibição da exploração e individualidade*. Um dado também consistente com a literatura é a geral falta de associação entre a dimensão da *emocionalidade negativa* e as relações sociais de todos os tipos e de todas fontes (Felton & Berry, 1992).

Descontextualizados deste quadro parecem os dados que nos apontam a existência de correlações positivas, embora baixas, entre, por um lado, a *ansiedade de separação e dependência* no caso do pai e a satisfação global do jovem com a sua vida e, por outro lado, a *qualidade do laço emocional* ao pai e a avaliação das experiências emocionais negativas. Se

consideramos que a vinculação precoce é estabelecida, preferencialmente, com uma pessoa – sendo essa pessoa habitualmente a mãe – é possível que estes dados correlacionais não se revistam de grande fundamentação mas antes constituam algum tipo de enfiamento. Por outro lado, como temos visto nesta discussão, parece que a relação com o pai surge efectivamente como mais vulnerável às mudanças desenvolvimentistas, podendo essa susceptibilidade manifestar-se aqui como um factor que não conseguimos compreender.

Considerando, como temos visto, que diversos dados apontam para que as relações marcadas por suporte, carinho, disponibilidade e segurança aumentam a auto-estima e proporcionam o desenvolvimento de capacidades de aprendizagem (Canavarro, 1999), não estranhámos os nossos dados evidenciando como o tipo de vinculação que o jovem adulto estabelece com os outros parceiros se correlaciona de modo significativo com o seu bem-estar, quer em termos do funcionamento psicológico positivo (*bem-estar psicológico*) quer no que respeita ao *bem-estar subjectivo*. Concretamente, verificámos que relações marcadas pela ansiedade e insegurança se relacionam negativamente com todos os índices de bem-estar, o que nos remete para a conhecida potencial vulnerabilidade com origem em certo tipo de relações afectivas. Também conhecidos são os potenciais factores de protecção individuais que derivam de outras ligações e que aqui encontramos, nomeadamente ao observarmos como as relações marcadas pela *confiança nos outros* e pelo *conforto com a proximidade* se relacionam positivamente com o funcionamento psicológico positivo, a satisfação global dos jovens adultos com a sua vida e a intensidade dos estados emocionais positivos. Recordamos as palavras de Soares (2000) quando, referindo-se a uma história de relações de vinculação segura, enfatiza a aprendizagem de uma adequada regulação emocional, a experiência da reciprocidade de afectos positivos, a construção de expectativas favoráveis sobre o *self*, os outros e o mundo em geral.

Em absoluta sincronia com estes dados temos as correlações existentes entre todas as dimensões do *suporte social percebido* e os índices de bem-estar remetendo-nos, na linha de estudos anteriores (e.g. Canavarro, 1999) para a conclusão de que as relações com as figuras parentais marcadas pelo suporte emocional parecem ser factor de protecção para o funcionamento psicológico positivo e o bem-estar na idade adulta. Do mesmo modo, parece que as relações seguras na idade adulta contribuem para a determinação do bem-estar e do ajustamento, seja pelas experiências emocionais que possibilitam seja pelo desenvolvimento de competências que proporcionam.

Muito embora no presente trabalho não possamos estabelecer comparações com a avaliação objectiva da quantidade de contactos interpessoais dos sujeitos, estes resultados

remetem-nos para diversos estudos que apontam a percepção do suporte (mais do que aquele dado objectivo) como mais preditiva do bem-estar. Numa perspectiva cognitiva, também os trabalhos de Lazarus e Folkman (1984) nos dão conta de que não é a quantidade de contacto social *per se* que é protectora, mas antes a apreciação e interpretação que o indivíduo faz desse contacto. Esta leitura enquadra-se com a visão de Bronfenbrenner (1979) quando no contexto dos microssistemas enfatiza a importância do “experienciado”, no sentido em que as características cientificamente relevantes de qualquer ambiente incluem não apenas as suas propriedades objectivas mas também, e sobretudo, o modo como estas propriedades são percebidas pelas pessoas nesse ambiente. Ou seja, o que se torna importante no estudo do comportamento e desenvolvimento humano é a realidade, não como ela existe objectivamente, mas como ela é percebida pelos indivíduos.

Se recordarmos os trabalhos de Saranson et al. (1990), enquadrámos ainda estes resultados na sua leitura da Teoria da Vinculação e na defesa de que a percepção da disponibilidade do suporte proporciona uma “rede segura” que permite aos indivíduos a participação activa, a exploração e a experimentação de um conjunto alargado de experiências que resultam, por sua vez, na aquisição de estratégias de *coping*, aptidões e sentimentos de auto-confiança que, acrescentamos nós, são uma porta aberta para um maior bem-estar.

Faz-nos ainda sentido destacar a leitura de Soares (2000), segundo a qual a segurança dos laços não significa imunidade face ao sofrimento psicológico, mas pode envolver formas de lidar que o minimizem ou ajudem a superá-lo. Em situações de adversidade, o recurso a relações de ajuda será mais provável, tendo por base uma história de vida em que o indivíduo teve a possibilidade de interagir com figuras de vinculação que funcionaram como refúgio seguro e como base segura, através disso, experienciar o *self* como competente e merecedor da atenção e do apoio dos outros.

Numa perspectiva do “todo”, perante o conjunto de dados mais ou menos previsíveis que saíram do nosso estudo, não podemos deixar de enfatizar a visão que nos orientou desde o início e que enquadra todos os resultados. Na verdade, como afirma Portugal (1992) acerca da Ecologia do Desenvolvimento Humano, vimos no presente estudo que o sujeito não pode ser encarado como uma tábua rasa moldada por acção do meio, mas sim como um sujeito dinâmico, em desenvolvimento, que se move, reestrutura e recria progressivamente o meio em que se encontra. Na mesma linha, podemos aqui observar a reciprocidade que caracteriza a interacção sujeito/mundo e que nos remete, sincronicamente, para um processo de mútua interacção.

3.3. Sobre os efeitos de mediação entre as variáveis estudadas

Como explicam Baron e Kenny (1986), uma variável mediadora representa um terceiro factor que constitui o mecanismo geral através do qual a variável independente influencia a dependente.

No presente trabalho, procurámos concretamente compreender se, por um lado, a relação entre a *vinculação* e os níveis de *bem-estar* é mediada pelo *suporte social percebido* e se, por outro lado, a relação entre a *vinculação aos pais* e a *percepção do suporte social* é mediada pela *vinculação aos pares*.

No que concerne à primeira questão, pelo que pudemos observar, verificam-se efeitos de mediação distintos consoante as dimensões em causa.

Assim, temos que o suporte social medeia totalmente a relação entre: (a) a vinculação ao pai e o bem-estar psicológico; (b) a inibição da exploração e individualidade no caso do pai e a satisfação com a vida; (c) a ansiedade de separação e dependência no caso da mãe e a emocionalidade positiva; (d) a vinculação ao pai (com excepção para a inibição da exploração e individualidade) e a emocionalidade positiva; (e) o conforto com a proximidade (na vinculação aos pares) e a satisfação com a vida. Simultaneamente, a percepção do suporte social medeia parcialmente a relação entre: (a) a vinculação à mãe e o bem-estar psicológico; (b) a qualidade do laço emocional no caso da mãe e a satisfação com a vida, bem como a emocionalidade positiva; (c) a qualidade do laço emocional e a ansiedade de separação e dependência, no caso da mãe, e a emocionalidade negativa; (d) a qualidade do laço emocional, no caso do pai, e a emocionalidade negativa; (e) o conforto com a proximidade e a confiança nos outros (na vinculação aos pais) e o bem-estar psicológico.

No seu conjunto, e relacionando com dados discutidos anteriormente, estes resultados parecem dar-nos conta, essencialmente, do elevado factor de protecção que uma adequada vinculação aos pais constitui. Como afirma Eisemann no prefácio de Canavarro (1999), “as relações afectivas na idade adulta podem ser conceptualizadas como mediadoras da influência das relações precoces de vinculação na saúde mental do indivíduo” (p. 22) e, acrescentamos nós, no conseqüente bem-estar. Simultaneamente, afirma o mesmo autor, “resultados de numerosas investigações convergem para a ideia de que relações afectivas negativas estabelecidas precocemente representam uma contribuição significativa para o

desenvolvimento duma vulnerabilidade individual a problemas de saúde mental” e, podemos aqui constatar, repercussões negativas nos níveis de bem-estar pessoal.

No caso específico da vinculação adulta, é interessante verificar que o impacto das suas dimensões “positivas” nos índices de bem-estar é também mediado pelo suporte social percebido o que, consideramos, nos remete para duas possibilidades distintas mas complementares: (1) vinculações adultas com características de ajustamento possibilitam o desenvolvimento de competências pessoais que, por sua vez, facilitam o relacionamento e o envolvimento em redes de suporte social; (2) vinculações adultas com padrões de segurança e bem-estar proporcionam matrizes cognitivas e consequentes expectativas de disponibilidade e suporte por parte dos outros que, por sua vez, possibilitam uma “leitura” da realidade como mais ajustada às necessidades do indivíduo.

No que respeita à segunda questão de mediação, ou seja, avaliar se a relação entre a vinculação aos pais e a percepção do suporte social é mediada pela vinculação aos pares, verificamos que as relações de mediação são bastante menos significativas do que na anterior. Assim, temos que no caso da vinculação à mãe não existe mediação possível em nenhuma das situações avaliadas. Diferentemente, no caso do pai, observamos que todas as dimensões da vinculação aos pares (ansiedade, confiança nos outros e conforto com a proximidade) medeiam parcialmente a relação entre a qualidade do laço emocional e a ansiedade de separação e dependência com o suporte social. Ou seja, os nossos resultados apontam para o estabelecimento da vinculação aos pares como um mecanismo através do qual a vinculação ao pai influencia a percepção do suporte social percebido.

Como relatam Baron e Kenny (1986), quando estamos perante uma situação de mediação parcial significa que, em simultâneo, operam múltiplos factores na determinação daquele efeito. Como facilmente compreendemos, esta é a situação que se verifica em muitos fenómenos da Psicologia, já que estes se caracterizam maioritariamente por terem múltiplas causas. De qualquer modo, importa ter presente que – como se verifica no nosso estudo – um dado mediador pode ter um forte impacto embora não seja condição suficiente para que o efeito ocorra (Baron & Kenny, 1986).

A leitura compreensiva deste conjunto de dados reveste-se, como afirma Greenberg (1999 cit. in Soares, 2000), da importância de uma abordagem ecológica, sublinhando a

necessidade de se considerar as interações dos múltiplos factores decorrentes do micro, meso e macro-sistemas definidos por Bronfenbrenner (1979).

Consideramos, assim, toda a história de desenvolvimento como um processo co-construído pelo indivíduo e pelo ambiente, bem como um produto complexo de forças e fragilidades, de processos de risco e processos protectores. Dentro desta matriz, um papel central tem – necessariamente – que ser atribuído à história das relações. A partir dela, desde muito cedo, vai sendo construída uma organização interna e particular de emoções, cognições e comportamentos que orientam o sentido de cada vida humana e conduzem, permanentemente, a construção dos nós e dos laços que – acreditamos – dão (mais) sentido à existência.

CAPÍTULO VIII

CONCLUSÕES GERAIS

Este trabalho teve como ponto de partida a necessidade de compreender melhor algumas das influências das relações significativas para o desenvolvimento integral do sujeito. Enquadrados numa perspectiva ecológica do desenvolvimento, que enfatiza a interacção estabelecida entre o sujeito e o seu meio ambiente como o fulcro central do desenvolvimento, aprofundámos os temas das relações e dos vínculos que ligam cada sujeito aos outros, tanto a um nível mais nuclear (da relação com os pais) como a um nível mais alargado (da vinculação aos pares e do suporte social). Procurámos compreender qual o impacto destas relações no ajustamento dos indivíduos, concretamente na sua percepção pessoal de bem-estar. Sobre o Bem-Estar, quisemos conhecer duas perspectivas distintas mas, em nosso entender, complementares – o bem-estar psicológico e o bem-estar subjectivo, a primeira mais ligada à realização do potencial humano e a segunda mais ligada à felicidade e satisfação com a vida.

Neste momento, em que chegamos ao fim deste trabalho, faz-nos sentido uma breve alusão àqueles que destacamos como aspectos centrais deste percurso de aprendizagem, de escrita e de investigação.

Sobre a *perspectiva ecológica do desenvolvimento humano*, temo-la como uma perspectiva com inquestionável poder explicativo. Como afirma Bronfenbrenner (1979), consideramos fazer sentido que apenas no quadro da interacção entre o sujeito e o seu ambiente se possam explicar o comportamento e o desenvolvimento humanos. No nosso trabalho, que fica longe de poder abarcar todas as realidades contextuais dos indivíduos, centrámo-nos essencialmente nas *peçoas*, parte integrante do meio ambiente de cada sujeito avaliado. Bronfenbrenner e Morris (1998) referem a importância do *processo* e fica, também para nós, a ideia de que será esse o constructo central de toda a história de desenvolvimento humano. Este processo, complexo e multideterminado, envolve permanentemente formas particulares de interacção entre o organismo e o contexto, designadas pelos autores como processos proximais. Estes processos operam num *tempo*, dimensão também ela central, preenchida pelos infinitos momentos particulares de cada ciclo de vida, e são vistos como mecanismos primários produtores do desenvolvimento humano, variando também – por sua vez – em função das características das pessoas em desenvolvimento.

Sobre as *relações humanas* e a sua centralidade no processo de desenvolvimento, não podemos (e não queremos) esquecer que cada indivíduo somente realiza a sua plenitude e o seu potencial humano se estabelecer, com algum(ns) outro(s), vínculos preferenciais e significativos. Como afirmam Parkes e Stevenson Hinde (1982), o amor pode não fazer o mundo girar, mas não restam dúvidas de os vinculações mais primárias dão origem a crenças e expectativas sobre o mundo cujos efeitos se farão sentir ao longo de toda a vida. A forma como estas ligações influenciam a vida a vida humana não deve ser vista como um determinante tirano das relações futuras mas, com toda a certeza, o presente constrói-se sobre o passado e este, como em qualquer história, continua sempre presente. Naturalmente, e os nossos resultados apontam também para essa possibilidade, a mudança é sempre possível mas é ela própria condicionada pelo passado, sendo tanto mais fácil se o passado ainda não se cristalizou.

Faz-nos ainda sentido uma breve alusão à Psicologia Positiva, corpo de estudos por detrás do presente trabalho e onde se enquadra a investigação sobre o *Bem-Estar*, no sentido em que nos remete para um novo prisma desta ciência e actividade profissional, já não apenas centrada no atenuar do sofrimento humano mas também na compreensão e na promoção dos factores positivos que permitem às pessoas um crescimento pessoal mais ajustado. Ao terminar esta investigação, sai reforçada a perspectiva de que as relações significativas que ligam cada indivíduo aos outros, afinal *os nós e os laços* que dão nome a este trabalho, são um aspecto central do processo de desenvolvimento e ajustamento de cada indivíduo, constituindo um recurso inesgotável de afectos, de suporte, de descoberta intra e interpessoal, de valorização do potencial humano. Não restarão dúvidas de que o estabelecimento de relações positivas com os outros constitui, afinal, uma das vias de construção do bem-estar.

Dentro deste tema, considerámos interessante e vimos complementaridade na articulação dos dois conceitos distintos: o *bem-estar psicológico* e o *bem-estar subjectivo*. O primeiro, caracterizado sobretudo pela necessidade de actualizar o potencial humano, de realizar a verdadeira natureza do indivíduo. Envolve no seu constructo um conjunto alargado de experiências e mecanismos (e.g. objectivos pessoais, valores) através dos quais as pessoas alcançam o crescimento psicológico, conferem significado e estabelecem propósitos nas suas vidas. Já o segundo, diferentemente, foca-se na felicidade, na experiência de sentimentos prazerosos ou no balanço entre afecto positivo e negativo. Como podemos observar pelos nossos resultados verificam-se, em algumas situações, correlações distintas das variáveis com

os dois constructos embora, na maioria das vezes, os seus resultados apontem no mesmo sentido.

Reforçamos a ideia, postulada recentemente por Lent (2004), de que o BES e o BEP reflectem, afinal, dois ritmos ou aspectos necessários da experiência humana – o *yin* e o *yang* da espécie, em que o crescimento e esforço alterna com o descanso e a relaxação, tal como os ciclos dos dias de trabalho e dias de descanso regem a vida de muitas pessoas.

Antes de terminar esta reflexão, gostaríamos de salientar aqueles que consideramos serem os contributos inovadores do presente trabalho. Por um lado, parece-nos que ele contribui com novos dados para a compreensão dos fenómenos psicológicos estudados reforçando, por exemplo, novos alvos para a acção da psicoterapia enquanto recurso pessoal de mudança. Sabemos que a investigação sobre vinculação tem vindo a ser activamente desenvolvida em diversas áreas ganhando, nos últimos anos, redobrada importância a sua aplicabilidade na explicação da psicopatologia em diferentes fases do ciclo de vida. No nosso estudo, porém, mais do que procurar patologias quisemos identificar os recursos que podem promover a valorização do potencial de desenvolvimento individual. As relações significativas que os indivíduos estabelecem com os outros, desde as mais nucleares até às mais alargadas constituem, como aqui podemos confirmar, um dos factores positivos que permitem às pessoas desenvolver-se e viver melhor. Um segundo aspecto que consideramos digno de destaque prende-se com a conjugação das diferentes variáveis estudadas, uma vez que não encontramos – até à data – qualquer outro estudo que integrasse estas dimensões: por um lado, os diferentes *nós e laços* avaliados (vinculação aos pais, vinculação aos pares, percepção do suporte social) e ainda, por outro lado, as duas concepções de bem-estar, não integradas num constructo único mas articuladas como dimensões complementares. Sobre a metáfora de “(os) nós e os laços”, título que escolhemos no início do nosso trabalho e que hoje encontra o seu sentido reforçado, vêmo-la também como uma contribuição significativa para este domínio de estudo, lançando pistas de reflexão e “sementes” para posteriores descobertas. Quisemos falar de “*nós*”, seres em construção e que necessitam dos outros para se construir. Quisemos falar daquilo que nos liga, às vezes com mais outras com menos força, nesta teia relacional em que nos inserimos desde sempre. Por vezes são *nós*, por vezes são *laços*. Outras vezes ainda serão laços com nós...ou, poderemos dizer, são nós com laços...

E se pudéssemos continuar esta investigação? Ou se pudéssemos apenas melhorá-la? E que pistas ficam em aberto para trabalhos futuros?

Nesta reflexão, sugerimos: (1) um estudo longitudinal com dois momentos de avaliação, nomeadamente no início e no final deste período do ciclo de vida (por exemplo, aos 18 e aos 25 anos), o que nos permitiria compreender as mudanças ocorridas nas variáveis estudadas em função dos processos desenvolvimentistas e dos acontecimentos de vida nos jovens adultos; (2) para esta compreensão em função dos acontecimentos de vida, sugeríamos a introdução de uma variável qualitativa que desse conta de situações significativas ao nível dos relacionamentos pessoais ocorridos nesse período, o que permitiria aprofundar a compreensão sobre o modo como os relacionamentos presentes podem modificar a percepção sobre as relações passadas; (3) aprofundar a compreensão sobre a maior vulnerabilidade da vinculação ao pai (quando comparada com a vinculação à mãe) face aos acontecimentos de vida e às mudanças desenvolvimentistas (4) contribuir para a criação de um índice composto de bem-estar, integrando numa só as duas dimensões aqui avaliadas; (5) partindo dos resultados de mediação encontrados, explorar com maior detalhe, com base nos procedimentos estatísticos de análise de regressão, as dimensões do suporte social percebido (enquanto variável mediadora) que melhor explicam as variações no bem-estar, assim como as dimensões da vinculação aos pares (também enquanto variável mediadora) que melhor explicam as variações na percepção do suporte social.

Como afirma Soares (2000), fica a certeza de que uma história de vida pautada por confiança nas relações, que permitiu a comunicação directa de emoções, que promoveu a flexibilidade e abertura na interpretação da informação e a capacidade para reflectir sobre os estados do *self* e dos outros, poderá constituir, em si mesma, uma base segura para um trabalho psicológico (seja ele individual, relacional ou com apoio profissional) bem sucedido em situações adversas e para a resolução de experiências de dificuldade.

Sem espaço para dúvidas, *“Love takes you places you could never go alone”* (Garrison Keillor).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M. (1972). Attachment and dependency: A comparison. In J. L. Gewirtz (Ed.), *Attachment and dependency* (pp. 97-137). Washington, D.C.: Winston.
- Ainsworth, M.D.S. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behaviour* (pp. 3-30). New York: Basic Books.
- Ainsworth, M. (1991). Attachments and other affectional bonds across the life cycle. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 33-51). London: Routledge.
- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale: Erlbaum.
- Alves, P.B (1997). A ecologia do desenvolvimento humano: Experimentos naturais e planejados [Versão electrónica]. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 10, 2.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective wellbeing. In J. P. Robinson, P. H. Shaver, & L. S. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 61–114). San Diego, CA: Academic Press.
- Armsden, G., & Greenberg, M. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427–454.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 147-178.

- Bartholomew, K., & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Bartholomew, K. & Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment: Do they converge? In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Belsky, J. (1996). Parent, infant, and social-contextual antecedents of father-son attachment security. *Developmental Psychology*, 32(5), 905-913.
- Belsky, J. (2005). Attachment theory and research in ecological perspective: Insights from the Pennsylvania infant and family development project and the NICHD study of early child care. In K. E. Grossmann, K. Grossmann, & E. Waters (Eds.), *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: The Guilford Press.
- Belsky, J., & Isabella, R. (1988). Maternal, infant, and social-contextual determinants of attachment security. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical Implications of attachment* (pp. 41-94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., Vol. 2, pp. 193–281). New York: McGraw-Hill.
- Bertalanffy, L. von (1968). *General systems theory*. New York: George Braziller.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss*. Vol.1: *Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Vol.2: *Separation*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1975). Attachment theory, separations anxiety, and mourning. In D.A. Hamburg & H.K.M. Brodie (Eds.), *American Handbook of Psychiatry*, Vol. 6: *New psychiatric frontiers*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol.3: *Loss*. New York: Basic Books.
- Blom, T., & van Dijk, L. (2007). The role of attachment in couple relationships described as social systems. *Journal of Family Therapy*, 29, 69-87.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 513-531.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *Developmental Psychology*, 22(6), 723-742.
- Bronfenbrenner, U., & Ceci, S.J. (1994). Nature-nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586.
- Bronfenbrenner, U. & Evans, G. (2000). Developmental science in the 21st century: Emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings. *Social Development*, 9, 115-125.

- Bronfenbrenner, U. & Morris, P. (1998). The ecology of developmental processes. In W. Damon (Org.), *Handbook of Child Psychology* (Vol. 1, pp. 993-1027). New York: John Wiley & Sons.
- Bronfenbrenner, U., Kessel, F., Kessen, W., & White, S. (1986). Toward a critical social history of developmental psychology: A propaedeutic discussion. *American Psychologist*, *41*(11), 1218-1230.
- Bryman, A., & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais: Introdução às técnicas utilizando o SPSS para Windows* (A. F. Barros & D. Lopes, Trad.). Oeiras: Celta Editora. (obra original publicada em 2001)
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1061–1070.
- Canavarro, M. C. (1999). *Relações afectivas e saúde mental: Uma abordagem ao longo do ciclo de vida*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Canavarro, M.C., Dias, P., Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale – R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia*, *XX*(1), 155-187.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 231–243). New York: Oxford University Press.
- Cassidy, J. & Shaver, P. (1999). (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical implications*. New York: Guilford Press.
- Cecconello, A. M., & Koller, S. H. (2003). Inserção ecológica na comunidade: Uma proposta metodológica para o estudo de famílias em situação de risco. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *16*(3), 515-524.
- Ceci, S. J. (2006). Obituaries: Urie Bronfenbrenner (1917-2005). *American Psychologist*, *61*(2), 173-174.

- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38 (5), 300-314.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676–684.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310–357.
- Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 810-832.
- Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and care giving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.
- Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383.
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment relationships, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-683.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of adult attachment: The structure and function of working models. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 53-90). London: Jessica-Kingsley.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406–413.
- Crowell, J., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of*

- attachment: Theory, research and clinical implications* (pp. 434-465).
New York: Guilford Press.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(2), 369-378.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 468-481.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653-663.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 926-935.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.

- Dunst, C., & Trivette, C. (1990). Assessment of social support in early intervention programs. In S. Meisels, & J. Shonkoff (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 326-349). New York: Cambridge University Press.
- Faria, C., Fonseca, M., Sousa Lima, V., Soares, I., & Klein, J. (2007). In I. Soares (Coord.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (pp. 121-158). Braga: Psiquilíbrios.
- Felton, B. J., Berry, C. A. (1992). Do the Sources of the Urban Elderly's Social Support Determine Its Psychological Consequences? *Psychology and Aging*, 7(1), 89-97.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology*, 129(6), 665-676.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77-114). New York: Guilford Press.
- Franco, A. L. S. & Bastos, A. C. S. (2002). Um olhar sobre o programa de saúde da família: A perspectiva ecológica na psicologia do desenvolvimento segundo Bronfenbrenner e o modelo da vigilância da saúde. *Psicologia em Estudo*, 7(2), 65-72.
- Frederickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Gladis, M. M., Gosch, E. A., Dishuk, N. M., & Crits-Christoph, P. (1999). Quality of life: Expanding the scope of clinical significance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 320-321.
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235-124

- Hartup, W.W. (1986). On relationships and development. In W.W. Hartup & Z. Rubin (Eds.), *Relationships and development* (pp. 1-26). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Irwin, R., Kammann, R., & Dixon, G. (1979). If you want to know how happy I am you'll have to ask me. *New Zealand Psychologist*, 8(1), 10-12.
- Jongenelen, I., Carvalho, M., Mendes, T., & Soares, I. (2007). Vinculação na adolescência. In I. Soares (Coord.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: teoria e avaliação* (pp. 100-120). Braga: Psiquilíbrios.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment roles and social support. In P. B. Baltes & O. G. Brim (Eds.), *Life span development and behaviour* (Vol. 3, pp. 253-286). New York: Academic Press.
- Lahey, B., & Lutz, C. J. (1996). Social support and preventive and therapeutic interventions. In G. R. Pierce, B. R. Sarason, & I. G. Sarason (Eds.), *Handbook of social support and the family* (pp. 435-465). New York: Plenum Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counselling Psychology*, 45, 338-345.

- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counselling Psychology, 51*(4), 482-509.
- Lent, R. W., & Lopez, F. G. (2002). Cognitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 256–286.
- Levitt, M. J. (1991). Attachment and close relationships: A life-span perspective. In J. L. Gewirtz, & W. M. Kurtines (Eds.), *Intersections with attachment* (pp. 183 – 205). New Jersey: Hillsdale.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*, 705–717.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counselling Psychology, 45*(1), 79-83.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 616–628.
- Martins, E. & Szymanski, H. (2004). A abordagem ecológica de Urie Bronfenbrenner em estudos com famílias. *Estudos e pesquisas em psicologia.*, jun. 2004, vol.4, no.1, p.0-0. ISSN 1808-4281.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Matos, P. M., Barbosa, S., Almeida, H. M., & Costa, M. E. (1999). Parental attachment and identity in Portuguese late adolescents. *Journal of Adolescence, 22*, 805-818.
- Matos, P. M. & Costa, M. E. (2004). *Assessing attachment representations in adolescence: The Father-Mother Attachment Questionnaire*. Poster presented at the IX Conference of the European Association of Research on Adolescence. Porto, Portugal.

- McGregor, I., & Little, B. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494-512.
- Moreira, J. M. (1999, Agosto). *Toward a circumplex structure of emotion words in Portuguese*. Paper presented at the 5th European Conference on Psychological Assessment, Patras, Greece.
- Moreira, J. M. (2002). *Altera pars auditor: The dual influence of the quality of relationships upon positive and negative aspects of coping with stress*. Tese de Doutoramento apresentada à Universidade de Lisboa, Portugal.
- Moreira, J. M. & Canaipa, R. (2007). A Escala de Provisões Sociais: Desenvolvimento e validação da versão portuguesa da “Social Provisions Scale”. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 24(2), 23-58.
- Moreira, J. M., Silva, M. F., Moleiro, C., Aguiar, P., Andrez, M., Bernardes, S., & Afonso, H. (2003). Social support as an offshoot of attachment style. *Personality and Individual Differences*, 34, 485-501.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press.
- Neto, F. M. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134.
- Neto, F. M. (2003). *Estudos de Psicologia Intercultural: Nós e os Outros*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: FCG e FCT (Original de 2000).

- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: Contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. IX (2), 477-495.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta. E. (1997). O BEP em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M. Simões (Orgs.). *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: APPORT.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta. E. (2004). *Escalas de BEP: Versão reduzida*. Manuscrito não publicado. Lisboa: FPCE-UL.
- Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A., & Espírito Santo, H. (2006, Outubro). *Estudo de validação de medidas de bem-estar psicológico em amostras com e sem patologia identificada*. Poster apresentado na IX Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.
- Parkes, C. M., & Stevenson-Hinde, J. (1982). *The place of attachment in human behavior*. New York: Basic Books.
- Portugal, G. (1992). *Ecologia e Desenvolvimento Humano em Bronfenbrenner*. Aveiro: Centro de Investigação, Difusão e Intervenção Educacional.
- Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of Counselling Psychology*, 39, 203-213.
- Riley, D., & Eckenrode, J. (1986). Social ties: Subgroup differences in costs and benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(4), 770-778.
- Robbins, S. B., & Kliewer, W. L. (2000). Advances in theory and research on subjective well-being. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counselling psychology* (pp. 310–345). New York: Wiley.

- Rodrigues, A., Figueiredo, B., Pacheco, A., Costa, R., Cabeleira, C., & Magarinho, R. (2004). Memória de cuidados na infância, estilo de vinculação e qualidade da relação com pessoas significativas: Estudo com grávidas adolescentes. *Análise Psicológica*, 4(XXII), 643-665.
- Rogers, C. R. (1961). [*Tornar-se pessoa*] (2nd ed.). (M. J. C. Ferreira, Trans.). Lisboa: Moraes Editores.
- Rook, K.S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). 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. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195-210.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 541–555). New York: Oxford University Press.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44* (1), 127-139.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 97-128). New York: Wiley.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Shearin, E. N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 845-855.
- Sarason, B. R., Shearin, E. N., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1987). Interrelations of social support measures: Theoretical and practical implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*, 813–832.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1991). Social support and health: a theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, *8*, 99–127.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14.
- Soares, I. (2000). Psicopatologia do Desenvolvimento e contexto familiar: Teoria e investigação das relações de vinculação. In I. Soares (Coord.), *Psicopatologia do Desenvolvimento: Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida* (pp. 381-433). Coimbra: Quarteto Editora.
- Soares, I. (Coord.) (2007). *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação*. Braga: Psiquilíbrios.

- Sroufe, L.A. (1979). The coherence of individual development: Early care, attachment and subsequent developmental issues. *American Psychologist*, 34, 834-841.
- Sroufe, L. A. (1988). The role of infant-caregiver attachment in development. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 18-40). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology and Aging*, 21(2), 281-290.
- Taylor, E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenwald, T. L., Gurung, R. A. R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429.
- Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 584–597). New York: Oxford University Press.
- Thompson, M.G., & Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolations and perceived family support in a sample of elderly women. *Psychology and Aging*, 5(4), 535-544.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1995). Oh the way we are: On temperament, attachment, and the transmission gap: A rejoinder to Fox. *Psychological Bulletin*, 117(3), 411-415.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

- Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C.M. Parkes & J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behaviour* (pp. 171-184). New York: Basic Books.
- Weiss, R. S. (1986). Continuities and transformations in social relationships from childhood to adulthood. In W. W. Hartup & Z. Rubin (Eds.), *Relationships and development* (pp. 95-110). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. In P. Marris, J. Stevenson-Hinde, & C. Parkes (Eds.), *Attachment across the life cycle* (pp. 66-76). London: Routledge.
- West, M. L., & Sheldon-Keller, A. E. (1994). *Patterns of relating – an adult attachment perspective* (pp. 1-23; 53-65). New York: Guilford Press.