

Cristina Poças Vilhena

**RESILIÊNCIA EM CONTEXTO
MILITAR**

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade do Porto

2005

Cristina Poças Vilhena

RESILIÊNCIA EM CONTEXTO MILITAR

Dissertação apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, especialização em Consulta Psicológica e Familiar

Orientação Científica:

Professora Doutora Isabel Narciso Davide

2005

Resumo

A presente investigação insere-se conceptualmente na área da resiliência, tem como enquadramento teórico a perspectiva de complexidade sistémica, e tem como objectivo último, averiguar a existência de diferenças no processo de adaptação de dois grupos de militares sujeitos a determinados factores de *stress* na sua vida pessoal, familiar e profissional.

Na primeira parte deste trabalho é apresentada uma revisão de literatura que abrange as seguintes áreas: (1) a descrição de algumas características relativas à profissão Militar; (2) estudos sobre resiliência e sobre as variáveis que a influenciam; (3) a relação da vinculação adulta com a satisfação nas relações românticas e com as reacções dos indivíduos ao *stress* e (4) a relação da satisfação conjugal com as reacções perante o *stress* e com variáveis de natureza comportamental, cognitiva e afectiva.

A segunda parte deste trabalho refere-se ao estudo empírico realizado. Trata-se de um estudo comparativo com dois grupos de militares, no qual foi utilizada uma abordagem quantitativa. Os grupos estudados são cento e cinquenta e seis militares em preparação para participarem numa Missão de Apoio à Paz na Bósnia ou em Timor-leste e cento e quarenta e três militares que se encontram nas suas actividades profissionais regulares. O método de recolha de dados consistiu em cinco escalas de auto-avaliação, relativas ao padrão de vinculação, à satisfação conjugal, ao sentido interno de coerência, ao traço-estado de ansiedade e ao bem-estar geral. Este estudo é constituído por duas fases, sendo que na primeira – análise inter grupo -, averiguámos em que medida os dois grupos diferem nas variáveis em estudo, e na segunda fase - análise intra grupo -, analisámos as relações entre as variáveis, tentando compreender qual o seu contributo para as diferenças encontradas entre os grupos.

O nosso estudo revelou que: 1) apesar dos dois grupos terem obtido resultados diferentes no bem-estar geral, no padrão de vinculação e na ansiedade traço e estado, apenas o bem-estar geral, em primeiro lugar, e o padrão de vinculação, em segundo, permitem diferenciar significativamente os dois grupos; 2) em comparação com o outro grupo, os militares do grupo em expectativa de cumprirem uma Missão de Apoio à Paz apresentam recursos mais fortes que promovem uma melhor adaptação, traduzida por um nível superior de bem-estar geral; 3) os resultados obtidos dentro de cada grupo são explicados através da existência de uma rede complexa de inter-relações, continuadas no tempo, entre as diferentes variáveis em estudo, as quais influenciam e são influenciadas umas pelas outras e pelas relações existentes entre elas.

Abstract

The present investigation inserted in the field of the resilience, used a systemic complexity perspective as theoretical framework to examine the existence of differences in the process of adaptation of two groups of militaries exposed to different kinds of stressors in their personnel, familiar, and professional lives.

In the first part of this work a literature revision is presented that encloses the following areas: 1) the description of some characteristics of the military profession; 2) studies relating resilience with different variables that influence it; 3) the relation of the adult attachment style with satisfaction in close romantic relationships and with individual reactions to stress; 4) the relation of the marital satisfaction with the reactions to stress and with behavioral, cognitive and affective variables.

The second part of this work refers to the empirical study. Based on a quantitative approach, we compare two groups of militaries. The studied groups are one hundred and fifty six militaries, which are in training period to be deployed in a Peace Keeping Mission in Bosnia and East-Timor and one hundred and forty three militaries that are engaged in their usual professional activities. The method of data collecting consisted of five self-report scales used to evaluate adult attachment style, marital satisfaction, sense of coherence, trait-state anxiety and general well being.

This study it is composed by two phases, in the first phase- between groups analyses -, we analyze the differences between the two groups in the different measured variables. In the second phase - within group analyses -, we studied, inside witch group, the relationships between these variables.

Results indicate that: 1) Although the two groups have obtained different results in the general well-being, attachment style and state/trait anxiety scales, only the general well-being, in first place, and the attachment style, in second place, have shown to significantly differentiate the two groups; 2) compared with the other group the militaries in preparation to be deployed in a Peace Keeping Mission have shown to have more powerful resources that lead them to a more positive adaptation, as demonstrated by the higher level of general well-being; 3) results are explained through the existence of a complex net of inter-relationships, continued in the time, between the different variables in study. In this complex net of relationships each variable influence and is influenced by the others and by the existing relations between them.

Résumé

La présente investigation s'insère conceptuellement dans la perspective de la résilience, a comme encadrement théorique la perspective de complexité systémique, et a pour objet, enquêter la existence de différences dans le processus d'adaptation de deux groupes de militaires exposés à certains facteurs de stress dans sa vie personnelle, familiale et professionnelle.

Dans la première partie de ce travail il est présenté une révision de littérature qu'aborde les suivants thèmes: (1) la description de quelques caractéristiques associées à la profession Militaire; (2) études sur résilience et sur les variables qui l'influencent; (3) la relation d'attachement adulte avec la satisfaction dans les relations romantiques et avec les réactions des individus au stress, et (4) la relation de la satisfaction conjugale avec les réactions devant le stress et avec les variables rapportées avec le comportement, cognitive et affective.

La seconde partie de ce travail se rapporte à l'étude empirique réalisée. Il s'agit d'un travail qui se compose pour une étude comparative avec deux groupes de militaires, dans lequel a été utilisé un abordage quantitatif. Les groupes étudiés sont cent et cinquante et six militaires en préparation pour participer dans une Mission de Manutention de la Paix et cent et quarante et trois militaires qui se trouvent en leurs activités professionnelles quotidiennes. La méthode de collecte de données se composait de cinq échelles d'auto-évaluation, concernant l'attachement adulte, la satisfaction conjugale, le sens interne de cohérence, la traite/état d'anxiété et le bien-être général. Cette étude est composée par deux phases; dans la première phase - analyse inter-groupe -, nous enquêtons si les deux groupes diffèrent dans les variables en étude, et dans la seconde phase - analyse intra-groupe - nous analysons la relation entre les variables, pour comprendre lequel sa contribution pour la différences trouvées entre les groupes.

Notre étude a révélé que: (1) malgré des deux groupes aient obtenu des résultats différents dans le bien-être général, dans l'attachement adulte et dans le traite/état d'anxiété, seulement le bien-être général, en premier lieu, et l'attachement adulte, en second, permettent de différencier les deux groupes; (2) les militaires du groupe qui se trouvent en préparation pour participer dans une Mission de Manutention de la Paix présentent ressources plus fortes qui promeuvent meilleurs indicateurs d'adaptation, exprimé par une valeur supérieure de bien-être général; (3) les résultats obtenus à l'intérieur de chaque groupe sont expliqués à travers de l'existence d'un filet complexe d'interrelations, continuées dans le temps, entre les variables dans étude, qui, influencent et sont influencés, unes par les autres et par les relations existante entre elles.

Agradecimentos

A preparação de uma dissertação de mestrado exige uma implicação pessoal intensa e prolongada que se repercute em diferentes áreas da vida pessoal e profissional, envolvendo os que nos rodeiam. No decorrer do longo processo de realização deste trabalho foram muitas as pessoas que para ele contribuíram. Não sendo possível enumerar todos os que, de forma directa ou indirecta, participaram e me ajudaram neste estudo, vou referir aqueles que de forma mais próxima contribuíram e a quem muito agradeço.

À Professora Doutora Isabel Narciso Davide, minha orientadora neste trabalho, agradeço o saber partilhado e a orientação que me disponibilizou nos momentos cruciais deste percurso.

À Professora Doutora Ana Sousa Ferreira, pertencente ao Laboratório de Estatística e Análise de Dados da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (UL), expresso a minha gratidão pela disponibilidade e simplicidade com que me orientou no tratamento estatístico deste trabalho. Agradeço ainda o facto de ter transformado a estatística num instrumento de trabalho mais próximo e acessível.

Aos meus pais agradeço a forma sempre disponível como me apoiaram e a forma, sempre terna, como compreenderam as minhas ausências. Sem o seu apoio esta tarefa teria sido quase impossível...

Aos amigos, os quais não vou aqui enumerar, agradeço as palavras de apoio e as inúmeras expressões de compreensão em todo este processo. Agradeço a paciência de ouvirem, em momentos mais difíceis, os inevitáveis desabafos.

Aos militares participantes neste estudo agradeço o tempo e a disponibilidade demonstrada no preenchimento dos questionários.

Aos colegas mais próximos que, de várias formas, contribuíram para que conseguisse levar a bom termo este trabalho, o meu sincero agradecimento. Recordo com satisfação os momentos de troca de ideias, a partilha de experiências e as sugestões que me foram oferecendo.

Por último, ao Coronel Andrade da Silva, Director do Centro de Psicologia Aplicada do Exército e ao Tenente Coronel Fernando Cruz, agradeço o facto de terem criado as condições necessárias para que este trabalho se concretizasse, designadamente o facto de me terem permitido usufruir do tempo e disponibilidade necessários para completar a parte curricular e preparar a dissertação.

ÍNDICE GERAL

I PARTE

INTRODUÇÃO	Pág. 17
CAPÍTULO I	
PROFISSÃO MILITAR E MISSÕES DE APOIO À PAZ	Pág. 25
1. 1 Exigências da vida Pessoal, Profissional e familiar dos militares	Pág. 25
1. 2 As Missões de Apoio à Paz	Pág. 26
CAPÍTULO II	Pág. 33
PERSPECTIVAS SOBRE STRESS E ADAPTAÇÃO FAMILIAR: DO STRESS À RESILIÊNCIA	
2.1 Enquadramento Teórico	Pág. 33
2.1.1 Perspectiva de Complexidade Sistémica	Pág. 33
2.1.2 Influências Pós modernistas no estudo do <i>Stress</i> Individual e Familiar	Pág. 34
2.2 Introdução da Resiliência no Estudo do <i>Stress</i> familiar	Pág. 36
2.2.1 Definição de Resiliência	Pág. 37
2.2.2 Alguns Problemas Conceptuais e Metodológicos do Conceito de Resiliência	Pág. 39
2.2.3 Resiliência em Contexto Relacional – A Resiliência Familiar	Pág. 42
2.2.4 Factores de <i>Stress</i> Familiares	Pág. 45
2.3 Modelos de <i>Stress</i> Familiar	Pág. 46
2.3.1 Modelo <i>Roller-Coaster de Stress</i> Familiar	Pág.47
2.3.2 Modelo ABC-X de Hill	Pág.48
2.3.3 Modelo ABC-X Duplo de Adaptação Familiar de McCubbin	Pág.49
2.3.4 Modelo de Resiliência, Adaptação e Ajustamento Familiar	Pág.59
2.3.5 Modelo FAAR	Pág.63
2.3.6 Modelo de Burr e Colaboradores	Pág.67
2.3.7 Modelo de Contextual de <i>Stress</i> Familiar	Pág.69
Síntese	Pág. 73
2.4 O Sentido Interno de Coerência	Pág. 74
CAPÍTULO III	Pág.83
VINCULAÇÃO NO ADULTO	
3.1 A teoria da Vinculação	Pág. 83
3.1.1 Função do Sistema Comportamental de Vinculação, sua Activação e Desactivação	Pág. 84
3.1.3 Modelos de Funcionamento Interno	Pág. 85
3.2 A Passagem do Estudo da Vinculação na Criança para o Adulto	Pág. 86
3.2.1 Mary Main e a Organização Representacional da Vinculação	Pág. 86
3.2.2 Hazan e Shaver e o Amor Romântico	Pág. 89
3.2.3 Kim Bartholomew	Pág. 91

3.3 Estudos sobre a Vinculação no Adulto	Pág. 95
3.3.1 Influência das Relações nos Modelos de Funcionamento Interno	Pág. 97
3.3.2 Influência dos Modelos de Funcionamento Interno nas Relações	Pág. 98
Síntese	Pág.105

CAPÍTULO IV

VINCULAÇÃO ADULTA E REACÇÕES AO STRESS

4.1 A Vinculação e Resiliência: A Vinculação como Recurso ou como Vulnerabilidade	Pág.107
4.1.1 A Influência da Vinculação na Avaliação da Ameaça das Situações	Pág. 108
4.1.2 A Influência da Vinculação nas Estratégias de <i>Coping</i>	Pág. 110
4.1.3 Vinculação, Regulação Emocional e Bem-estar	Pág. 112
4.2. Vinculação, Stress e Conjugalidade	Pág.115
4.2.1 Reacção a Factores se Stress Externos	Pág. 115
4.2.2 Reacção a Factores de Stress Internos	Pág.118
Síntese	Pág. 122

CAPÍTULO V

STRESS, SATISFAÇÃO CONJUGAL E RESILIÊNCIA

5.1 Satisfação Conjugal como Recurso ou Vulnerabilidade	Pág. 125
5.2 Modelos de Satisfação Conjugal	Pág. 128
5.2.1 Modelo de Vulnerabilidade, <i>Stress</i> e Adaptação Conjugal	Pág. 129
5.2.2 Modelo Sistémico de Satisfação Conjugal	Pág.130
5.3 Factores que Influenciam a Satisfação Conjugal	Pág. 132
5.3.1 Factores Centrípetos	Pág. 132
5.3.2 Factor Tempo ou Percurso de Vida Conjugal	Pág. 145
5.3.3 Factores Centrífugos	Pág. 146
Síntese	Pág. 152

II PARTE

CAPÍTULO VI

PROCESSO METODOLÓGICO

6.1 Delimitação do Problema, Objectivo do Estudo, Modelo Conceptual e Hipótese	Pág. 157
6.1.1 Delimitação do Problema	Pág.157
6.1.2 Objectivo do Estudo	Pág. 158
6.1.3 Objectivos Especificos do Estudo	Pág. 159
6.1.4 Modelo Conceptual e Relação entre as Variáveis	Pág.159
6.1.5 Hipóteses	Pág. 171
6. 2 Estratégia Metodológica	Pág. 176
6.2.1 Desenho do Estudo	Pág.176
6.2.2 Selecção e Caracterização da Amostra	Pág. 177
6.2.3 Instrumentos	Pág. 181
6.2.4 Codificação das Variáveis	Pág. 192

CAPÍTULO VII

PROCEDIMENTO ESTATÍSTICO, APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Pág. 193

7.1 Análise inter-grupo

Pág. 193

Conclusões das Análises Estatísticas Univariadas

Pág. 201

Conclusões das Análises Estatísticas Univariadas e Multivariada

Pág. 207

7.2 Análise Intra-grupo

Pág. 210

7.2.1 Análise dos Militares do Grupo 1

Pág. 210

Conclusões

Pág. 227

7.2.2 Análise dos Militares do Grupo 2

Pág. 237

Conclusões

Pág. 244

CAPÍTULO VIII

Pág. 249

REFLEXÕES FINAIS

8.1 O Processo

Pág. 249

8.2 Resultados

Pág. 251

8.3 Contributos do Estudo

Pág. 263

8.4 Limitações

Pág. 264

8.5 Propostas Para Novas Investigações

Pág. 265

BIBLIOGRAFIA

Pág. 269

APÊNDICES

Apêndice I – Questionário Socio-biográfico

Apêndice II – Codificação das Variáveis

Apêndice II – Tabelas de Resultados Estatísticos Utilizados no Estudo

ANEXOS

Anexo I – Instrumentos Utilizados

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura n.º 1 – Fases que Constituem uma Missão de Apoio à Paz	Pág. 28
Figura n.º 2 - Modelo Roller-Coaster de <i>Stress</i> Familiar	Pág. 47
Figura n.º 3 - Modelo ABC-X	Pág. 48
Figura n.º 4 - Modelo ABC-X Duplo de <i>Stress</i> e Adaptação Familiar	Pág. 50
Figura n.º 5 - Modelo de Resposta de Ajustamento e Adaptação Familiar – <i>FAAR</i>	Pág. 53
Figura n.º 6 – Avaliação da Situação no Modelo de Resiliência, Ajustamento e Adaptação Familiar	Pág. 60
Figura n.º 7 - Modelo <i>FAAR</i> de Patterson e Garwick	Pág. 65
Figura n.º 8 - Modelo Contextual	Pág. 70
Figura n.º 9 - Modelo de Vulnerabilidade, <i>Stress</i> e Adaptação	Pág. 129
Figura n.º 10 – Modelo de Caughlin, Huston e Houts	Pág. 147
Figura n.º 11 - Mapa Conceptual do Estudo	Pág. 160

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico n.º 1 - Distribuição dos Padrões de Vinculação nos Dois Grupos.	Pág. 194
Gráfico n.º 2 - Distribuição da Reacção Familiar à Missão de Acordo com o Género do Militar	Pág. 212
Gráfico n.º 3 - Distribuição da Reacção Familiar à Missão de Acordo com o Local da Missão	Pág. 212
Gráfico n.º 4 - Motivação para Cumprir a Missão nos Diferentes Padrões de Vinculação	Pág. 223
Gráfico n.º 5 - Média da Ansiedade Traço e Estado nos Quatro Padrões de Vinculação.	Pág. 225
Gráfico n.º 6 - Média do Bem-estar Geral nos Quatro Padrões de Vinculação	Pág. 225
Gráfico n.º 7 - Médias da Satisfação Conjugal nos Quatro Padrões de Vinculação	Pág. 226
Gráfico n.º 8 - Médias do Bem-estar Geral nas Três Categorias de Militares do Grupo 2	Pág. 239
Gráfico n.º 9 - Médias da Satisfação Conjugal nos Quatro Padrões de Vinculação dos Militares do Grupo 2	Pág. 224

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro n.º 1 - Factores de Stress no Pré-deslocamento (I)	Pág. 30
Quadro n.º 2 - Factores de Stress do Pré-deslocamento (II)	Pág. 30
Quadro n.º 3 - Glossário de Termos sobre Resiliência	Pág. 41
Quadro n.º 4 - Classificação dos Factores de Stress de Boss	Pág. 45
Quadro n.º 5 - Dicotomização do Modelo do Self e dos Outros de Bartholomew e Horowitz	Pág. 92
Quadro n.º 6 - Modelo Bi-dimensional de Kim Bartholomew	Pág. 93
Quadro n.º 7 - Modelo do Self e dos Outros de Bartholomew	Pág. 165
Quadro n.º 8 - Destino da Missão, Data de Recolha dos Dados, Período de Preparação da Missão e Quantitativo dos Militares do Grupo 1	Pág. 178
Quadro n.º 9 - Quantitativo das Duas Sub-amostras	Pág. 179
Quadro n.º 10 - Caracterização Sócio-Biográfica dos Dois Grupos de Militares	Pág. 180
Quadro n.º 11 - Médias e Desvio Padrão da Ansiedade Traço e Estado por Género	Pág. 189
Quadro n.º 12 - Médias e Desvio-Padrão da Ansiedade traço e Estado por Grupos Etários	Pág. 190
Quadro n.º 13 - Médias e Desvio Padrão da Ansiedade Traço e Estado por Categorias	Pág. 191
Quadro n.º 14 - Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral nos Dois Grupos de Militares	Pág. 194
Quadro n.º 15 - Comparação da Distribuição dos Quatro Padrões de Vinculação nos Dois Grupos de Militares	Pág. 195
Quadro n.º 16 - Comparação dos Resultados Totais da EASAVIC nos dois grupos de Militares	Pág. 196
Quadro n.º 17 - Comparação dos Resultados das Dimensões da EASAVIC nos dois Grupos de Militares	Pág. 197
Quadro n.º 18 - Comparação dos Resultados Obtidos nas Zonas do Casal, do Próprio e do Outro da EASAVIC nos Militares dos Dois Grupos de Militares	Pág. 198
Quadro n.º 19 - Comparação dos Resultados Totais do QOV nos Dois Grupos de Militares	Pág. 199
Quadro n.º 20 - Comparação dos Resultados do STAI-Y (traço e estado) nos Dois Grupos de Militares	Pág. 199
Quadro n.º 21 - Significância do Modelo Logístico	Pág. 203
Quadro n.º 22 - Sumário do Modelo Obtido no Método Global	Pág. 204
Quadro n.º 23 - Teste de Hosmer e Lemeshow Obtido no Método Global	Pág. 204
Quadro n.º 24 - Variáveis da Equação Obtidas pelo Método Global	Pág. 205

Quadro n.º 25 - Tabela de Classificação Obtida no Método Global	Pág. 205
Quadro n.º 26 - Variáveis da Equação Obtidas pelo Método Passo-a-Passo	Pág. 206
Quadro n.º 27 - Significância do Modelo Logístico	Pág. 207
Quadro n.º 28 - Testes de Hosmer e Lemeshow Obtido pelo Método Passo-a-Passo	Pág. 207
Quadro n.º 29 - Distribuição da Percepção da Reacção Familiar à Participação na Missão no Grupo 1	Pág. 211
Quadro n.º 30 - Resultados do Teste Não Paramétrico de <i>Kuskal-Wallis</i> Obtidos entre a Percepção da Reacção Familiar à Missão e o Bem-Estar Geral nos Militares do Grupo 1	Pág. 212
Quadro n.º 31 - Distribuição da Motivação para Cumprir a Missão nos Militares do Grupo 1	Pág. 214
Quadro n.º 32 e n.º 33 - Resultados do Teste Não Paramétrico de <i>Kuskal-Wallis</i> Obtidos entre a Motivação para Cumprir a Missão e o Bem-Estar Geral nos Militares do Grupo 1	Pág. 214
Quadro n.º 34, n.º 35 e n.º 36 - Resultados do Teste Não Paramétrico de <i>Mann-Whitney-U</i> Obtidos entre a Motivação para Cumprir a Missão e o Género, o Local da Missão e o Número de Missões Anteriores	Pág. 215
Quadro n.º 37 - Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral dos Militares do Grupo 1, por Género e por Local da Missão	Pág. 216
Quadro n.º 38 e n.º 39 - Resultados dos Teste <i>Kruskal- Wallis</i> obtidos entre a Categoria do Militar e o Bem-Estar Geral nos Militares do Grupo 1	Pág. 217
Quadro n.º 40 - Matriz de Correlações de <i>Spearman</i> entre as Diferentes Variáveis no Grupo 1	Pág. 219
Quadro n.º 41 - Resultados do Teste <i>Kruskal- Wallis</i> entre o Padrão de Vinculação e a Reacção Familiar à Missão e a Motivação nos Militares do Grupo 1	Pág. 221
Quadro n.º 42 - Resultados do Teste <i>Kruskal- Wallis</i> entre o Padrão de Vinculação e a Percepção da Reacção Familiar nos Militares do Grupo 1	Pág. 222
Quadro n.º 43 - Resultados do Teste <i>Kruskal-Wallis</i> obtidos entre o Padrão de Vinculação e a Motivação para Cumprir a Missão nos Militares do Grupo 1	Pág. 222
Quadro n.º 44 - Resultados do Teste <i>Kruskal-Wallis</i> entre o Padrão de Vinculação e o SIC, o Bem-estar Geral e o Traço e Estado de Ansiedade nos Militares do Grupo 1	Pág. 223
Quadro n.º 45 - Resultados do Teste <i>Kruskal-Wallis</i> entre o Padrão de Vinculação e o Bem-estar Geral e a Ansiedade (Traço e Estado) nos Militares do Grupo 1	Pág. 224
Quadro n.º 46 - Testes de Comparações Múltiplas à Posteriori relativas às Médias da Satisfação Conjugal nos Quatro Padrões de Vinculação dos Militares do Grupo 1	Pág. 227
Quadro n.º 47 - Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral dos Militares do Género Masculino e Feminino do Grupo 2	Pág. 238
Quadro n.º 48 e n.º 49 - Resultados do Teste <i>Kruskal- Wallis</i> Obtidos entre a Categoria do Militares e o Bem-estar Geral nos Militares do Grupo 2	Pág. 238
Quadro n.º 50 - Matriz de Correlações de <i>Sperman</i> entre as Diferentes Variáveis no Grupo 2	Pág. 240
Quadro n.º 51 - Resultados dos Teste <i>Kruskal- Wallis</i> Relativos ao Padrão de Vinculação e as Variáveis Bem-estar Geral, SIC e Ansiedade Estado e Traço nos Militares do Grupo 2	Pág. 242
Quadro n.º 52 - Resultados do Teste <i>Kruskal-Wallis</i> Relativos ao Padrão de Vinculação e à Ansiedade Estado e Traço dos Militares do Grupo 2	Pág. 243

INTRODUÇÃO

A complexificação da sociedade actual traz consigo oportunidades e desafios que se colocam à sociedade como um todo, às famílias e aos indivíduos que delas fazem parte. Dado o elevado número de constrangimentos e adversidades que se colocam diariamente na vida quotidiana dos indivíduos, necessitamos, mais do que nunca, de compreender e desenvolver, as características ou processos, que promovam nos indivíduos e famílias, a capacidade de fazerem frente às diferentes adversidades com que se deparam. O desenvolvimento destes processos, implicará, em primeiro lugar, que se compreenda porque regeneram ou porque sobrevivem, para além das adversidades, os indivíduos e as próprias famílias, implicando conhecer que factores ou mecanismos estão subjacentes à adaptação.

A compreensão da adaptação ou do positivo é um fenómeno recente e transversal a diferentes campos científicos, como a medicina, a sociologia e a psicologia, que se traduziu numa mudança no objectivo da ciência, assistindo-se a um enfoque no estudo e compreensão do positivo ou do adaptativo, em detrimento do estudo do negativo. No âmbito do *stress* individual e familiar, esta tendência concretizou-se pela tentativa de compreender que factores ou processos contribuem para uma adaptação positiva dos indivíduos e famílias perante situações adversas (Boss, 2002; Walsh, 2003).

A constatação que os indivíduos, tal como as famílias, são confrontados com inúmeros factores de *stress* no seu quotidiano, levou-nos a focar o nosso estudo num grupo profissional específico – os militares -, os quais estão expostos a uma série de especificidades inerentes à vida militar que, pela sua natureza e severidade, causam, a nível pessoal e familiar, profundos constrangimentos.

O presente estudo insere-se conceptualmente na perspectiva da resiliência, na medida em que visa a compreensão do positivo, ou seja, do(s) processo(s) de adaptação. Pretendemos, pois, estudar o(s) processo(s) através do(s) qual(is) é alcançada a adaptação, em militares sujeitos a determinados factores de *stress*. Tendo por base conceptual os modelos de *stress* e adaptação familiar, o presente trabalho, tem como enquadramento teórico mais abrangente, a perspectiva de complexidade sistémica (Morin, 1994).

Esta perspectiva pressupõe uma dinâmica permanente e criativa entre o *todo* e as *partes* que constituem o sistema. Assim, um sistema vivo caracteriza-se por um elevado grau de complexidade, em que o *todo* e as *partes* se inter-influenciam, recriando-se mutuamente e onde: o *todo* é mais do que a soma das *partes*, uma vez que são as *partes* e as suas inter-relações que lhe conferem significado; o *todo* é menos que a soma das *partes*, dado que na relação com o *todo*, se perdem ou inibem algumas das qualidades das *partes*; e o *todo* é mais do que o *todo*, pois que, na relação entre o *todo* e as *partes*, este vai sendo recriado. Concretamente, neste estudo, tentaremos compreender o indivíduo enquanto *parte* de um *todo* mais vasto que o influencia (a família e os sistemas extra-familiares como a profissão), e *todo* de diferentes *partes* que o constituem (como os significados, a personalidade, as suas emoções *etc.*). A perspectiva integrativa que aqui adoptaremos, centra-se, pois, no indivíduo enquanto parte do sistema conjugal e familiar, levando em conta a multiplicidade de trocas e relações de cada elemento do casal ou da família entre si, e com outros sistemas mais vastos.

Com o presente estudo, procuramos o entendimento de processos que forneçam orientações teóricas e práticas para o domínio da prevenção e intervenção, e mesmo da investigação, com militares (e suas famílias), sujeitos a condições de vida stressantes. Tentaremos compreender se existem diferenças no processo de adaptação, de dois grupos de militares sujeitos a determinado(s) factor(es) de *stress*. Partindo deste objectivo, comparámos dois grupos de militares, que apesar de estarem ambos sujeitos a factores de *stress*, diferem no facto de um destes grupos estar sujeito a uma situação pessoal e profissional particular. Assim, os militares que fazem parte do grupo 1 estão em preparação para participarem numa Missão de Apoio à Paz, estando, por isso, sujeitos a um factor de *stress* não normativo, o qual, pensamos, causará nestes militares uma série de exigências pessoais e profissionais. Os militares correspondentes ao grupo 2 não estão em expectativa de cumprirem qualquer tipo de missão, encontrando-se, por isso, nas suas actividades profissionais habituais, sujeitos aos factores de *stress* do seu quotidiano.

Neste estudo, a adaptação corresponderá a um equilíbrio entre o indivíduo, a família e o contexto que será traduzido pelo bem-estar geral percebido. Partiremos do princípio que o bem-estar se refere a uma avaliação cognitiva e emocional que o indivíduo faz da qualidade e da satisfação com a sua vida – o bem-estar subjectivo (Diener, 2000; Diener,

Shigehiro & Lucas, 2003) referente a três dimensões da sua vida: a dimensão física, a psicológica e a profissional.

Vamos, nesta investigação, focar-nos no estudo de variáveis individuais e familiares, relacionadas especificamente com: os recursos e vulnerabilidades, com os significados e com a adaptação, focando-nos em cinco construtos: (1) o bem-estar geral; (2) a vinculação adulta; (3) o sentido interno de coerência; (4) a satisfação conjugal e (5) a ansiedade (traço e estado). Este estudo é constituído por duas fases, sendo que na primeira, pretendemos averiguar em que medida os dois grupos de militares diferem nas variáveis em estudo, tentando identificar quais as variáveis cujos resultados mais discriminam os dois grupos. Na segunda fase, pretendemos analisar, as relações entre as variáveis, tentando compreender qual o seu contributo para as eventuais diferenças encontradas entre os grupos.

O enfoque no estudo da adaptação fez com que, nos últimos anos, o número de estudos relacionados com a compreensão do impacto de determinados factores de *stress* no bem-estar e adaptação dos indivíduos e famílias, aumentasse significativamente. Muitos destes estudos salientam o papel moderador ou mediador da rede social e familiar nas reacções ao *stress*, referindo-se à família como recurso dos indivíduos perante o *stress*. Poucos serão os que discordam do facto de que, para a maioria dos indivíduos casados, a qualidade dos seus casamentos tem uma forte influência na sua felicidade e satisfação para com a vida em geral. Na verdade, em comparação com indicadores de bem-estar económico, físico, financeiro, profissional e interpessoal, verifica-se que a satisfação conjugal é o factor mais influente da felicidade global sentida (Glenn & Weaver, 1981), fazendo dela um importante recurso perante o *stress* (Halford, Kelly & Markman, 1997; Lindahal, Malik, Bradbury, 1997; Lavee, McCubbin & Patterson, 1985).

A satisfação conjugal, um dos constructos do estudo que aqui apresentaremos, será, baseada na definição de Thompson (1988), que a define como uma avaliação pessoal e subjectiva do casamento. A satisfação conjugal tem sido ao longo das últimas décadas, objecto de estudo, por parte de inúmeros investigadores na área da psicologia da família (Gottman, 1998; Gottman & Notarius, 2002). Grande parte destes estudos tem procurado, sobretudo, avaliar a satisfação conjugal e relacioná-la como uma série de variáveis de

carácter cognitivo, comportamental e afectivo, associando a insatisfação conjugal a pressupostos rígidos e disfuncionais, a atribuições e expectativas negativas (Baucom *et al.*, 1996; Fincham, Harolds & Gano-Philips, 2000), a percepções enviesadas (Whisman & Delinsky, 2002), a níveis inferiores de intimidade e compromisso (Adams & Jones, 1997) e amor (Narciso, 2001) e a interações conjugais negativas (Markman, 1992).

Um outro conceito aqui estudado, será a vinculação adulta. Vários estudos têm relacionado a vinculação segura com a existência de crenças e expectativas positivas sobre a relação (Hazan & Shaver, 1987); com a capacidade de estar envolvido numa relação de longa duração e, com uma menor probabilidade de ruptura (Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994). Para além de aspectos relacionados com as características dos parceiros ou das relações, a vinculação tem, também, sido relacionada com relações mais satisfatórias (Feeney, 1994; 2002; Ribeiro & Costa, 2001/2002) caracterizadas por maior compromisso e interdependência (Kirkpatrick & Davis, 1994; Simpson, 1990), maior auto-revelação (Collins & Read, 1990) e apoio emocional (Feeney & Collins 2001).

A um nível mais individual, a vinculação tem, também, sido relacionada com comportamentos, cognições e emoções face a situações de *stress* (Collins & Read, 1994; Mikulincer & Orbach, 1995; Mikulincer & Florian, 1995), revelando-se associada ao bem-estar e à adaptação (La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000), o que transforma, segundo alguns autores, a vinculação segura num recurso adaptativo perante situações adversas (Mikulincer & Florian, 1998; Pielage, Gerlsma & Schaap, 2000).

Referimos, no início desta introdução, que os indivíduos e famílias estão, ao longo do ciclo de vida, cada vez mais sujeitos à pressão de determinadas situações ou acontecimentos stressantes. Uma eficaz adaptação individual e familiar passa, também, pela capacidade dos indivíduos e famílias movimentarem recursos e implementarem estratégias que lhes permitam ultrapassar as situações com que se deparam. O sentido interno de coerência (SIC) (Antonovsky, 1998a) é um construto psicológico que descreve determinadas características ou predisposições do indivíduo que parecem ser potenciadoras de uma eficaz gestão de situações adversas e, como tal, de uma positiva adaptação. Esta disposição influencia a forma como o indivíduo vai avaliar e perceber a situação com que se

confronta, fazendo com que esta seja vista como menos ameaçadora e mais desafiante. Perante esta percepção da situação, o indivíduo vai mobilizar recursos e estratégias que conduzirão à sua resolução e, como tal, a uma positiva adaptação (Amirkhan & Greaves, 2003; Antonovsky, 1998a).

O sentido interno de coerência teve a sua origem no campo da medicina, pelo que muitos dos estudos, têm relacionado o SIC com indicadores de saúde física, como, por exemplo, baixos indicadores de depressão e menores queixas somáticas (Fritz, 1989, cit. por Edwards & Besseling, 2001). Apesar de ser um construto relativamente recente, começam, agora, a surgir estudos que concebem o SIC como uma variável moderadora de uma série de indicadores de adaptação ao nível individual e relacional, relacionando-o com um efeito moderador do impacto de acontecimentos de vida stressantes (Anson, Carmel & Maoz; cit. por Edwards & Besseling, 2001), com baixos níveis de ansiedade (Antonovsky & Sagy, 1986; Carmel & Bernstein, 1990; Hart *et al.*, 1991) e com níveis superiores de bem-estar (Antonovsky & Sagy, 1986; Pallant & Lae, 2002).

Optámos, no presente estudo, por uma metodologia quantitativa e, apesar de reconhecermos as limitações duma abordagem estritamente quantitativa (muitas delas associadas ao paradigma positivista centrado na identificação de causas, na previsão de fenómenos, na demonstração de relações entre variáveis, etc.), a sua escolha não exclui, no futuro, uma abordagem qualitativa, que permitirá uma melhor compreensão dos processos e significados individuais e familiares e do seu contributo para o processo de adaptação. Esta opção, poderá, pois, ser vista numa perspectiva de continuidade, fazendo da presente investigação, uma primeira, mas não última, abordagem ao estudo do processo de adaptação na população que queremos “compreender”.

O presente estudo será dividido em duas partes: a primeira (I) da qual consta a revisão de literatura sobre o tema e variáveis que pretendemos estudar e; a segunda (II), que se reporta à descrição do estudo empírico realizado.

No primeiro capítulo, iremos descrever algumas características da Instituição e da profissão militar, com o objectivo de fornecer uma visão global, do impacto desta profissão e dos seus inerentes factores de *stress*, na vida destes homens e das suas famílias.

No segundo capítulo, escreveremos sobre resiliência, sendo que, na primeira parte, iremos descrever a influência de alguns paradigmas científicos na forma de se estudar o *stress* individual e familiar e, na segunda parte, daremos conta da gradual aproximação das teorias sobre *stress* individual e familiar à perspectiva da resiliência, a qual serve de referencial teórico mais abrangente do presente estudo. Na terceira parte, descreveremos os diferentes modelos de *stress* e adaptação familiar, os quais, de forma sistemática, se têm afastado da tentativa de explicação das causas da desadaptação, para a procura do entendimento dos processos de adaptação. Na última parte deste capítulo, descreveremos o conceito de sentido internos de coerência, tal como proposto por Antonovsky (1998a), relacionando-o com a evolução teórica, no campo dos modelos de *stress* e adaptação familiar.

No terceiro capítulo, descreveremos de forma sucinta os princípios da teoria da vinculação tal como proposta por Jonh Bowlby e Mary Ainsworth e faremos uma ponte com os trabalhos de Main *et al.* (1985), Hazen e Shaver (1987) e Kim Bartholomew (1990; 1991), no campo da vinculação adulta. Ainda neste capítulo, faremos uma revisão de literatura sobre o impacto dos padrões de vinculação adulta em diferentes aspectos relacionais, nomeadamente, dando conta da sua influência na qualidade e satisfação conjugal.

No quarto capítulo desta primeira parte, será feita uma revisão de estudos que relacionam a vinculação adulta com comportamentos, cognições e emoções face a acontecimentos stressantes e salientaremos o papel da vinculação segura como um recurso adaptativo perante o *stress*.

No quinto, e último capítulo desta primeira parte, iremos realizar uma revisão bibliográfica sobre satisfação conjugal, salientando a satisfação conjugal como recurso perante o *stress* e dando conta de alguns estudos que relacionam satisfação conjugal com variáveis de índole comportamental, cognitiva e afectiva.

A segunda parte (II) deste estudo será referente à descrição do estudo empírico. Nela será introduzido um capítulo onde se delimitará o problema e as variáveis em estudo, e onde se descreverá o processo metodológico. Será, igualmente, introduzido um capítulo referente à apresentação dos resultados e à sua discussão dos mesmos e, por último, no oitavo capítulo, serão apresentadas as reflexões finais do estudo.

I PARTE

Capítulo I

A PROFISSÃO MILITAR E MISSÕES DE APOIO À PAZ

Sendo o presente estudo direccionado para a compreensão do processo de adaptação numa amostra de militares, pensamos ser relevante compreender a especificidade da vida profissional dos militares, bem como o impacto desta, no militar e na sua família. Assim, no primeiro ponto deste capítulo, falaremos, de uma forma geral, da profissão e exigências da vida militar e da sua influência, no militar e no seu sistema familiar. No segundo ponto, e por se relacionar directamente com o tema do presente estudo, reflectiremos de forma mais específica sobre as Missões de Apoio à Paz, caracterizando-as e reflectindo sobre o seu impacto, no quotidiano pessoal, profissional e familiar dos militares.

1.1 Exigências da Vida Profissional, Pessoal e Familiar dos Militares

Tradicionalmente, os militares são chamados a cumprir missões de variadíssima ordem, em território nacional ou no exterior, para as quais devem estar totalmente disponíveis e empenhados. Neste contexto, a profissão de Militar, pela sua natureza, requer que os seus profissionais estejam totalmente prontos para, a qualquer momento, cumprirem missões superiormente determinadas. A disponibilidade e o empenho destes profissionais torna-se numa das características mais acentuadas do seu carácter, originando nestes indivíduos, um total compromisso com as causas e objectivos das Forças Armadas, o qual causará, naturalmente, diversos constrangimentos, a nível pessoal, familiar, e mesmo social.

São vários os estudos que designam a profissão militar como desgastante e causadora de elevados níveis de *stress* (Surrador, 2002), fazendo das características inerentes a esta profissão, fonte de desgaste pessoal e familiar. Uma das situações amplamente reconhecida como causadora de perturbação, é a elevada mobilidade profissional que se caracteriza pela possibilidade de deslocamentos, por períodos de dois anos, para qualquer órgão ou unidade militar no país, onde os militares são colocados de acordo com as necessidades da

instituição, com a sua formação e com a função que desempenham (na terminologia militar: *especialidade*). Esta rotatividade, a que todos os militares estão sujeitos, em determinados períodos da sua carreira, é cega não levando em conta aspectos pessoais ou sequer familiares. Para além da mobilidade profissional, muitos destes militares encontram-se a cumprir serviço em unidades ou órgãos militares que são distantes da sua residência. A agravar este distanciamento em relação à família, frequentemente, alguns destes militares, têm de assegurar serviços relacionados com a segurança das unidades que os faz permanecer 24 horas ausentes da sua vida familiar. Esta situação, pela sua exigência e frequência, é causadora de cansaço e desgaste pessoal e poderá, naturalmente, ter implicações a nível familiar.

Tal como referido, os efeitos do *stress* no cumprimento das tarefas e funções militares é um assunto que sempre mereceu a atenção dos psicólogos a trabalhar em contexto militar. As principais áreas de estudo têm sido as reacções de *stress* em combate, o *stress* pós-traumático de Guerra, o *stress* e a qualidade do desempenho e, nos últimos anos, o *stress* nas Missões de Apoio à paz. A preocupação com os militares em missões de paz tem merecido, dentro do Exército Português, uma preocupação crescente, facto que levou à atribuição ao Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) a tarefa de permanentemente acompanhar estas missões e os militares nelas participantes.

Vários estudos, sobretudo a nível internacional, em países como os EUA, ou da Austrália, fizeram uma interface entre *stress* ocupacional e saúde. Alguns destes estudos permitiram identificar níveis elevados de *stress* nos militares, constatação que, provavelmente, poderá originar alguma surpresa. Um exemplo disso mesmo foi o encontrado por MacIntry (1998; cit. por Surrador, 2002) num trabalho realizado no Exército Australiano. Segundo este investigador, os Oficiais (em situação de não combate) apresentavam níveis de *stress*, que não só excediam a média nacional, como ultrapassavam os resultados esperados para as vítimas de desastres.

1.2 As Missões de Apoio à Paz

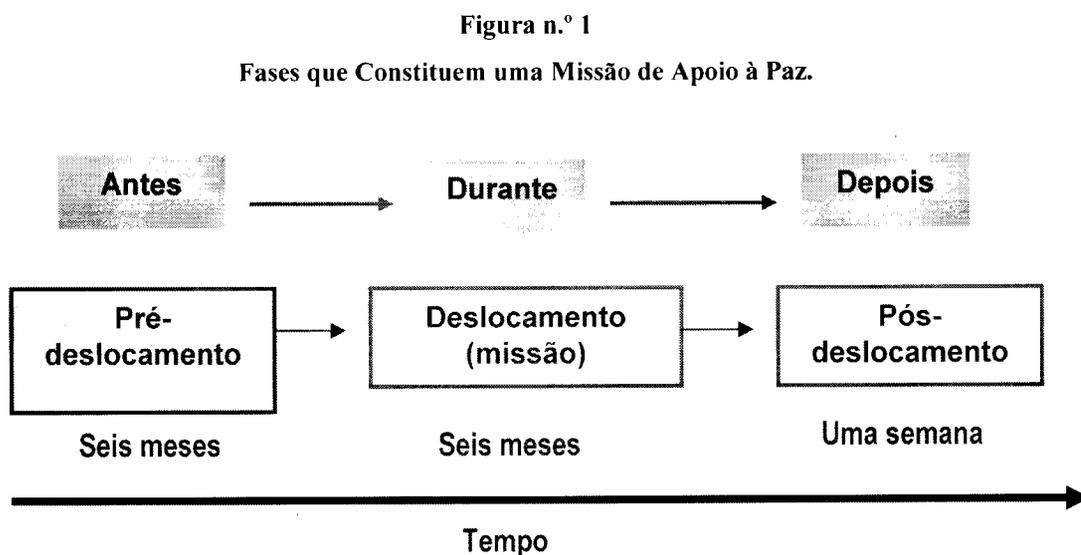
A total dedicação e disponibilidade dos militares para com a sua vida profissional terá naturalmente implicações ao nível individual e familiar. Não obstante esta constante disponibilidade para com as necessidades e exigências das Forças Armadas, mais

recentemente, e no caso do Exército Português, desde 1996, as Forças Armadas Portuguesas foram chamadas a colaborar com a NATO e com ONU, participando em Missões de Apoio à Paz (MAP) em países como Timor, Bósnia, Kosovo e mais recentemente, Afeganistão. Tratam-se de Operações ou missões normalmente bem aceites pela opinião pública, pelas Forças Armadas e pelos militares nelas participantes. Tal adesão advém da dimensão humanitária destas missões, do facto de constituírem um considerável exercício prático de planeamento operacional, e por serem missões que fortalecem a identidade profissional e o reconhecimento social do papel dos militares na sociedade. (Carreiras, 1999, pág.83). A acrescer a estas características associados às Missões de Paz, os factores remuneratórios constituem, também eles, um forte factor motivador da participação destes militares nestas missões, na medida em que permitem auferir remunerações muito acima das que são auferidas mensalmente no seu quotidiano profissional.

Pese embora os aspectos positivos acima mencionados, estas missões caracterizam-se também, por causar elevados transtornos na vida pessoal e familiar destes militares (Busuttil & Busuttil, 2001; Jensen, 1998), o que poderá construir um acréscimo às já referidas exigências, inerentes à profissão. Os efeitos destas exigências nas diferentes áreas da vida dos militares são expressos pelos próprios aos psicólogos destacados para os acompanhar nestas missões.

Na prática, estas missões caracterizam-se pela permanência dos militares fora do Território Nacional, no país onde irá decorrer a missão, por um período de seis meses - *Deslocamento* (ver figura nº1). A este já longo período de ausência em relação à família e de intenso trabalho operacional, acresce ainda um período de preparação para a missão que tem a duração de seis meses - *Pré-deslocamento* ou *Aprontamento*. Neste período de preparação, os militares permanecem numa unidade Militar receptora, onde são sujeitos a diversos treinos de carácter militar e operacional, sendo, também, avaliados do ponto de vista psicológico. Desta avaliação, são retirados uma série de indicadores que permitem detectar o estado psicológico do militar e, caso seja necessário, o seu acompanhamento ou eventual substituição. O final da missão é denominado de *Pós-deslocamento* e corresponde a um período de aproximadamente uma semana, em que os militares procedem à entrega do material e fardamento utilizado durante a missão, e no qual são novamente avaliados do ponto de vista psicológico. Nesta fase são detectados eventuais problemas psicológicos

decorrentes da missão e, caso seja necessário, se os militares assim desejarem, serão sujeitos a um acompanhamento psicológico mais prolongado.



Vários estudos têm sido efectuados, quer pelas Forças Armadas Portuguesas, quer por outros países, que têm identificado a existência de diferentes factores de *stress*, antes, durante e após o deslocamento dos militares para as Missões de Paz. Bartone e Vaitkus (1998), num estudo longitudinal que envolveu 300 militares norte americanos destacados para cumprirem uma Missão de Paz na Croácia, verificaram que os níveis de *stress* sentidos por estes militares, estão fortemente relacionados com a depressão, sintomas psiquiátricos e com a redução da moral, e que temas como a preocupação com a separação familiar e os sentimentos de impotência, são temas recorrentes durante toda a missão. Dado que o nosso estudo se centra no impacto da eminente partida para Missão, daremos maior relevância aos factores de *stress* e às reacções emocionais dos militares no *pré-deslocamento*.

Entende-se por *pré-deslocamento*, o período de tempo que medeia o conhecimento da nomeação para participar na missão e a partida para a mesma. De acordo com o *United Nations Peacekeeping Operations* (1995), as reacções mais usuais dos militares ao *stress* no *pré-deslocamento* são: antecipação da perda, solidão, flutuações de humor e do nível de energia, recurso à fantasia, sentimentos de tristeza, irritação, excitação, inquietação, ansiedade, frustração, aborrecimento, depressão e medo.

Os factores de *stress* identificados como potencialmente mais significativos neste período estão associados com factores de natureza individual, familiar e relativos à missão.

Partindo de uma de revisão de estudos sobre o tema, de seguida, apresentaremos os factores de *stress* que nos parecem mais importantes (Surrador, 2002).

Factores de *stress* individuais:

- Atitude perante a participação na participar na missão, que se torna mais problemática se o militar estiver pouco motivado para nela participar;
- Pouca auto-confiança, que implicará um sentimento por parte do militar de que não terá recursos para lidar com a situação que se lhe apresenta;
- Anteriores missões, sobretudo se estas foram negativas ou problemáticas;
- Instabilidade e insegurança relativamente às relações familiares;
- Preocupação com a saúde.

Factores de *stress* associados com a separação familiar

- Apreensão relativa a acontecimentos familiares que possam acontecer durante a separação, nomeadamente a ausência em situações críticas;
- Reacções familiares perante a participação do militar na missão;
- Casamentos, nascimentos ou noivados recentes;
- Experiências anteriores de separação conjugal e familiar;
- Pouca confiança no apoio social que a família receberá durante a ausência, particularmente o medo que ela possa ser esquecida se acontecer algo de “anormal” ao militar;
- Tempo de preparação da família (ex.: pressão do tempo, conflitos entre as necessidades de treino e o tempo disponível para preparar a família, período disponível para resolver questões pessoais antes da partida, etc.)

Factores de *stress* associados à natureza da própria missão:

- Aspectos de natureza administrativa (e.: não fornecimento atempado de fardamento adequado, morosidade na atribuição das ajudas de custo, etc.);
- Ausência de informação ou ambiguidade sobre a natureza, objectivos, e tarefas da missão;

- Condições de vida e de trabalho deficitárias (já referido que estes militares permanecem em unidades receptoras, para efectuarem treinos e se prepararem para missão);
- Pouca confiança na preparação militar recebida (treino);
- Pouca confiança no comando da missão, principalmente se existiram alterações ao nível das chefias - *comandantes*);
- Incerteza quanto à duração exacta da missão e à data de partida;
- Preocupação com a eventual dificuldade de comunicação com a família, quando estiverem em missão.

Um estudo efectuado no Exército Português por Paiva, Cerdeira, Rodrigues e Ferro (1997) no qual estiveram envolvidos 1346 militares nomeados para uma Missão de Apoio à Paz na Bósnia, permitiu identificar como principais factores de *stress* durante o período de *Aprontamento* para a missão, as seguintes situações ou preocupações:

Quadro n.º 1

Factores de *Stress* no Pré-deslocamento. *In Paiva et al. (1997).*

Integridade física (ex.: minas, conflitos, etc.)	65%
Capacidade logística para evitar o desconforto (condições climatéricas adversas, alimentação alojamento)	52%
Disciplina (eventual existência de outros militares não disciplinados)	39%
Preparação militar	29%
Integridade psicológica (<i>stress</i> , separação dos familiares, medo da rotina)	23%
Treino insuficiente	20%

Bartone (1997) realizou um estudo semelhante, identificando, na população militar americana, os seguintes factores de *stress*:

Quadro n.º 2

Factores de *Stress* do Pré-deslocamento. *In Bartone (1997).*

Resolver questões pessoais antes da partida	63%
Perda de oportunidades educacionais	60%
Preparar a família para a partida	59%
Estar separado da família e dos amigos	57%
Preocupação em não estar presente em situações críticas familiares	49%
Problemas financeiros	43%
Outros	----

Os estudos acima referidos mostram algumas diferenças que, a nosso ver, devem aqui ser referidas. No estudo de Paiva *et al.* (1997), verificamos uma maior preocupação dos militares sobretudo com questões de bem-estar físico e de segurança, ao passo que no estudo de Bartone (1997) (apesar de ser noutro contexto), as preocupações deslocam-se do âmbito da segurança e da operacionalidade, para questões do foro pessoal e familiar. Tal facto advém, a nosso ver, do conhecimento que os militares foram, ao longo do tempo, adquirindo sobre estas missões (que ocorrem desde 1996), o que de alguma forma reduz a ansiedade causada por factores de *stress* mais operacionais ou de perigo físico. Conhecendo aspectos operacionais e logísticos das missões, as preocupações de quem parte desviam-se de aspectos da esfera profissional, nomeadamente sentimentos de insegurança e apreensão como o que a missão lhes poderá trazer, para preocupações relacionadas com o bem-estar do próprio e dos que dele dependem.

A este respeito, e apesar de no decorrer deste primeiro capítulo, nos termos centralizado nas reacções dos militares que participam em Missões de Paz, não podemos deixar de salientar, tal como referimos anteriormente, que estas missões têm impacto, não apenas, no militar, mas também no seu sistema familiar. Por exemplo, alguns estudos realizados, dão conta da influência de determinados factores de *stress* nos cônjuges dos militares, identificando diversas reacções emocionais em resposta à participação do cônjuge na missão, que variam ao longo do tempo, e que vão desde os sentimentos de depressão, à angústia até ao isolamento social (Corwin, 1980; McCubbin & Patterson, 1983a; Jensen, 1998; Lavee, McCubbin & Patterson, 1985). As dificuldades familiares serão ainda mais agravadas se existirem filhos no casal e se estes tiverem uma reacção negativa à ausência do militar, que poderá ser traduzida em problemas disciplinares e escolares e mesmo físicos, os quais terão impacto no cônjuge e no próprio militar.

Capítulo II

PERSPECTIVAS SOBRE *STRESS* E ADAPTAÇÃO FAMILIAR: DO *STRESS* À RESILIÊNCIA

Começaremos este capítulo com a exposição das principais ideias associadas à perspectiva de complexidade sistémica, a qual, servindo de quadro de referência mais abrangente, orientou conceptual e metodologicamente o presente estudo. No segundo ponto, explicaremos como a evolução dos paradigmas científicos que influenciaram ao longo do tempo a forma de se fazer ciência, conduziram a alterações na forma de se estudar o *stress* e a adaptação individual e familiar. No terceiro ponto, iremos expor os principais modelos teóricos sobre *stress* e adaptação familiar, os quais serviram de base ao mapa conceptual orientador deste estudo, dando conta da progressiva aproximação destes à perspectiva da resiliência. Por último, no quarto ponto, descreveremos as principais ideias associadas ao conceito de sentido interno de coerência, relacionando-o com os modelos e com os estudos sobre *stress* e adaptação.

2.1. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1.1 A Perspectiva de Complexidade Sistémica

A perspectiva de complexidade sistémica (Morin, 1994) condensa, em si, as propriedades dos sistemas e a sua complexidade, e pressupõe uma dinâmica permanente e criativa entre o *todo* e as *partes* que constituem o sistema. Assim, um sistema vivo caracteriza-se por um elevado nível de complexidade, onde o *todo* e as *partes* se inter-influenciam recriando-se mutuamente. Nesta complexidade, o *todo* é mais do que a soma das *partes*, uma vez que para além de *partes*, estas mantêm entre si complexas interações. Porém, o *todo* é também menor que a soma das *partes*, no sentido que ao se considerar o *todo*, se perdem ou inibem algumas das qualidades das *partes*. Também num sistema, o *todo* é mais do que o próprio

todo, pois, da interação entre o *todo* e as *partes*, aquele vai sendo recriado. Do entrelaçamento entre o *todo* e as *partes*, resulta que um dado sistema pode ser *parte* de sistemas mais vastos e, ao mesmo tempo, ser *todo* composto por outros subsistemas ou *partes*.

Concretamente, num sistema aberto, vivo e complexo como a família, existem trocas de energia e matéria permanentes, gerando relações não lineares com retorno ou refluxo de informação, que lhe possibilita a adaptação. A família nuclear será entendida como *parte* de um *todo* mais vasto (a família alargada e os sistemas extra-familiares), e *todo* de diferentes *partes* que a constituem. Assim, também como *parte* será considerado o indivíduo - *parte* de *todos* mais vastos que o influenciam - a família nuclear, a família alargada e os sistemas extra-familiares, e *todo* de diferentes *partes* que o constituem. Trata-se, pois de uma perspectiva integrativa que considera não apenas o indivíduo em si, mas também a família e os sistemas envolventes, que o influenciam e são por ele influenciados.

A concepção sistémica complexa que acabamos de descrever, constituiu uma importante influência nos estudos sobre a família, constituindo o referencial teórico mais abrangente, no qual se baseiam os modelos teóricos, e a intervenção no âmbito do *stress* e adaptação familiar. Dado que o nosso estudo tem como suporte teórico mais vasto a perspectiva de complexidade sistémica e se baseia conceptualmente nos modelos de *stress* familiar, iremos, de seguida, explicar como a evolução dos paradigmas científicos que influenciaram ao longo dos anos o pensamento científico vigente, conduziram a alterações nesta área.

2.1.2 Influências Pós-Modernas no Estudo do *Stress* Individual e Familiar

A evolução da forma de *fazer ciência* está naturalmente ligada à evolução dos paradigmas teóricos que lhe são subjacentes. Neste sentido, a evolução destes paradigmas e das suas assunções básicas têm, ao longo do tempo, influenciado de forma determinante o pensamento científico no seu geral, as ciências sociais, a psicologia da família e, concretamente, a forma de se estudar e intervir ao nível do *stress* individual e familiar.

Os paradigmas e modelos positivistas da ciência (decorrentes das ciências naturais) dominantes até à segunda metade do século XX, baseiam-se em pressupostos como: (a) a

realidade é independente da condição humana, sendo que no campo das ciências comportamentais, a finalidade é explicar, prever e controlar o comportamento; (b) as leis do comportamento humano (ou da realidade) são estudáveis e replicáveis e, como tal, poderão ser estabelecidas relações de causa-efeito que poderão ser apreendidas e, (c) os valores, a ética, ou os ideais, são úteis para seleccionar e orientar questões de investigação, porém, os investigadores terão de ser sobretudo objectivos, não devendo deixar que os seus valores influenciem a descoberta e a explicação do conhecimento (Burr *et al.*, 1994; Freedman & Combs, 1996; Guba, 1990). No campo da família, a influência destes paradigmas traduziu-se por uma visão mecanicista da perspectiva sistémica que direccionou o estudo do *stress* familiar para a identificação de factores ou variáveis que causavam desvio ao funcionamento e à estrutura familiar, conduzindo, desta forma, a família e os seus elementos à crise ou desadaptação.

Decorrente dos constantes avanços da ciência, surgiram, por oposição aos paradigmas positivistas, outros paradigmas cujas assunções básicas diferem dos defendidos até então. De uma forma geral, todas estas perspectivas são denominadas de pós-modernistas e do ponto de vista epistemológico questionam as ideias de “verdade e objectividade” defendidas pelos positivistas. O construcionismo social (Gergen, 1985) é um exemplo de uma teoria pós-modernista que teve fortes influências na perspectiva sistémica e, como tal, no estudo do *stress* familiar. Esta perspectiva tem como pressupostos fundamentais: (a) a noção de que a realidade é uma construção social, i.e., que os indivíduos em interacção vão construindo a sua realidade, pelo que, (b) são possíveis e igualmente válidas, várias verdades ou realidades sobre o mesmo acontecimento e (c) que essa realidade ou conhecimento é transmitido através da linguagem. Assim sendo, a premissa fundamental desta perspectiva é que a experiência é fruto da forma como interpretamos a realidade e, neste sentido, o conhecimento (ou a realidade), ao invés de ser descoberto, é criado, pressuposto que traz como consequência a valorização das diferentes interpretações da realidade feitas pelos indivíduos (Boss, 2002; Freedman & Combs, 1996).

Ao se partir da premissa que a realidade é fruto da interpretação e que, como tal, várias interpretações da realidade são válidas, os pós-modernistas, e concretamente a perspectiva do construcionismo social, influenciaram o estudo do *stress* familiar, introduzindo nos seus modelos novas variáveis de natureza processual e qualitativa que, até então, sob os legados positivistas, não eram estudadas por serem difíceis de quantificar e medir. Concretamente,

os interessados nesta área começaram progressivamente a interessar-se pelos significados e interpretações atribuídos pelos indivíduos e famílias aos acontecimentos stressantes com que se confrontam, assumindo que estas variáveis teriam uma importante influência nas reacções ao *stress* das famílias e seus elementos. Os trabalhos de Antonovsky (1979; cit. por Boss, 2002), que foram englobados nos modelos *stress* familiar, são um exemplo desta influência. Este autor defendeu no seu modelo, que pretendeu compreender o fenómeno de adaptação dos indivíduos perante situações adversas, a existência de uma relação entre a interpretação da situação e a adaptação positiva dos indivíduos. Mais adiante, ainda neste capítulo, aprofundaremos este modelo e as principais ideias propostas por Antonovsky. De forma semelhante, Boss (1992) e McCubbin *et al.* (1983a; 1983b; 1998), dois grandes impulsionadores dos estudos sobre *stress* em famílias, salientam a importância do significado atribuído aos factores de *stress* no processo de adaptação individual e familiar.

O reconhecimento de vantagens em ambas as perspectivas ao nível conceptual e metodológico, conduz-nos, a uma posição não extremada, onde perspectivas epistemológicas diferentes poderão ser englobadas num quadro conceptual intermédio. Defendemos, tal como outros autores (Burr *et al.*, 1994; Howard, 1991), que a família pode ser compreendida a partir de uma série de perspectivas epistemológicas, as quais fornecerão diferentes e complementares entendimentos sobre os indivíduos e suas famílias.

2.2 A INTRODUÇÃO DA RESILIÊNCIA NO ESTUDO DO *STRESS* INDIVIDUAL E FAMILIAR

Tem-se verificado ao longo do tempo, em diferentes campos científicos como a medicina, a sociologia e mesmo a psicologia, uma mudança no que diz respeito ao objectivo da ciência, assistindo-se a um enfoque no estudo e compreensão do positivo ou do adaptativo, ao invés de, dentro de uma perspectiva “patologizante”, se tentar compreender e estudar o negativo ou a desadaptação (Boss, 2002). No campo da medicina, Antonovsky (1979; cit. por McCubbin *et al.*, 1998) introduziu o conceito de “salutogénese” para descrever o funcionamento de muitos indivíduos sobreviventes do holocausto. O seu “modelo salutogénico” foi utilizado para explicar o processo de adaptação de indivíduos que permaneciam saudáveis apesar de expostos a inúmeras situações de risco. Tal como o nome indica, este modelo tem por objectivo explicar a manutenção da saúde, ao invés de se

dedicar à explicação e compreensão da doença (modelo patogénico). Ao nível da psicologia, esta mudança foi igualmente notória (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por exemplo, na psicologia do desenvolvimento, surgiram uma série de estudos realizados com crianças, que tentaram identificar que factores (e mais tarde processos) protectores, permitiam a estas crianças manter um inesperado funcionamento positivo, mesmo estando expostas a determinados factores de risco (Masten, 2001). Este tipo de estudos deu origem a uma área que mais tarde foi designada de resiliência. Os estudos da resiliência, nomeadamente ao nível da infância e adolescência, tornaram-se numa área de crescente interesse pelo que surgiram variados estudos que tentavam compreender o processo de adaptação destas crianças, relativamente a diversos factores de *stress*, como os problemas parentais, a exposição a progenitores com perturbação psiquiátrica ou o abandono (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Verificamos, pois, que diferentes campos científicos convergiram em direcções semelhantes tentando compreender o positivo. Ao nível do *stress* familiar, esta tendência concretizou-se pela tentativa de compreender que factores ou processos contribuíam para uma adaptação positiva dos indivíduos e famílias perante situações adversas (Boss, 2002; Walsh, 2003). A capacidade das famílias e seus elementos ultrapassarem as situações adversas ou a crise e alcançarem uma adaptação positiva é chamada resiliência familiar. McCubbin e seus colaboradores (1983a; 1983b), ao explicarem a variabilidade de respostas das famílias dos militares à situação de partida do cônjuge para a guerra, observaram que muitas famílias saíam da crise e conseguiam alcançar um funcionamento adaptativo, dando assim conta dos primeiros estudos sobre resiliência familiar. Os modelos iniciais de *stress* familiar, os quais serão apresentados no ponto seguinte deste capítulo, (McCubbin *et al.*, 1983a; 1983b) forneceram bons modelos teóricos para os estudos iniciais sobre resiliência nos indivíduos e famílias (Boss, 2002, Burr *et al.*, 1994; Haan, Hawlwy & Deal, 2002; Patterson, 2002; Walsh, 1998).

2.2.1 Definição de Resiliência

Tal como referimos anteriormente, resiliência refere-se a um processo dinâmico que conduz o indivíduo a uma adaptação perante situações adversas. Implícitos nesta definição

estão dois pressupostos: (1) a necessidade do indivíduo estar exposto a um risco significativo que ameaça o seu funcionamento¹, e (2) o alcance de uma adaptação positiva.

A resiliência deve ser vista como a capacidade de recuperar da adversidade, implicando um processo de crescimento e fortalecimento na capacidade do indivíduo enfrentar as situações adversas. Neste sentido, ser resiliente significa mais do que sobreviver ou resolver situações problemáticas, implicando a capacidade de resolver, recuperar e prosseguir perante as adversidades (Luthar *et al.*, 2000; Masten, 2001).

Relativamente a este conceito, importa salientar que a noção de resiliência não implica invulnerabilidade. Na verdade, ao longo da vida, todos os indivíduos estão sujeitos a acontecimentos que têm impacto no seu funcionamento, porém, alguns indivíduos revelam a capacidade de mobilizar recursos e ultrapassar de forma positiva as adversidades com que são confrontados. A ideia de invulnerabilidade (Antony, 1974; *in* Masten, 2001) foi defendida em alguns dos primeiros estudos sobre o tema, sendo considerados invulneráveis os indivíduos ou crianças que se adaptavam positivamente às situações, aos quais foram atribuídas características poderosas e imutáveis que os faziam ser imunes às dificuldades. Com os avanços da teoria e da investigação, generalizou-se a ideia de que a resiliência implica um desenvolvimento progressivo e crescente dos indivíduos, em que novos factores de risco e de protecção podem emergir devido a mudanças ao longo da vida (Luthar *et al.*, 2000).

O conceito de resiliência ficará mais esclarecido se atendermos que a investigação nesta área teve a sua origem nos estudos com esquizofrénicos. Na década de 70, os investigadores descobriram que muitos destes doentes com diagnósticos menos severos, apresentavam uma história anterior que revelava alguma capacidade de estabelecerem relações e de funcionarem no dia-a-dia, em áreas tão diversas como o trabalho ou a família (Gamerzy, 1970; *cit. por* Luthar *et al.*, 2000). O facto de possuírem indicadores de adaptação em diferentes áreas das suas vidas, poderia ser visto como um prognóstico de resiliência (Luthar *et al.*, 2000). Da mesma forma, os estudos com crianças filhas de mães esquizofrénicas, tiveram um importante contributo para a emergência do estudo da resiliência em crianças. A evidência de que muitas destas crianças, apesar de expostas a

¹ O factor de *stress* é tido como significativo porque a maioria dos indivíduos a ele(s) exposto apresenta um funcionamento desadaptativo ou determinada sintomatologia (Masten, 2001).

diversas dificuldades, tinham um percurso de desenvolvimento que indicava adaptação, levou os investigadores a interessarem-se pelas diferenças individuais desta crianças na resposta às situações adversas. A investigação com crianças resilientes seguiu, então, englobando o estudo do impacto de situações de risco tão diversas como: o estatuto socio-económico, a existência de psicopatologia parental, a existência de doença crónica, a pobreza ou a violência (Luthar *et al.*, 2000). O aspecto comum a todas estas investigações é que, sistematicamente, procuravam identificar factores de protecção que diferenciavam as crianças com um diagnóstico de adaptação positiva, daquelas que revelavam um mau funcionamento.

Se os primeiros estudos estavam direccionados para as qualidades pessoais (factores individuais) das crianças resilientes, tais como a autonomia ou a elevada auto-estima, com o avançar do tempo e dos estudos, os investigadores rapidamente verificaram que a resiliência podia também ser influenciada por factores externos à criança. As investigações subsequentes conduziram à delineação de três tipos de factores implicados no processo de resiliência: (1) atributos das crianças; (2) características das suas famílias e (3) características do seu meio envolvente (Maten & Gamerzy, 1985; cit. por Luthar *et al.*, 2000).

Ao longo das duas últimas décadas e decorrente da influência das abordagens pós-modernistas já referidas, o foco dos estudos sobre resiliência sofreu uma alteração, desviando-se da simples identificação dos factores subjacentes à adaptação, para se direccionar para a compreensão dos processos que lhe são subjacentes (Boss, 2002). Ao invés de inventariarem os factores individuais, da família ou do meio, que estão envolvidos na resiliência, os investigadores estão interessados em compreender “como” é que esses mesmos factores contribuem para a adaptação, sendo esta focalização nos mecanismos ou processos subjacentes à resiliência, essencial para o avanço da teoria, da investigação, da prevenção e mesmo da intervenção com indivíduos sujeitos a diferentes factores os *stress*.

2.2.2 Alguns Problemas Conceptuais e Metodológicos do Conceito de Resiliência

Luthar *et al.* (2000), no seu artigo, enumeram algumas das lacunas encontradas na conceptualização e na operacionalização da resiliência, nos diversos estudos realizados com crianças, dando conta do emaranhamento conceptual existente em torno deste

conceito. Uma vez que, a nosso ver, muitas destas lacunas poderão ser aplicadas ao estudo da resiliência em adultos e famílias, passaremos seguidamente a enumerá-las:

(1) Uma primeira limitação salientada pelos autores, refere-se às diferentes definições de resiliência encontradas. Por exemplo, Rutter (1987; *in* Luthar *et al.*, 2000) definiu resiliência como “o resultado positivo da adaptação, a que estão sujeitos indivíduos em situação de risco”. Luthar *et al.*, (2000) definiu três tipos ou grupos de indivíduos resilientes: (a) indivíduos que, quando sujeitos a condições de elevado risco, revelam resultados melhores do que o esperado; (b) indivíduos em que a adaptação é mantida mesmo estando sujeitos a situações adversas e (c) indivíduos que recuperam positivamente da adversidade;

(2) A definição de adaptação positiva ou de resiliência difere de estudo para estudo, baseando-se em alguns estudos, na competência das crianças numa única dimensão do seu funcionamento (ex.: rendimento escolar), e noutros em diferentes áreas (avaliação multidimensional), bem como o facto de muitos estudos revelarem que determinadas crianças apresentam um funcionamento ou adaptação positiva numa área do seu funcionamento e, contudo, revelam dificuldades de adaptação noutros domínios².

(3) No que respeita à operacionalização dos factores de risco, em muitos estudos são avaliadas as respostas das crianças a uma série de experiências negativas, ao passo que outros se focalizam na avaliação do impacto de um único factor ou experiência traumática.

(4) Ainda relacionado com a operacionalização do conceito de *factor de risco*, salienta-se o carácter subjectivo do mesmo, uma vez que diferentes indivíduos poderão ter diferentes percepções do factor, bem como se mostra difícil isolar os factores de risco da vida dos indivíduos, fazendo com que se coloque a questão de que, ao ser considerado resiliente, determinado indivíduo poderá ter na sua família, apoios emocionais que o fazem perceber a situação como menos ameaçadora³.

(5) Uma outra discrepância encontrada nos diferentes estudos, relaciona-se com a concepção da resiliência como traço ou como processo, sendo que a visão da resiliência como um traço poderá conduzir à noção de que determinadas crianças não têm as características necessárias para ultrapassarem a adversidade, pelo que vários autores

² A este respeito os autores sugerem que sejam considerados como critérios de adaptação (resultado) as áreas de funcionamento relacionadas conceptualmente entre si (e não distintas) e que sejam relevantes para o factor de risco em estudo. Por exemplo, uma criança considerada resiliente ao nível escolar, deverá também apresentar um bom funcionamento interpessoal com os colegas;

³ Apesar de salientarem esta limitação, os autores apontam que a mesma parece não invalidar o estudo da resiliência na medida em que esta se baseia precisamente no estudo dos factores (ou processos) de protecção que fazem diferir ao nível da adaptação, os indivíduos que estão sujeitos a determinados factores de risco que do ponto de vista estatístico estariam associados a desadaptação.

(ex.:Luthar *et al.*, 2000) sugerem a visão da resiliência como um processo dinâmico e desenvolvimental.

(6) Ainda no respeito à definição de adaptação positiva, muitos autores recorrem a critérios desenvolvimentais, ou seja, expectativas de desempenho relacionadas com o estágio desenvolvimental da criança (ex.: Masten & Coastworth, 1998). No entanto, a dúvida surge quando se pensa em que critério utilizar para se determinar se uma determinada criança é resiliente - baseamo-nos em critérios de excelência ou de desempenhos medianos numa ou em várias dimensões?⁴

(7) Por último, verifica-se uma quase inexistência de estudos longitudinais que apreendam a natureza desenvolvimental e dinâmica da resiliência, i.e., que dêem conta não só da estabilidade da resiliência ao longo do tempo, mas também da capacidade dos indivíduos recuarem perante situações adversas para, posteriormente, alcançarem um novo equilíbrio.

Numa tentativa de operacionalizar alguns conceitos utilizados pela perspectiva da resiliência, que até à data têm sido utilizados por diferentes autores com marcada falta de rigor, Masten e Reed (2002) definiram operacionalmente uma série de conceitos, os quais passamos a expor.

Quadro n.º 3

Glossário de Termos. *In* Masten e Reed (2002).

Resiliência	Adaptação positiva perante situações adversas ou factores de risco
Risco	Uma probabilidade elevada de se obterem resultados indesejados
Factor de Risco	Características dos indivíduos ou das situações, passíveis de serem medidas, que conduzem a resultados negativos tendo em conta um critério específico.
Recurso	Características dos indivíduos ou das situações, passíveis de serem medidas, que prevêm resultados positivos tendo em conta um critério específico. (Os recursos potenciam resultados positivos quer os riscos sejam elevados ou baixos)
Factor De Protecção	Características dos indivíduos ou das situações, passíveis de serem medidas, que potenciam resultados positivos na presença de situações adversas. (Os factores de protecção, potenciam resultados positivos quando o risco é elevado)

⁴ Atendendo a estas dificuldades ou autores propõem que se utilizem critérios determinados pela natureza do risco, i.e., quando os riscos se reportam a situações catastróficas, um critério baseado nos desempenhos médios dos indivíduos será suficiente, ao passo que quando estamos perante factores de risco moderados, deveremos utilizar um critério que aponte para desempenhos superiores à média em determinadas dimensões.

De uma forma geral, podemos dizer que a investigação na área da resiliência investe tipicamente na identificação de factores de vulnerabilidade e de factores de protecção, que possam modificar os efeitos negativos, ou promover os positivos das circunstâncias de vida e, conseguindo isto, identificar mecanismos ou processos que possam estar subjacentes às associações encontradas.

2.2.3 Resiliência em Contexto Relacional - a Resiliência Familiar

Apesar dos primeiros estudos sobre resiliência se terem focalizado na identificação de factores de protecção que permitiam aos indivíduos (nos primeiros estudos, crianças e, posteriormente, com adultos), adaptarem-se a situações adversas, rapidamente e de forma crescente no meio científico, os investigadores relacionaram a capacidade de adaptação com o contexto familiar e social envolvente, verificando que a resiliência das crianças e dos adultos a situações adversas é melhorada, quando estes têm acesso a pais ou cônjuges emocionalmente responsivos, ou quando, no contexto social e familiar, contam com figuras que sistematicamente fornecem este apoio. Verificamos, pois, que mesmo a emergência de traços individuais, ocorre num contexto relacional. Por exemplo, a auto-estima ou a auto-eficácia são promovidas e potenciadas através de relações apoiantes (Walsh, 1998; 2003). Por exemplo, investigadores que se centram no estudo do clima emocional da família (ex.: Patterson, 1983; *in* Walsh, 1998), realçaram a importância dos limites e de estruturas familiares apoiantes e afectuosas no desenvolvimento da criança. Estes autores salientaram, ainda, que na incapacidade dos progenitores assegurarem este clima familiar, outras figuras familiares ou próximas o poderão fazer. O apoio à resiliência individual é também dado por amigos, vizinhos, professores, entre outros. A importância do apoio social em situações de crise foi igualmente demonstrada, podendo funcionar como um recurso (Rutter, 1985; cit. por Walsh, 1998).

Quando analisados em conjunto, os resultados das diferentes investigações no âmbito da resiliência individual fazem salientar a importância dos aspectos relacionais na construção e desenvolvimento da resiliência. A saliência deste aspecto relacional transforma a nossa visão da resiliência numa visão mais alargada ou sistémica, que implica o seu enquadramento num modelo complexo e interactivo. A perspectiva sistémica implica que a nossa compreensão da adaptação individual esteja inserida em processos mais alargados do sistema parental, conjugal, familiar e social envolvente (Walsh, 1998; 2003). Assim, numa

perspectiva de complexidade sistémica, considera-se que a resiliência está inserida numa rede complexa de relações e experiências ao longo do ciclo de vida. Segundo Walsh (1998; 2003), a compreensão da resiliência a nível sistémico implica o recorrer aos princípios da abordagem ecológica e desenvolvimental.

Uma perspectiva ecológica (Bronfenbrenner, 1979; *in* Walsh, 1998), no estudo da resiliência, leva em conta as diferentes influências dos múltiplos contextos onde o indivíduo se insere, nos factores de risco e no processo de resiliência. De facto, o grupo de amigos, a escola, a família ou o bairro onde mora, podem ser vistos como fontes de competência ou adaptação. Neste sentido, Rutter (1987; *in* Walsh, 1998) enfatizou que para compreendermos e potenciarmos a resiliência e os mecanismos de protecção, temos de levar em conta a troca de influências entre a família, o contexto político, social e económico em que os indivíduos e as suas famílias estão inseridos. A perspectiva desenvolvimental implica que, ao invés de se considerar o *coping* e a adaptação como traços fixos dos indivíduos, estes envolvem uma série de processos ao longo do tempo. A maioria das fontes de *stress*, ou factores de risco, não são circunscritos no tempo e no espaço, envolvendo uma série de condições que se alteram ao longo do tempo, fazendo com que um determinado factor de protecção possa, mais tarde, constituir um factor de risco, pelo que o processo de *coping* ou adaptação terá de ser realizado continuamente.

A nosso ver, a perspectiva de ciclo de vida no desenvolvimento dos indivíduos dará, igualmente, importantes contributos para a compreensão da resiliência. Apesar de muitos estudos indicarem que um funcionamento adaptativo na infância e adolescência servem de preditores para um bom funcionamento na idade adulta, o papel destas experiências das primeiras fases de desenvolvimento, na capacidade do indivíduo se adaptar perante a adversidade, pode ser mais relativizada do que o que inicialmente se previa (Vaillant, 1995; *cit.* por Walsh, 1998). Estudos longitudinais que avaliaram os indivíduos até à idade adulta, verificaram que a resiliência não pode ser avaliada num determinado momento e depois serem feitas extrapolações para outras situações e etapas de vida. Se enveredarmos por perspectivas tão limitadas, podemos esquecer que os indivíduos são organismos vivos, em constante desenvolvimento, e cujas trajectórias são flexíveis e multideterminadas (Falicov, 1988). De facto, uma adaptação ou *coping* que se revelou útil em determinado momento, poderá mostra-se ineficaz noutras situações ou noutras etapas de vida. Num estudo longitudinal realizado por Werner e Smith (1982; *cit.* por Walsh, 1998), os autores

demonstraram a natureza complexa e sistémica da resiliência, verificando que os indivíduos não ficavam presos às experiências precoces da infância, podendo alterar o percurso das suas vidas. Muitas crianças que tinham sido expostas ao abandono e negligência infantil, tinham, após a exposição a relações emocionalmente apoiantes, recuperado e mostrado sinais de adaptação positiva em fases posteriores como a adolescência. Os mesmos autores verificaram, também, que muitos indivíduos, tidos como resilientes aos 18 anos, tinham desenvolvido problemas significativos aos 30. A conclusão mais importante que os autores retiraram do seu estudo prende-se com o facto da resiliência poder ser promovida em qualquer fase do ciclo de vida. Acontecimentos inesperados e relações significativas podem quebrar o ciclo negativo de desadaptação e promover esperança e crescimento (Walsh, 1998; 2003).

A perspectiva de que as famílias, tal como os indivíduos, podem ser considerados resilientes perante os desafios que encontram nas suas vidas, denomina-se resiliência familiar. Trata-se, pois, de conceptualizar e avaliar a resiliência tomando como unidade funcional a família e não apenas o indivíduo. Subjacente a esta definição, encontra-se a premissa de que os factores de *stress* ou os acontecimentos negativos afectam todos os elementos familiares e as relações existentes entre estes, afectando, desta forma, o funcionamento familiar. Da mesma forma, esta perspectiva defende que existem, no seio da família, processos e recursos que promovem a gestão do *stress* e ajudam os indivíduos e as famílias a recuperarem e a se adaptarem.

Apesar de ser uma área de estudo ainda nos primeiros passos, têm sido encontradas diferentes definições de resiliência familiar na literatura sobre família. McCubbin e McCubbin (1988) definiram resiliência como: “características, dimensões ou propriedades das famílias que a auxiliam a ser resistente à disrupção quando sujeita a mudança, e a serem adaptativas face à crise”. Walsh (1998; 2003) definiu resiliência familiar como “processos dinâmicos de *coping*, existentes na família como unidade funcional”. Patterson (2002) propõe, baseando-se nos trabalhos de Masten e Coatworth (1998) sobre resiliência individual, que as mesmas condições necessárias à existência da resiliência individual, possam ser aplicadas quando temos como unidade de análise o sistema familiar. Assim, (1) devem ser conceptualizados e avaliados os resultados familiares de adaptação, de forma a ser avaliado o nível de competência familiar; (2) deverá estar presente um factor ou situação de risco que conduzirá à expectativa de que a família terá resultados

desadaptativos e (3) é necessário compreender que mecanismos de protecção previnem a ocorrência dos resultados negativos esperados e que, contrariamente, conduzem a família a adaptação.

2.2.4 Factores de *Stress* Familiares

Falar de resiliência implica, naturalmente, falarmos de factores de *stress*. Estes factores são de variada ordem (tipo, duração e densidade) e mostra-se importante, ao estudarmos a resiliência, que identifiquemos os tipos de factores de *stress* com que os indivíduos e famílias se podem deparar.

Quadro n.º 4
Classificação dos Factores de *Stress*. In Boss (2002).

Origem	
Interna	Externa
Acontecimentos que têm início dentro do sistema familiar, num, ou em vários dos seus elementos.	Acontecimentos que têm o seu início em alguém ou algo fora do sistema familiar.

Tipo	
Normativo (desenvolvimental) e previsível	Catastrófico situacional e inesperado (não normativo)
Acontecimentos que são esperados durante o ciclo de vida. Ex.: Nascimento de um filho, aposentação, etc.	Acontecimentos ou situações não previstas, como por exemplo a morte de um adolescente.
Ambíguo	Claro
Acontecimentos ou situações que permanecem pouco claras, em que os factos não estão disponíveis à família.	Os factos estão disponíveis, a família sabe o que se passa e aproximadamente como irá terminar a situação.
Desejado	Não desejado
Acontecimentos que são desejados como, por exemplo, a mudança voluntária de emprego. São, geralmente, os causadores de menos <i>stress</i> familiar, porque são planeados pela família.	Acontecimentos que não são fruto da escolha da família: despedimento, aborto, etc.

Duração

Crónico	Agudo
Reportam-se a situações stressantes crónicas que podem ser englobadas em: doenças crónicas (ex.: diabetes), situação económica (ex.: pobreza) e condição social (ex.: discriminação).	Acontecimento com curta duração, mas que causa mudança (stress). Ex.: um dos elementos familiares fica temporariamente imobilizado devido a uma fractura provocada por um acidente.

Densidade

Cumulativo	Isolado
Acontecimentos que se <i>acumulam</i> (<i>pile-up</i>) uns a seguir aos outros sem que a família tenha tempo de os ir resolvendo. Estes acontecimentos têm um forte impacto na forma como a família percebe a situação de crise. ⁵	Um acontecimento que ocorre isoladamente.

2.3. MODELOS DE STRESS FAMILIAR

Tentaremos, ao longo deste ponto, dar uma ideia sobre a evolução dos principais modelos de *stress* e adaptação familiar. Os modelos aqui descritos, não se reportam à totalidade dos modelos existentes, mas apenas aqueles que, a nosso ver, retratam de forma mais saliente os principais desenvolvimentos na teoria do *stress* familiar.

Estes modelos têm, ao longo do tempo, sido desenvolvidos e revistos, tendo como base a influência de determinados paradigmas científicos, que moldam as questões a que estes modelos tentam responder. Assim, começaremos por expor os trabalhos pioneiros de Koos (1946) e de Ruben Hill (1949), no âmbito da crise familiar, bem como o modelo de *stress* e adaptação familiar de McCubbin e Patterson (1983a; 1983b), os quais contribuíram de forma inigualável, para inúmeros estudos de adaptação familiar a diferentes acontecimentos normativos e não normativos. Dada a importância do Modelo de McCubbin no seio científico, serão aqui apresentadas as sucessivas revisões deste modelo. Posteriormente, serão apresentadas as críticas realizadas por Burr *et al.* (1994) aos Modelos ABC-X e as propostas decorrentes destas críticas. Por último, apresentaremos o

⁵ McCubbin é o primeiro autor a definir este conceito no seu modelo Duplo-ABC-X (1983a). Para avaliar este *pile-up*, desenvolve uma escala denominada "Family Inventory of Live Events and Changes".

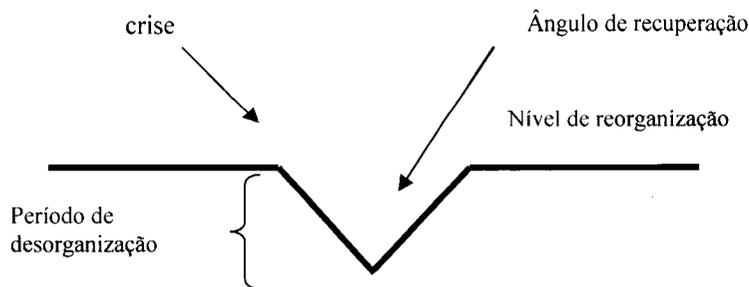
Modelo Contextual de Boss (2002), o qual tenta englobar as principais reformulações teóricas sobre *stress* familiar.

2.3.1 O Modelo de Crise Familiar de Koos

Koos (1946, cit. por Burr *et al.*, 1994) desenvolveu o modelo *Roller-Coaster* que se revelou útil na conceptualização de alguns aspectos desenvolvimentais do *stress* familiar. Este modelo tenta conceptualizar o funcionamento das famílias em resposta ao *stress* da seguinte forma:

Figura n.º 2

O Modelo Roller-Coaster de *Stress* Familiar de Koos (1946). In Burr *et al.* (1994).

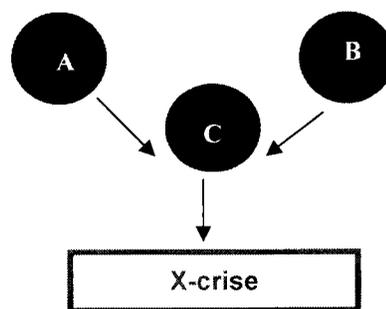


Neste modelo existe uma série previsível de transições e estádios desenvolvimentais. A linha horizontal anterior à crise é o primeiro destes estádios e mostra a qualidade do *funcionamento familiar antes do confronto com a situação adversa*. De acordo com o modelo, o factor de *stress* é um *input* que precipita a transição para um segundo estádio. Este segundo estádio é o primeiro de dois estádios de *coping* e reporta-se a uma *fase de desorganização* que, no esquema, se traduz pela linha descendente. Quando a desorganização atinge o seu limite mais baixo, a família avança para o terceiro estádio desenvolvimental - *o período de recuperação*. Durante este período, a família utiliza uma série de estratégias de *coping* de forma a ultrapassar a disrupção introduzida pela situação adversa. Se, nesta fase, as estratégias de *coping* não se ajustarem ao sistema familiar, existirá um amplo ângulo de recuperação e a família poderá continuar disruptiva durante um longo período de tempo. A transição seguinte ocorre no final do período de recuperação, i.e., quando a família já ultrapassou o processo de recuperação. Com esta transição, dá-se início à última fase desenvolvimental - o período onde foi atingido um *novo nível de funcionamento familiar*.

2.3.2 O Modelo de Crise Familiar de Hill (1949)

Os teóricos da área da família tentaram, numa fase inicial, diferenciar famílias vulneráveis à crise, de famílias resistentes à crise. O primeiro modelo teórico a tentar dar resposta a esta situação foi o ABC-X de Hill (1949; *in* McCubbin & Patterson 1983), o qual foi conceptualizado a partir dos seus estudos sobre o impacto de factores de *stress* relacionados com a separação e reunião familiar. Este modelo resulta da revisão do modelo de Koos (1946). Segundo este modelo, *A* (um factor de *stress*), ao interagir com *B* (os recursos da família para lidar com a situação), e com *C* (a definição que a família faz do acontecimento), causaria *X* (a crise).

Figura n.º 3
Modelo ABCX de Hill (1949; *in* McCubbin & Patterson 1983)



No modelo de Hill, os *Factores de stress e custos adicionais* inerentes à situação (*A*), podem ser classificados de acordo com o seu impacto na família:

- factores de *stress* que mudam a estrutura familiar;
- factores de *stress* que mudam a estrutura familiar, causando a perda de um elemento;
- perda da moral e unidade familiar: (ex.: alcoolismo);
- mudança da estrutura e moral (ex.: divórcio).

Os recursos da família (*B*) para lidar com os factores de *stress* e com os custos adicionais, implicam que a família tenha capacidade de prevenir e não deixar instalar a crise. Angell (1936; cit. por McCubbin & Patterson, 1983a), um dos primeiros teóricos a estudar a família, descreveu que os recursos familiares constituíam: (1) a integração familiar, referindo-se aos laços e à unidade na vida da família, como, por exemplo, os interesses comuns, os afectos e o sentido de interdependência económica, e (2) a adaptabilidade

familiar, que se relaciona com a capacidade de ultrapassar obstáculos e mudar o curso de acção.

A definição que a família faz do factor de *stress* (C), é a percepção subjectiva acerca dos factores de *stress* e seus custos adicionais e do impacto destes na família. Este significado “subjectivo” reflecte os valores familiares e as experiências anteriores que a família tem ao lidar com a mudança e com a crise e é influenciada pela definição cultural do factor de *stress*, pelos valores familiares e pelas experiências prévias de crise.

A crise (X), deverá ser conceptualizada como uma variável contínua que reflecte o nível de desorganização, incapacidade e desadaptação no sistema familiar. O factor de *stress* (A), pode não chegar a criar uma crise (X), se a família tiver recursos (B) e definir a situação de forma desafiante (C), de tal forma que o sistema resiste à mudança.

2.3.3 O Modelo ABC-X Duplo de Adaptação Familiar

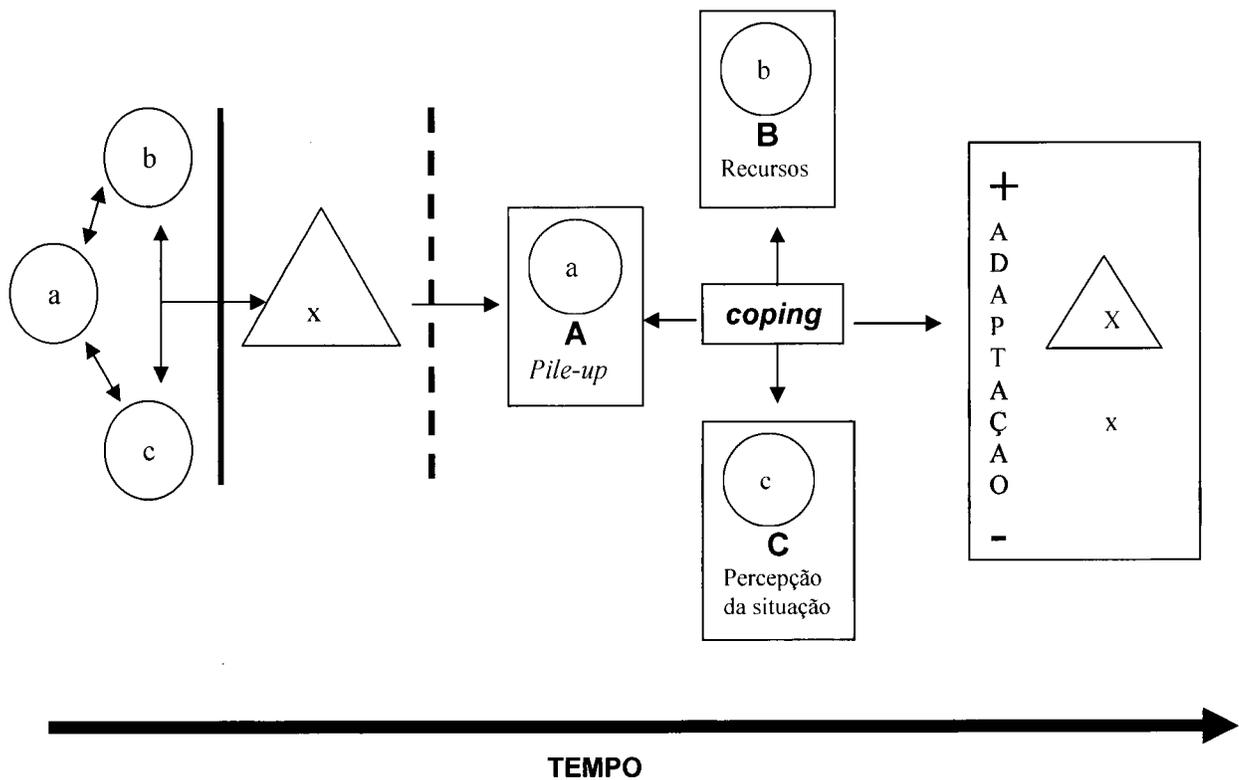
Num esforço de integração dos diferentes contributos que ao longo dos anos foram aparecendo, McCubbin e Patterson (1983a) desenvolvem um modelo, baseado no Modelo ABCX de Hill, ao qual chamaram Modelo ABC-X Duplo. Como se pode verificar pela própria designação do modelo, este é na verdade uma extensão do modelo de Hill.

McCubbin e Patterson (1983a) verificaram, nos seus estudos longitudinais⁶, que, para além das variáveis que influenciavam as respostas da família a determinada situação específica, as respostas familiares ou o seu esforço de adaptação familiar deveria ser visto como um processo dinâmico ao longo do tempo. Se o modelo ABCX de Hill se foca nas variáveis pré-crise, para explicar as diferenças encontradas nas famílias para lidarem com os acontecimentos stressantes e transições familiares (processo que resultaria ou não, em crise familiar), o modelo de McCubbin e Patterson propõe a extensão deste modelo às variáveis pós-crise, atribuindo-lhe uma dimensão temporal, que se focaliza nos esforços que a família realiza ao longo do tempo para recuperar da situação adversa.

⁶ Estudos decorrentes de famílias expostas a factores de *stress* militares (McCubbin, Boss, Wilson e Lesler, 1980; McCubbin & Patterson, 1983a).

Figura n.º 4

Modelo ABC-X Duplo de Stress e Adaptação Familiar (McCubbin & Patterson, 1983a).



O modelo comporta os seguintes componentes:

(1) *Factor (Xx) ou a adaptação familiar*: existem três unidades de análise da adaptação familiar: (1) o indivíduo, (2) a família e (3) a comunidade onde estes estão inseridos. A adaptação familiar é alcançada pela interação recíproca entre recursos, exigências e percepções, ao nível do indivíduo, da família e da comunidade, e é resultado dos esforços enveredados pela família para readquirir um novo equilíbrio, ao longo do tempo, após uma situação de crise. Este equilíbrio ou adaptação é resultante de uma adaptação entre o indivíduo e a família e, entre a família e a comunidade, uma vez que a família constitui-se como um sistema e, como tal, as alterações num dos seus elementos afectam necessariamente os seus restante elementos.

O conceito de adaptação familiar é utilizado para descrever um contínuo de resultados que reflectem os esforços familiares para alcançar um equilíbrio entre os elementos familiares e a família, e entre esta e a comunidade. O pólo positivo do contínuo chama-se *adaptação positiva* e caracteriza-se por um equilíbrio entre os indivíduos, a família e a comunidade. O

pólo negativo denomina-se *má adaptação* e caracteriza-se por um desequilíbrio continuado da família (dos indivíduos para a família e da família para a comunidade).

(2) *Pile-up ou as exigências que se colocam à família (Aa)*: Estas exigências referem-se aos novos factores de *stress* que são adicionados, mesmo antes dos anteriores terem sido geridos pela família, ou seja, ao *stress* cumulativo. Tendo a sua origem no indivíduo, na família e/ou na comunidade onde família e indivíduos estão inseridos, não são estáticos, e como tal, sofrem alterações ao longo do tempo. Segundo os autores, existem pelo menos cinco tipos de factores de *stress* que podem originar o *Pile-up* do sistema familiar:

- factor de *stress* inicial e suas exigências adicionais⁷. Por exemplo, para além do nascimento de um filho, a mãe terá menos tempo livre ou terá, em alguns casos, de deixar de trabalhar;
- transições normativas: para além da família se confrontar com factores de *stress* situacionais, também estão sujeitas a determinadas transições que ocorrem simultaneamente e que, normalmente, são independentes do acontecimento stressante. Por exemplo, acontecimentos relacionados com transições na família alargada, mudanças no ciclo de vida familiar;
- acontecimentos prévios: os membros familiares carregam na sua história familiar alguns ressentimentos relativos a factores de *stress* mal resolvidos, podendo também acumular outros, resultantes de situações actuais não resolvidas;
- consequências das acções tomadas para resolver a situação (resultantes da própria tentativa de *coping*). Por exemplo, perante uma situação de dificuldade económica, um dos elementos poderá procurar um novo emprego, o que causará uma maior indisponibilidade para estar com o cônjuge;
- ambiguidade social e familiar: inerente a qualquer factor de *stress*, existe ambiguidade, uma vez que a própria mudança causa incerteza relativamente ao futuro. Existe ainda (em determinadas situações) uma ambiguidade relativa às fronteiras familiares. Por exemplo, em caso de divórcio quem pertence física e psicologicamente ao sistema familiar? Relativamente à ambiguidade social, verificamos que por vezes a própria sociedade não está bem definida quanto ao suporte a dar a determinadas situações familiares, como é o caso do divórcio, da adopção ou dos abusos sexuais.

⁷ No original *hardshps*.

(3) Os recursos familiares (Bb) referem-se à capacidade da família para gerir as exigências que se lhe colocam, decorrentes da emergência da crise. Segundo este modelo, existem quatro tipos de recursos que poderão influenciar a adaptação familiar: (1) psicológicos; (2) sociais; (3) interpessoais e (4) materiais. Estes recursos podem emergir do indivíduo, da família ou da comunidade. Quando vistos ao longo do tempo em resposta à crise, os recursos parecem ser de dois tipos: (1) recursos já existentes na família antes da crise (*factor b pré-crise*) e (2) novos recursos que emergiram na família em resposta às novas exigências resultantes da crise ou do *pile-up* de factores de stress.

(4) A percepção que a família tem da situação (Cc), constitui uma variável muito importante do modelo. Esta variável refere-se ao significado atribuído pela família à situação. Perante as exigências da situação e a eminente mudança na unidade familiar, a família efectua esforços para atribuir um novo significado à situação (relacionada com objectivos, valorização e direcção da situação). A definição que a família faz da situação é uma componente crítica do *coping* familiar. Os autores referem, novamente, a existência de dois tipos de percepções da situação, dependendo se nos estamos a referir à resposta da família antes ou depois da crise: (1) *o factor (c) pré-crise* faz referência à percepção familiar do factor de *stress* inicial e do seu impacto no funcionamento familiar (que causou crise) e (2) *o factor (Cc) pós-crise* que se refere à percepção total da crise familiar, que inclui os novos factores de *stress* e as suas exigências, os novos e os antigos recursos e uma estimativa do que é necessário realizar para a família retomar o equilíbrio.

Ao contrário da percepção pré-crise que é focalizada nos factores de *stress* e nas suas exigências, a percepção pós crise é direccionada para uma redefinição da situação de crise, que tenderá a clarificar a situação, as suas exigências e as tarefas a ela associadas, a promover uma mais eficiente resolução de problemas, a reduzir a carga emocional associada à situação e a encorajar os elementos familiares a tomarem acções que promovem o desenvolvimento emocional e social dos seus elementos.

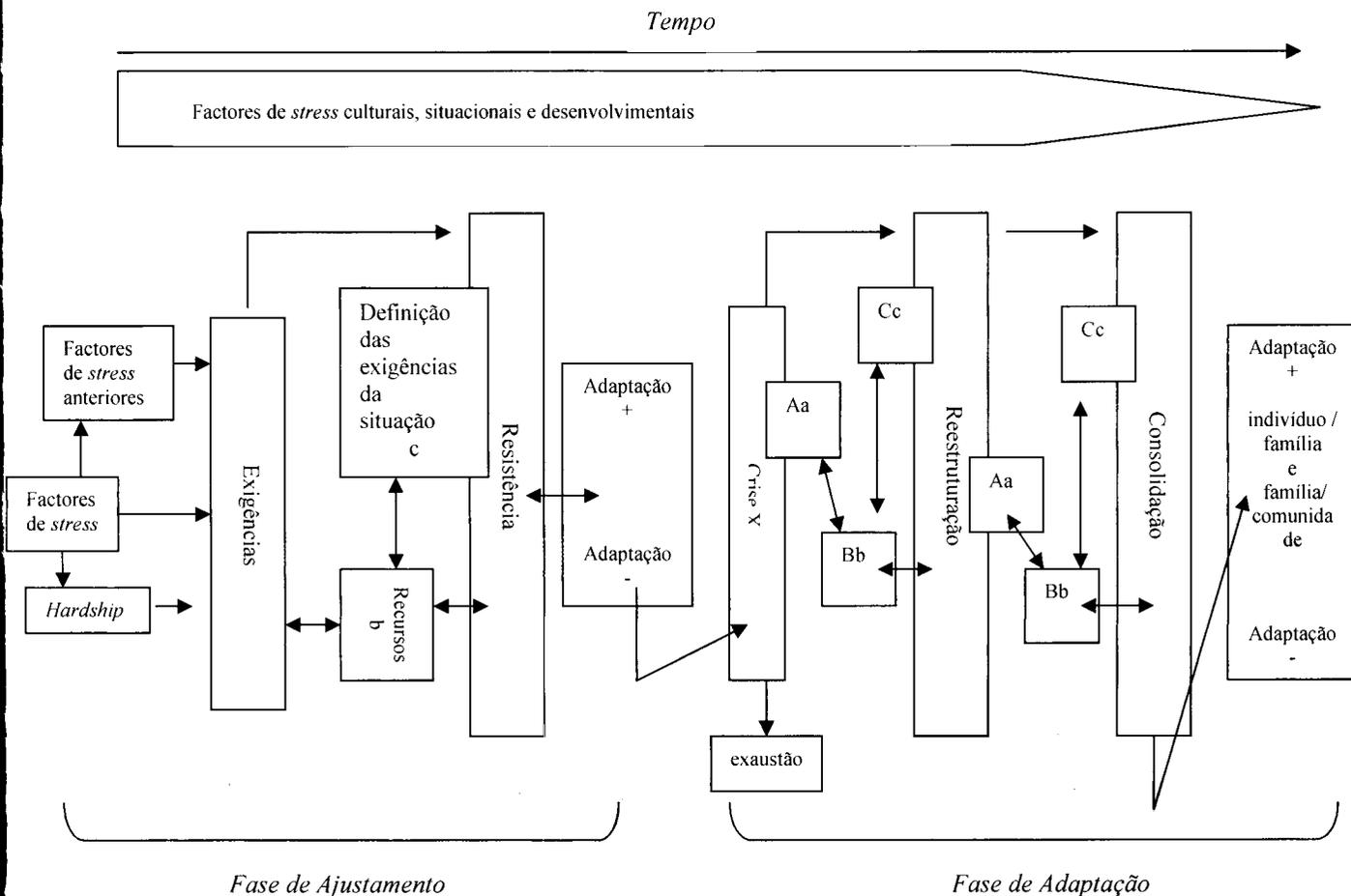
(5) *O coping*, no modelo ABC-X duplo, é caracterizado como um processo multifacetado onde os recursos, as percepções e as respostas da família, interagem em resposta às exigências (*Pile-up*). Possuindo um carácter cognitivo ou comportamental, *o coping* destina-se a eliminar e gerir as exigências (factores de *stress*), a resolver conflitos e tensões

intra-familiares, e a promover o desenvolvimento dos recursos psicológicos, sociais e materiais.

Este primeiro Modelo ABC-X Duplo pretendia compreender que factores familiares influenciam a adaptação após a situação de crise. Mais tarde, McCubbin & Patterson (1983b) reformulam-no, na tentativa de nele ser explicado o processo usado pela família para alcançar o equilíbrio perante acontecimentos stressantes normativos e não normativos. Os autores denominam este modelo de *Resposta de Ajustamento e Adaptação Familiar - FAAR Model*.

Tal como o nome indica, o FAAR, salienta duas fases no processo de ajustamento e adaptação familiar: (1) a fase de ajustamento em resposta ao factor de *stress* e, (2) a fase de adaptação que ocorre após a crise familiar. Este modelo encontra-se graficamente exposto na figura n.º 5.

Figura n.º5: Modelo FAAR. In McCubbin e Patterson (1983b).



(1) *Fase de Ajustamento*: os autores defendem que no período prévio ao acontecimento stressante, o funcionamento familiar é estável, existe satisfação e estabilidade na estrutura familiar e nos padrões de interacção. Contudo, esta estabilidade não exclui a possibilidade de existirem padrões de interacção disfuncionais (ex.: conflitos), pelo que a família pode estar situada algures no *continuum* de boa/má adaptação. Quando a família se confronta com factores de *stress*, vai experienciar uma série de exigências decorrentes do próprio acontecimento, dos constrangimentos a ele associados e dos acontecimentos anteriores que causam vulnerabilidade na família ou nos seus elementos. Nesta fase, a família tenta fazer ajustamentos nos padrões de interacção, tentando não realizar alterações nos padrões comportamentais e na sua estrutura, existindo uma certa resistência à mudança. Por exemplo, perante o nascimento de um filho, que causa diminuição nos tempos livres, o casal tenta continuar a ter as mesmas actividades lúdicas que tinha antes do nascimento da criança.

Nesta fase, o casal usa estratégias de ajustamento para lidar com a situação, as quais podem ser agrupadas em três tipos e cuja aplicação pode ser feita isolada ou em conjunto com as outras:

- **Evitamento**: a família realiza esforço para negar ou ignorar o factor de *stress*, esperando que a situação se resolva por si;
- **Eliminação**: constitui-se por um esforço activo para se livrarem do factor de *stress* e das suas exigências;
- **Assimilação**: implica esforços familiares para aceitar as exigências da situação na estrutura familiar existente. A família absorve as exigências fazendo mudanças mínimas na sua unidade.

O *ajustamento* pode ser visto como uma resposta adaptativa a curto prazo. Contudo, existem factores de *stress* que colocam exigências de tal forma pesadas que conduzem à necessidade de se fazerem alterações mais profundas ao nível do sistema familiar, e que conduzem geralmente a família a uma situação de crise. Estas situações podem ser agrupadas nas seguintes categorias: (1) quando o factor de *stress* envolve uma mudança na estrutura familiar, como, por exemplo, o divórcio; (2) quando o número e a duração das exigências ultrapassam os recursos familiares para lidar com a situação; (3) quando o número de situações problemáticas mal resolvidas se acumulam e minam os recursos

familiares; (4) quando a própria família tem recursos deficitários para lidar com as exigências.

Uma vez instalada, a crise envolve desorganização e, como tal, implica uma necessidade de alteração na unidade (estrutura) familiar, de forma a recuperar ou estabelecer um novo nível de funcionamento. Esta mudança na unidade familiar marca o início da fase de adaptação.

(2) *Fase de adaptação*: As famílias em crise (de um modo geral, excesso de exigências para os recursos existentes), necessitam de fazer alterações na sua estrutura, o que pode implicar mudanças nos papéis, nas regras, nos objectivos e, nos padrões de interacção familiar. Após este esforço de alteração, a família terá ainda de fazer um esforço adicional de forma a consolidar as novas mudanças instituídas. Este processo de reestruturação e consolidação familiar, vai-se desenvolvendo ao longo do tempo, de acordo com esforços levados a cabo pela família.

Nesta fase, a família utiliza estratégias de *coping* adaptativas, que incluem:

- Sinergia: refere-se ao esforço levado a cabo por toda a família, de forma a alcançar uma determinada orientação, que não pode ser alcançada individualmente pelos seus elementos.
- Interação com o exterior: esta estratégia refere-se às interacções que a família mantém com outros sistemas sociais (ex.: trabalho, escola, etc.).
- Compromisso entre a avaliação realista da situação familiar e a vontade de aceitar uma solução que, apesar de não ser a ideal, será a possível.

Uma adaptação familiar requer esforços de *coping* direccionados à manutenção da situação, ou seja, à medida que a família trabalha para se reestruturar e consolidar, necessita manter vivo um sentimento de pertença e de valorização familiar. De uma forma geral, este modelo postula que as estratégias de *coping* utilizadas pelas famílias para se adaptarem, não se limitam a um momento específico, nem tão pouco a um único factor de *stress*.

Decorrente do Modelo Duplo ABC-X e FAAR, surgiu no meio científico, um interesse crescente pelo estudo dos processos familiares de adaptação a situações de *stress*

normativas e não normativas e, mais concretamente, pela compreensão do papel de variáveis mediadoras neste processo (ex.: os recursos, as estratégias de *coping* ou as percepções familiares). Este interesse traduziu-se num crescente aperfeiçoamento, quer na verificação das relações entre as variáveis do modelo ABC-X Duplo, quer no seu melhoramento, no sentido de nele serem incorporadas novas variáveis, mais explicativas do processo de *stress* e adaptação familiar. Os trabalhos de McCubbin e colaboradores, após a publicação deste modelo, são exemplo deste interesse.

Os estudos posteriores ao Modelo ABC-X duplo e a sua aproximação ao Sentido Interno de Coerência (SIC)⁸

Lavee, McCubbin e Patterson (1985) realizaram um estudo onde tentaram, através de equações estruturais de variáveis latentes, verificar as relações entre algumas das variáveis do *Modelo ABCX- Duplo* (McCubbin & Patterson, 1983a). Neste estudo, os autores definiram o factor (Cc) através do conceito de *sentido de coerência*⁹, tratando-se da primeira tentativa de introduzir objectivamente este construto nos estudos de *stress* e adaptação familiar.

Este factor refere-se a uma orientação geral da família para a vida. Antonovsky (1979) descreve esta orientação como persistente, duradoura, e dinâmica, reflectindo um sentimento de confiança que os acontecimentos internos e externos são predizíveis. Reflecte um sentido de aceitação e compreensão para com as situações, um quadro de referência onde a definição das situações são construídas e as percepções avaliadas (in Lavee et al., 1985, pág. 813).

Quando aplicado à unidade familiar, o sentido de coerência é influenciado quer pelas experiências da família com o exterior, quer pelo seu interior. Neste sentido, as experiências positivas e/ou negativas da família com o seu meio, bem como os seus recursos internos, influenciam o sentido de coerência familiar. Por seu lado, o sentido de coerência influencia o significado global que a família dá à situação com que se defronta, o

⁸ No Original *sense of coherence* (SOC)

⁹ Será, ao longo do presente trabalho, utilizado o termo Sentido de Coerência como forma abreviada de Sentido Interno de Coerência.

qual, tal como temos vindo a salientar, tem forte influência no *coping* e no processo de adaptação.¹⁰

No estudo longitudinal com famílias de militares, os autores estudaram a influência de dois tipos de exigências (Aa), dois tipos de recursos (Bb) e da percepção da situação (Cc), em cada um dos cônjuges e na adaptação familiar (Xx). De forma mais específica, o estudo pretendeu avaliar o efeito de factores de *stress* (acontecimentos prévios de vida e adaptação à vida num novo país), na adaptação familiar (avaliada por índices de bem estar, satisfação e ausência de perturbação), tendo como variáveis mediadoras, os recursos familiares, o apoio social (interno e externo à família) e o significado atribuído à situação (sentido de coerência). Os resultados do estudo indicaram:

- um efeito cumulativo de acontecimentos de vida passados com situações stressantes actuais (neste caso a mudança de vida para um país estrangeiro) afectam negativamente a adaptação familiar, sendo que, quanto maiores forem os factores de *stress*, menor será a satisfação familiar com o estilo de vida, menor o seu bem-estar pessoal e maior a probabilidade de problemas físicos e emocionais na família;
- os recursos familiares internos (coesão, flexibilidade e comunicação) têm uma relação directa e positiva com a adaptação;
- o apoio social (recurso externo) diminui a percepção negativa da situação, causando posterior adaptação;
- o sentido de coerência é influenciado pelos factores de *stress* (Aa) e pelo apoio social (Bb-externo) e influencia, posteriormente, a adaptação familiar. Especificamente, o resultado encontrado pelos autores, revela que o SIC, não é tanto afectado pelos recursos do sistema familiar (internos), como é pelos acontecimentos positivos externos (apoio social) e pelos factores de *stress* (acontecimento negativos).

Como conclusão, os autores salientam a relevância da associação entre o sentido de coerência e a adaptação, sugerindo que este deverá constituir-se como um constructo que acrescentaria mais valias ao *Modelo ABCX- Duplo*.

Num estudo posterior, Lavee, McCubbin e Olson (1987) propõem um modelo (revisão do FAAR) que tem por objectivo explicar o efeito da acumulação de factores de *stress*

¹⁰ Esta avaliação leva em conta factores como o significado atribuído ao factor de *stress* e os *hardships* (constrangimentos) a ele associados (Aa) e os recursos que a família possui para gerir a situação (Bb).

normativos e não normativos no funcionamento familiar e no seu bem-estar. A premissa subjacente ao estudo e ao modelo é que os acontecimentos stressantes, tal como a doença de um elemento familiar e os acontecimentos normativos, potenciam, quer os conflitos, quer os próprios factores de *stress* interpessoais e intra familiares. Estes factores de *stress* influenciam, posteriormente, o bem-estar familiar. No entanto, dois factores são tidos como mediadores desta relação: (1) o ajustamento conjugal e (2) o sentido de coerência (operacionalizado como a avaliação das capacidades de *coping* da família). O ajustamento conjugal é tido como um recurso familiar, ao passo que o sentido de coerência é tido como um recurso de *coping*. De salientar que, neste artigo, Lavee, McCubbin e Olson, definem o SIC recorrendo, tal como no estudo anteriormente apresentado, à noção de Antonovsky (1979). No entanto, os autores salientam algumas considerações teóricas e metodológicas, associadas à aplicação do sentido de coerência à família como um todo, nomeadamente, referem que é ainda pouco clara a existência de uma definição familiar dos acontecimentos e qual o seu impacto e importância no *coping* familiar.

O estudo de Lavee *et al.* (1987) foi realizado com 1251 famílias americanas, provenientes de 31 estados, pertencentes a diferentes estádios do ciclo de vida familiar. Foram utilizados instrumentos de avaliação de factores de *stress* normativos, de acontecimentos stressantes externos e de problemas intra-familiares. O ajustamento familiar foi avaliado através da escala *Enrich* (Olson *et al.*, 1982). O sentido de coerência foi avaliado recorrendo a 7 itens extraídos do *F-Copes* (McCubbin *et al.*, 1983a), que descreve estratégias de *coping* familiares. Por último, o bem-estar foi avaliado através do *Quality of live* (Olson *et al.*, 1982), sendo utilizado ao nível individual, familiar e social. Os resultados indicaram o seguinte:

- os acontecimentos stressantes externos afectam os problemas intra-familiares (internos), os quais afectam a adaptação familiar (corrobora a noção de acumulação de stressores-*pile-up*);
- o funcionamento conjugal sugere ser o mais influenciador do bem-estar;
- o sentido de coerência também se revelou importante, no sentido em que as famílias que são capazes de reconceptualizar os problemas de forma confiante na sua resolução, são mais adaptadas do que as que carecem deste recurso de *coping*. Estes resultados reafirmam a ideia da importância dada à avaliação e à percepção da situação como factor importante e preditor da adaptação;

- o sentido de coerência parece ser influenciado pelos recursos familiares (neste caso, satisfação conjugal). Ao que parece, quanto maior a adaptação e a unidade familiar, maior a capacidade de reconceptualizar os problemas como “geríveis”;
- os problemas intra familiares têm impacto no sentido interno de coerência que, por sua vez, tem impacto no bem-estar familiar. Desta forma, o SIC reduz o efeito do factor de *stress* no bem-estar familiar (*stress buffering role*).

Como conclusão, os autores referem que dada a existência de factores de *stress* contínuos e de consequentes equilíbrios e desequilíbrios familiares, o estudo da família, deverá incidir em “*Solving the mystery of well-being*”, fazendo uma referência directa ao Modelo salutogénico de Antonovsky.

Dos estudos apresentados que, pensamos, expõem algumas das alterações que o Modelo Duplo ABC-X foi sofrendo ao longo do tempo, verifica-se uma crescente aproximação do modelo ao construto do sentido de coerência, o qual acrescenta mais valias importantes ao estudo da resiliência nos indivíduos e famílias. Na sequência destes trabalhos, McCubbin e colaboradores (1998) reformularam o modelo com o objectivo de nele incluírem o construto de sentido de coerência. Nesta última revisão do modelo, foi ainda introduzido aquilo que julgamos ser uma total aproximação às novas formas de conceptualizar o *stress* familiar - a saliência dada ao processo de avaliação ou de atribuição de significado familiar à situação (Cc). Por último, denota-se um esforço de McCubbin e colaboradores em ultrapassar algumas das críticas dirigidas à linearidade ou causalidade do modelo, introduzindo nele variáveis contextuais como a cultura, a qual é tida como influenciadora de todo o processo de adaptação familiar e, especificamente, do processo de atribuição de significados à situação.

2.3.4 O Modelo de Resiliência, Ajustamento e Adaptação Familiar

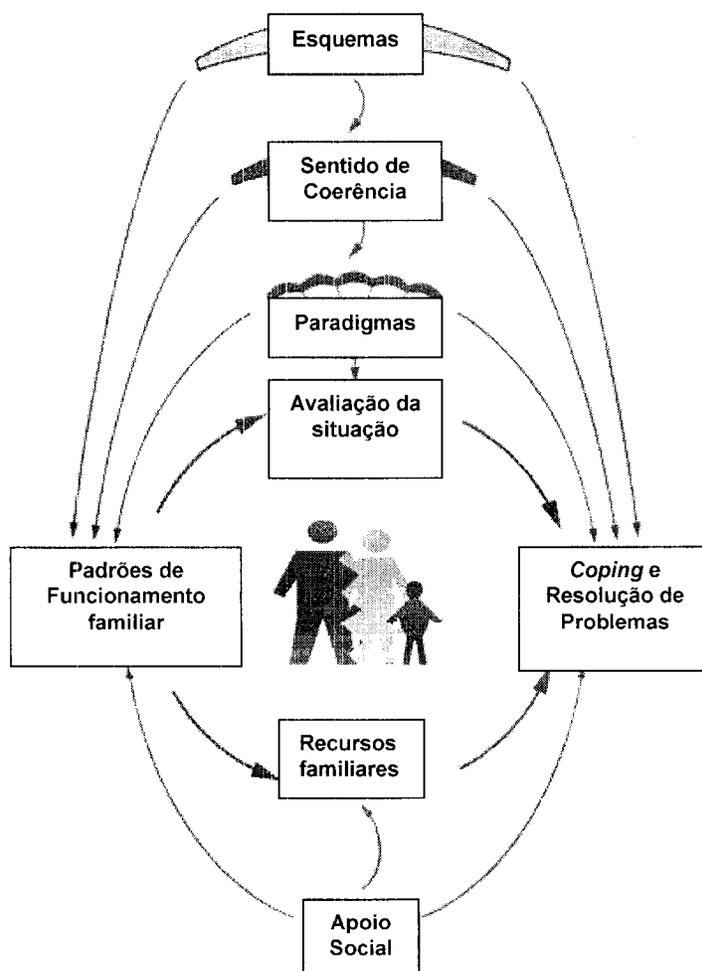
Na última revisão do modelo FAAR, McCubbin e colaboradores (1998) introduzem, no modelo, o conceito de cultura ou etnicidade. Para os autores, o sistema cultural é um factor modelador do sentido de coerência, o qual, como já vimos nas versões anteriores, é tido como uma importante variável na gestão das situações stressantes com que a família se depara. McCubbin *et al.* (1998) definem cultura, como um sistema de crenças, padrões de comportamento, formas sociais e traços de determinado grupo. A cultura é, então,

transmitida ao longo do tempo e das gerações, através do sistema familiar, pelas suas tradições, celebrações e pela forma como a família resolve os problemas (Carter & McGoldrick, 1989). Ao possuir determinadas formas de resolução de problemas e de gestão da vida familiar, a cultura familiar influencia de forma significativa dois níveis (ou estruturas) subjacentes ao processo de avaliação (atribuição de significados) que a família faz da situação de crise. São eles: (1) os esquemas e os (2) paradigmas familiares.

2.3.4.1 A avaliação familiar da situação na adaptação: estruturas implicadas

A relação entre esquemas familiares, paradigmas, sentido de coerência e adaptação familiar é fundamental para o processo de avaliação que a família faz da situação, o qual é central ao *Modelo de Resiliência, Ajustamento e Adaptação familiar* (ver figura seguinte). Segundo os autores, este processo de atribuição de significado à situação é um processo dinâmico, continuado no tempo, que engloba a unidade familiar com a sua identidade e valores, os seus elementos enquanto agentes individuais e a comunidade.

Figura n.º 6: A Avaliação da Situação, Processo Central do Modelo de Resiliência, Ajustamento e Adaptação Familiar (In McCubbin et al., 1998).



O processo de avaliação da situação envolve cinco níveis (ou estruturas) fundamentais:

Nível 5- Esquemas familiares: este nível representa um conjunto de valores e crenças partilhados pela unidade familiar, a partir dos quais as experiências familiares são comparadas e avaliadas. Os esquemas familiares evoluem ao longo do tempo e funcionam como uma *visão do mundo*. Esta *visão do mundo* influencia a avaliação que a família faz da situação de crise, fazendo com que esta altere ou mantenha os seus padrões de funcionamento. Uma outra influência dos esquemas familiares diz respeito ao seu efeito sobre os estilos de *coping* e de resolução de problemas. Os esquemas familiares têm, ainda, a função de desenvolver significados gerais ou histórias que são partilhadas pela família. Estas significações influenciam a definição do factor de *stress* e da situação, colocando a crise num contexto de experiências mais abrangentes. O desenvolvimento destes significados (sobre a influência dos esquema familiares), é realizado através dos seguintes processos:

- Classificação: recolocação da situação em termos dos valores e das expectativas partilhadas pela família;
- Espiritualização: recolocação da situação vivida, de acordo com as crenças partilhadas pela família;
- Temporização: recolocação da situação de acordo com as consequências a longo prazo da situação e de acordo com características da situação mais actuais;
- Contextualização. Recolocação da situação de acordo com o contexto social e familiar (relações);

Nível 4- Coerência Familiar: Este constructo explica a base motivacional e cognitiva, que transforma os recursos potenciais da família em recursos actuais (efectivos), potenciando desta forma o *coping* e a posterior adaptação familiar. O sentido de coerência familiar traduz-se numa forma de ver o mundo e os seus acontecimentos como (1) compreensíveis (com significado explicável), como (2) geríveis (com hipótese de serem resolvidos) e como (3) dignos de investimento na sua resolução (Antonovsky, 1998a; Antonovsky & Saurani, 1988). Desta forma, terá uma influência preponderante na forma como a família vai avaliar a situação com que se confronta;

Nível 3- Paradigmas Familiares: São crenças e expectativas partilhadas pela família que conduzem ao desenvolvimento de determinados padrões de funcionamento em torno de áreas específicas (ex.: trabalho, família, comunicação, etc.). Estes paradigmas influenciam a definição da situação, os padrões de funcionamento familiar e as formas de resolver os problemas (*coping*);

Nível 2- Avaliação da Situação: Trata-se da avaliação que a unidade familiar faz da situação, i.e., dos factores de *stressor* e dificuldades por ele criados, as exigências colocadas pela situação, que requerem ou não alteração dos padrões de funcionamento familiar. Esta avaliação da situação ocorre em relação às capacidades ou recursos (Bb) que a família possui para gerir a crise e promover a adaptação. Este nível corresponde ao significado atribuído pela família à situação (Cc). A avaliação da situação é determinante para a selecção determinadas formas de *coping* familiares, as quais vão permitir a resolução da situação.

Nível 1- Avaliação do Factor de Stress e da sua severidade: corresponde ao primeiro nível de avaliação que a família faz da situação com que se confronta. Neste modelo, esta avaliação é colocada numa fase anterior ao processo de avaliação ou de atribuição de significado à situação (nível anterior).

2.3.4.2 O processo de avaliação ou atribuição de significado

No caso da família se confrontar com situações que requerem da parte dos seus elementos o emprego de respostas já previstas no funcionamento do sistema familiar (ex.: um dos elementos parte um braço), o processo de avaliação familiar é activado, contudo com pouco envolvimento dos esquemas familiares (formas de ver o mundo e seus significados) e do sentido de coerência (disposição para ver o mundo como compreensível e gerível). Este tipo de situação envolve a “participação” dos paradigmas familiares (que gerem os comportamentos da família em determinadas áreas específicas), a avaliação da situação feita pela família e a avaliação inicial do factor de *stress*. A activação destes três níveis conduz, então, a determinadas respostas existentes no repertório familiar, de forma a solucionar a situação.

Pelo contrário, perante situações onde os padrões de funcionamento familiar não são adequados para a gestão da situação, estes necessitam de ser substituídos. Este tipo de situação requer alterações no funcionamento familiar e os cinco níveis envolvidos no processo de avaliação são activados (esquemas familiares, sentido de coerência, paradigmas familiares e avaliação da situação e do factor de *stress*). Tendo início na avaliação do factor de *stress* e da situação, estes níveis vão ser activados e desafiar o funcionamento familiar. As rotinas familiares terão de ser alteradas, tal como os papéis. Os paradigmas familiares, que serviam de reforço aos padrões de funcionamento anteriores, terão também de ser alterados de forma a implementarem e reforçarem novas formas de funcionamento mais adaptadas à situação. O sentido de coerência familiar, um recurso disposicional que facilita a adaptação, terá de se manter activo no sentido de fornecer à família uma visão positiva da situação e de transformar os recursos potenciais em reais. Esta atitude promove novos padrões de funcionamento e padrões de *coping* e, como tal, proporcionará a adaptação à nova situação.

Porque os padrões de funcionamento familiar são ameaçados, os esquemas familiares são envolvidos, no sentido de promover a atribuição por parte da família, de um novo significado à situação. Este significado conduzirá à adopção de novos padrões de funcionamento e de *coping*. Quando combinado com os outros níveis de avaliação (coerência, paradigmas e avaliação da situação), os esquemas familiares promovem a criação de uma identidade única, desenvolvendo o sentido de coerência familiar. De forma adicional, os esquemas familiares facilitam a mudança ao nível dos paradigmas familiares, suportando as mudanças necessárias ao funcionamento familiar.

2.3.5 O Modelo FAAR

O modelo FAAR de Patterson (1988; *in* Patterson & Garwick, 1998), decorrente do Modelo ABC-X Duplo (McCubbin & Patterson, 1983a;b), foi conceptualizado no sentido de salientar a adaptação familiar como sendo o resultado do processo de *stress* pelo qual a família passa. Num esforço de melhor compreender o processo de adaptação das famílias a factores de *stress* decorrentes da existência de um elemento com doença crónica ou deficiência, Patterson e Garwick (1998) verificarem que as reacções das famílias ao diagnóstico envolviam outros factores cognitivos que iam muito além do significado atribuído à situação (Factor Cc - McCubbin *et al.*, 1983a;b), tal como proposto pelos

modelos de *stress* familiar. Ou seja, os autores verificaram que existiam diversos níveis de significados familiares que estariam envolvidos no processo de adaptação da família às situações stressantes. A inclusão destes diferentes níveis de significados familiares deu origem a uma revisão do modelo FAAR (ver figura nº.7).

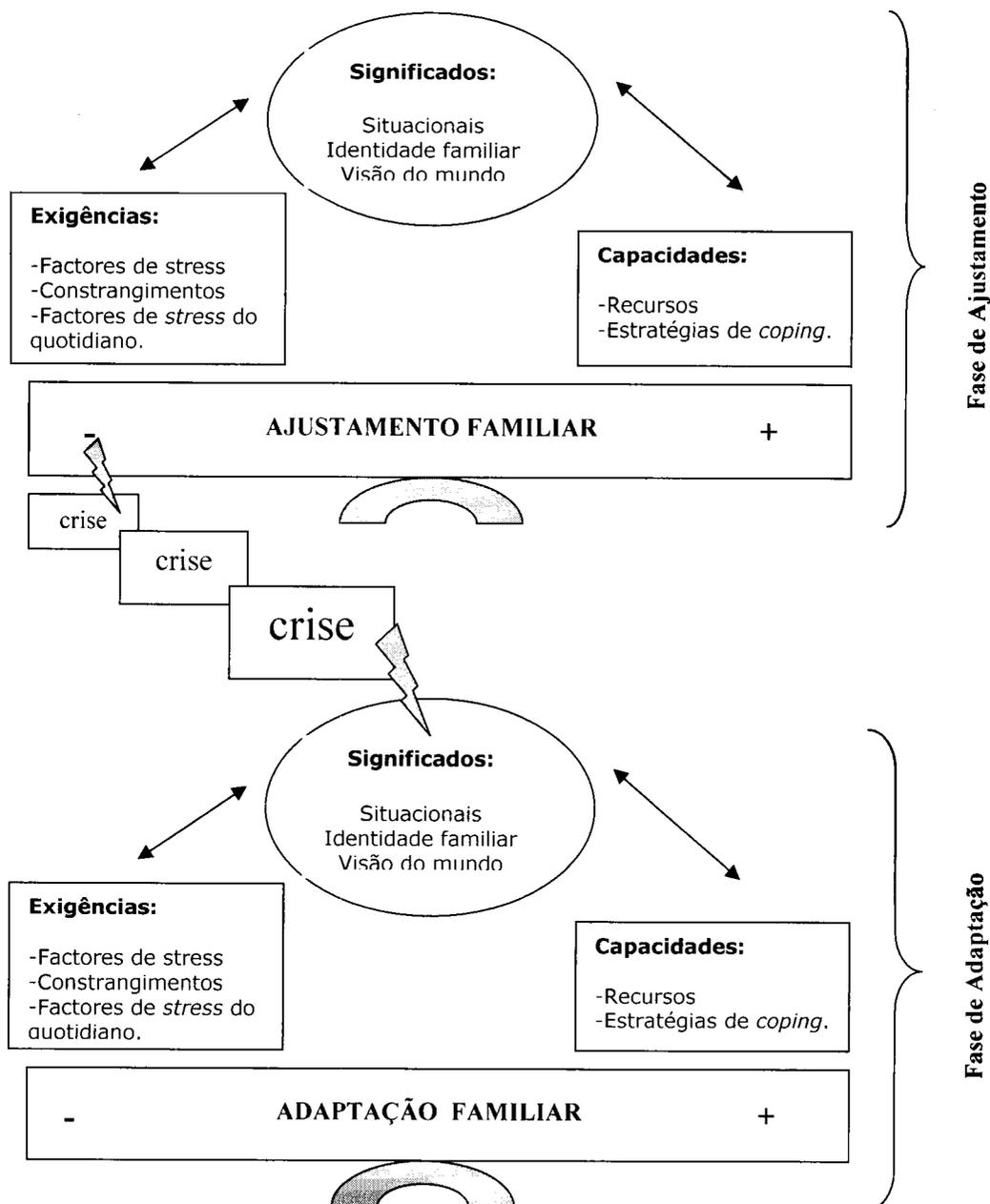
Concretamente, no seu modelo, os autores propõem que a família como um todo constrói significados familiares que têm diferentes níveis de abstracção e se influenciam uns aos outros de forma dinâmica. Estes significados são categorizados em três níveis:

- *Nível I*- Significados atribuídos à situação stressante: à medida que a família vai falando entre si, vai construindo significados conjuntos sobre o factor de *stress*, o *pile-up*, as exigências da situação e as capacidades que têm para lidar com a situação. Porque os elementos familiares interagem, é natural que se influenciam uns aos outros.
- *Nível II*- Identidade Familiar: estes significados referem-se à forma como a família se vê a si própria e as suas relações, representando uma visão sobre a sua estrutura e sobre o seu funcionamento. A identidade familiar é construída através das rotinas e rituais familiares e possui um nível de abstracção maior do que os significados familiares do nível anterior. Boss (1988) refere o conceito de ambiguidade de fronteiras para se referir à incerteza de algumas famílias relativamente a quem pertence física e psicologicamente à família. As famílias com doentes crónicos são particularmente vulneráveis à ambiguidade de fronteiras familiares e às mudanças de papéis e regras. É o caso de famílias com um elemento com Alzheimer que, apesar, de fisicamente pertencer à família, psicologicamente é ausente, o que implica que um dos elementos deixe de trabalhar para cuidar de um outro.
- *Nível III*- Visão Familiar do Mundo: é neste nível que o conceito de sentido de coerência de Antonovsky se mostra particularmente relevante. Este nível representa a orientação familiar em relação ao mundo, a forma como interpretam a realidade, quais as crenças sobre o meio onde estão inseridos, assim como as crenças relativas ao seu lugar e função no mundo. Este nível é o que possui maior abstracção e representa um constructo multidimensional formado a partir da interacção dos elementos familiares.

Quando é dado o diagnóstico de uma doença crónica numa criança, os pais vão, geralmente, procurar uma justificação. A visão do mundo e a identidade familiar vão influenciar o significado dado à situação (ex.: “foi um castigo de Deus”, “porque não tive uma gravidez cuidada”, etc.). Juntamente com a procura de uma justificação para a doença, a família vai também desenvolver expectativas relativas a quem vai gerir a doença, e a

visão familiar do mundo vai influenciar a definição das capacidades familiares para lidar com a doença. Num segundo nível, a doença vai também alterar a identidade familiar uma vez que vai causar alterações nas regras e padrões de funcionamento, que terão de se adequar às exigências da doença. Muitas famílias investem demasiados recursos na gestão da doença, descuidando o restante funcionamento familiar (ex.: o conjugal), o que produz alterações na identidade familiar, as quais vão causar alterações na visão do mundo e nos objectivos familiares. A doença torna-se o factor organizador do sistema familiar, o que poderá conduzir à ruptura, sobretudo se houver divergência dos seus elementos quanto às regras familiares (ex. quando um dos elementos faz um sobreinvestimento na gestão da doença e o outro não). Contudo, esta divergência pode também fortalecer a família e torná-la mais forte.

Figura n.º 7: Modelo FAAR. (Patterson & Garwick, 1998).



2.3. 6 O Modelo de Burr e as Críticas aos Modelos ABC-X

Apesar de reconhecerem o importante contributo dos Modelos ABC-X para as teorias de *stress* familiar, Burr *et al.* (1994) apoiando-se numa perspectiva sistémica, apontam críticas a estes modelos, as quais se referem, na sua grande maioria, à natureza positivista destes modelos. Por exemplo, segundo os autores, o modelo de Hill (1949) procura identificar relações causais que especificam padrões deterministas, i.e., os factores A, B e C combinam-se de forma a determinar X - a quantidade de crise familiar.

Partindo das críticas aos Modelos ABC-X, Burr *et al.* (1994) definem os seguintes pressupostos como orientadores do seu modelo de *stress* familiar:

1. quando o sistema familiar não está a vivenciar *stress*, existe uma estabilidade nos padrões e rotinas familiares, fazendo com que o processo de transformação dos *inputs em outputs* seja relativamente calmo. Para levar a cabo esta tarefa, a família cria determinadas regras de transformação que regem a vida familiar. Quando a família está em *stress*, verifica-se que o sistema não possui regras de transformação (de *inputs em outputs*) adequadas aos objectivos planeados. Por outras palavras, o processo de *stress* ocorre quando o processo normal de transformação não se mostra suficiente para lidar com a mudança provocada pelos *inputs* (factores de *stress*) no sistema, i.e., quando as regras de funcionamento anteriores deixarem de ser funcionais para fazer face aos novos acontecimentos;
2. mudanças desenvolvimentais e factores de *stress* inesperados causam mudanças no sistema familiar. Porém, mesmo em períodos calmos, a família está constantemente a responder ao impacto de factores emocionais, afectivos, económicos, sociais e ecológicos, dentro e fora da mesma;
3. ao se utilizar uma abordagem sistémica de *stress* familiar, teremos de reconhecer que vários processos, como os descritos no Modelo de Koos (1946), podem ocorrer em simultâneo e interagir uns com os outros. Da mesma forma, a família pode estar em diferentes estádios do processo de desenvolvimento, em relação a diferentes factores de *stress*.

Tendo por base os pressupostos acima referidos, Burr e colaboradores (1994) conceptualizam um novo modelo de *stress* familiar assente nas cinco premissas seguintes:

(1) o conceito de múltiplos stressores (*pile-up*) de McCubbin *et al.* (1983a;b) refere-se à ideia de que novos factores de *stress* surgem antes dos anteriores terem sido eliminados, causando um efeito comutativo ao longo do tempo, que aumenta a dificuldade colocada à família na gestão do *stress*. Segundo Burr *et al.* (1994), apesar desta tentativa de aplicação de um conceito sistémico de *stress* ao modelo ABC-X, a sua orientação continua a ter pressupostos deterministas, uma vez que, no modelo, estes factores de *stress* (Aa) não intervêm antes da crise se instalar. A natureza determinista do modelo não conceptualiza que o *stress* pode ser introduzido no sistema familiar em qualquer altura, bem como diferentes factores de *stress* podem ocorrer simultaneamente. Assim, propõem que o *stress* seja conceptualizado como múltiplos *inputs* a entrarem no sistema. Uma vez que o processo de *stress* é visto como concomitante com constantes interações e mudanças, é possível conceptualizarmos processos simultâneos de vários *inputs* ao mesmo tempo. Desta forma, a fase de pré-crise ou pré-stress definida por Koos (1946)¹¹, não chega a existir e apenas terá sentido se a reportarmos a um único factor de *stress*;

(2) os autores propõem uma variabilidade de padrões nas respostas familiares ao *stress*, ou seja, na forma como cada família experiencia o *stress*, defendendo que a universalidade do modelo *Roller-Coster* de Koos (1946) deverá ser revista. Decorrente do seu estudo, os autores verificaram que, para além de um funcionamento familiar, tal como previsto no modelo de Koss (1946), muitas famílias, enquanto sujeitas ao *stress*, apresentavam um nível funcionamento superior (*modelo de aumento*), outras não revelavam alterações no seu nível de funcionamento em resposta aos factores de *stress* (*modelo de funcionamento sem alteração*), outras ainda, evidenciavam um decréscimo no seu nível de funcionamento (*modelo de funcionamento decrescente*) e outras apresentavam um aumento no funcionamento após o confronto com a situação, seguido de uma fase de recuperação (*modelo de funcionamento misto*);

(3) Burr *et al.* (1994) defendem a aplicabilidade do conceito de estratégias de *coping* familiares (McCubbin, 1979), uma vez que este se reporta a um processo familiar de gestão da situação de *stress* e, como tal, aproxima-se duma definição mais sistémica de adaptação;

(4) um outro conceito defendido pelos autores é o de *significado atribuído à situação* (Cc), defendendo que este conceito não deve ser vedado por concepções causais deterministas, preocupadas com a averiguação da forma como estas percepções familiares contribuem para a quantidade de crise familiar. Pelo contrário, a importância deste

¹¹ Caracterizada pela ausência de *stress*.

conceito deverá centrar-se na compreensão da forma como o significado atribuído à situação, influencia os vários processos familiares;

(5) no que respeita ao *stress* familiar, os autores defendem que o sistema familiar pode sofrer diferentes níveis de *stress*. Quando a família experiencia *stress* do *Nível I*, as estratégias de *coping* que possuem, são aplicadas no sentido de alterar pequenos padrões de interacção no sistema familiar (*mudanças tipo I*). Neste nível, apesar das alterações ocorridas, o meta-nível do sistema familiar mantém-se inalterado. O meta-nível refere-se às regras sobre as regras, as regras sobre a negociação de regras, etc. Um exemplo desta situação poderá ser a mudança de emprego de um dos elementos, em que apesar de serem necessárias novas regras e processos, não há alteração da estrutura básica do processo familiar. Quando a família consegue ultrapassar o factor de *stress*, utilizando processos do nível I, regressam, então, ao funcionamento normal redireccionando a sua atenção da situação de *stress* para outros aspectos como a carreira, os filhos, etc. Porém, quando as estratégias de nível I não são bem sucedidas, a família entra em situações gradualmente mais complicadas (*Stress nível II*). Nestas situações, mudar as regras ou mudar aspectos mais superficiais do funcionamento familiar não basta e, a família necessita de fazer alterações mais profundas (*Meta-level changes*), necessitando fazer mudanças que mudem as regras sobre as regras familiares (*Mudanças tipo II*). Quando a família não consegue gerir a situação de *stress* nível II, esta evolui para uma situação mais séria e profunda (*Nível III*). Nestas situações, a filosofia familiar bem como as orientações da família perante a vida são revistas, originando a mudança ou reestruturação de crenças familiares (*mudança tipo III*). Mudanças como esta podem alterar a visão que a família tem do mundo e dos outros. Podem implicar a reestruturação de crenças relativas à vida no geral, podendo fazer com que a família adopte uma visão mais pessimista e fatalista sobre a vida, conduzindo a uma visão de impotência e de falta de controlo familiar sobre os acontecimentos. Podem ainda implicar as crenças que influenciam a forma como os elementos familiares se relacionam entre si, com os restantes familiares e amigos e, com a comunidade;

(6) por último, os autores referem que nem todas as famílias passam por estas fases desenvolvimentais de mudança ao longo do tempo, podendo existir factores de *stress*, tipos familiares ou situações que façam com que a família salte, por exemplo, um nível.

2.3.7 Modelo Contextual de *Stress* Familiar

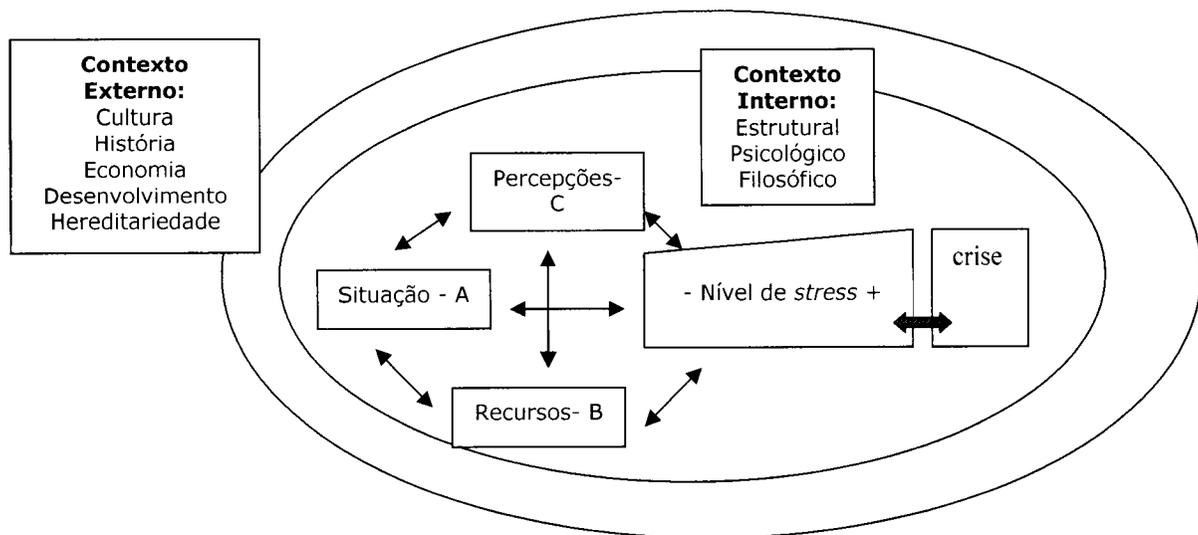
Partindo de uma abordagem baseada no construtivismo social, Boss (2002) foca o seu modelo de *stress* familiar nas percepções e significados familiares atribuídos à situação de *stress* ou crise. Concretamente, esta focalização implica a compreensão do significado atribuído pela família à situação, o que a família acredita que pode ou não controlar, que percepções e significados podem ou não ser modificados e que factores ambientais estão a impedir a resolução de problemas, por parte de família.

Os pressupostos estabelecidos por Boss, no seu Modelo Contextual de *Stress* Familiar, são os seguintes:

- 1- todas as famílias (mesmo as ditas “fortes”) podem ser atingidas por acontecimentos stressantes, podendo entrar num processo de crise. Contudo, o que é stressante para uma família pode não o ser para outra;
- 2- existem diferentes crenças e valores que influenciam a forma como a família define o que é stressante e atribui significado à situação;
- 3- o significado atribuído à situação, é dependente de características como o género, a idade, raça ou estatuto socio-económico, existindo uma variabilidade cultural, i.e., nem mesmo as famílias pertencentes à mesma cultura são iguais;
- 4- corpo e mente estão ligados, de forma que o *stress* psicológico pode conduzir a doença no indivíduo e este processo poderá ter impacto em toda a família;
- 5- alguns membros da família são mais resilientes ao *stress* que outros;
- 6- nem sempre o processo de crise familiar é negativo, podendo as famílias recuperar e tornarem-se mais fortes após a crise.

O Modelo Contextual de *Stress* Familiar, proposto por Boss (2002), define a percepção da situação (ou o seu significado), como um factor central à adaptação familiar. Este modelo tem por base a perspectiva conceptual do *interaccionismo simbólico*, que defende a ideia de que as famílias *stressadas* constroem uma realidade simbólica, baseada em significados partilhados dentro da própria família. Estes significados familiares são influenciados pelo contexto em que a família está inserida, i.e., a comunidade, a sociedade e a cultura. Boss refere que os significados dados pelos indivíduos e famílias a um acontecimento influenciam, não só as suas vulnerabilidades, mas também os seus recursos e a sua resiliência.

Figura n.º 8
Modelo Contextual. Boss (2002).



De seguida, iremos descrever com mais detalhe cada uma das componentes apresentadas no modelo.

Contexto interno e externo

A forma como a família gere a situação de *stress* é influenciada pelo seu contexto interno e externo. Ou seja, a percepção atribuída pela família à situação com que se confronta, é influenciada por variáveis contextuais, e não apenas por variáveis familiares e/ou individuais. O facto das famílias não viverem em ilhas, e fazerem parte de outros sistemas ou contextos, levou Boss a introduzir, no seu modelo, a noção de (1) *contexto interno* e (2) *externo*, sendo que, no primeiro, a família exerce controlo sobre ele, ao passo que o segundo está fora do controlo e da influência familiar.

(1) Contexto externo à família: caracteriza-se pelo meio onde a família está inserida, ou o seu ecossistema. Este contexto é o “tempo” e o “lugar” em que a família se encontra, não pode ser controlado e exerce uma forte influência sobre a forma como a família percebe as situações. Exemplos deste contexto são a cultura, o contexto histórico em que a família vive, o contexto económico, o contexto hereditário e desenvolvimental:

(1) o contexto histórico do *stress* familiar corresponde ao tempo da história em que a situação ou acontecimento stressante afecta os elementos familiares ou a família. Naturalmente, de acordo com o momento da história em que determinada situação ocorre,

esta terá diferentes impactos a nível familiar. Da mesma forma, determinados acontecimentos familiares do passado poderão, na actualidade, causar impacto no sistema (ex.: holocausto nas famílias judias);

(2) o contexto económico também influencia as reacções da família ao *stress*. Por exemplo, a perda do emprego por um dos elementos da família, será vista de forma diferente consoante a família esteja inserida num contexto de prosperidade ou recessão económica;

(3) o contexto desenvolvimental reporta-se à fase do ciclo de vida em que a família e os seus elementos se encontram. O mesmo factor de *stress* pode ter diferentes impactos, de acordo com a fase em que a família se encontra, as suas tarefas e problemas;

(4) o contexto hereditário refere-se às forças ou recursos físicos e psicológicos dos elementos familiares. Naturalmente, os indivíduos mais saudáveis, serão mais resilientes sobre pressão;

(5) o contexto cultural define a forma como a família vive e define, também, as formas de *coping* e os padrões de interacção da sociedade, que exercem influência no sistema familiar.

(2) *O contexto interno da família*: Ao contrário do contexto externo, que a família não controla, o contexto interno pode ser influenciado pela família. Este contexto é composto por três dimensões:

a) o contexto estrutural reporta-se à forma e à função das fronteiras familiares, dos papéis e das regras relativas a quem pertence ou não à família. Quando as fronteiras familiares são ambíguas, existe pouca clareza no contexto estrutural, surgindo *stress*;

b) o contexto psicológico traduz-se pelas definições, percepções e avaliações que a família faz da situação ou acontecimento stressante;

c) o contexto filosófico refere-se aos valores e crenças internas da família (ao nível micro). Apesar dos valores e crenças familiares serem influenciados pelo contexto mais vasto, a síntese interna que a família faz dos seus valores e crenças internas, determina a sua “filosofia” e influencia o significado atribuído aos acontecimentos. Mesmo pertencentes ao mesmo contexto externo cultural, muitas famílias diferem nas suas “filosofias privadas”.

Boss refere que o contexto interno será o foco preferencial da intervenção com famílias disfuncionais, uma vez que este contexto é passível de ser mudado e controlado pela família. Este contexto sofre alterações ao longo do tempo e os elementos familiares podem diferir na percepção que têm do seu contexto interno, razão pela qual sugere que deverão

ser usadas abordagens qualitativas, que avaliem a unicidade das percepções ou histórias individuais e familiares, em conjunto com abordagens quantitativas que permitam detectar generalidades.

O processo de *stress* familiar

- *Acontecimento stressantes*: Um acontecimento stressante é algo que provoca alterações no sistema familiar. Nem todas as famílias experienciam *stress*, quando na presença do mesmo factor de *stress*. O nível de *stress* que é reflectido na família depende da magnitude do evento e da percepção que a família faz dele. Da mesma forma, a família pode perceber o mesmo factor de *stress* de forma diferente ao longo do tempo.

- *Significado atribuído à situação*: Ruben Hill (1949; in McCubbin *et al.* 1983), chamou-lhe a “definição familiar da situação”; Antonovsky (1979) chamou-lhe a “avaliação” e Patterson e Garwick (1998) “níveis de significado”. Boss (2002) prefere o termo “percepção” por este englobar processos afectivos e cognitivos. Qualquer que seja a denominação utilizada, o significado atribuído à situação, é um importante factor explicativo do facto de, perante o mesmo factor de *stress*, diferentes famílias reagem de diferentes formas. A percepção da situação é determinante para o nível de *stress* experienciado e para o seu resultado (*coping* ou crise familiar). Segundo a autora, a percepção irreal ou distorcida de um dos elementos da família, causará mudança em todo o sistema.

- *Diferença entre stress e crise familiar*: O *stress* familiar é uma pressão sobre a família, que altera o seu equilíbrio, ou seja, uma pressão no sentido da mudança na estrutura familiar. A observação de uma família em *stress* revela:
 - abaixamento no desempenho das rotinas e tarefas usuais da família;
 - ocorrência de sintomas físicos e psicológicos nos seus elementos - se um dos elementos da família apresenta sinais de desequilíbrio, todos os outros tenderão a estar em desequilíbrio.

O *stress* familiar pode terminar em crise. A definição de crise familiar implica, (a) uma perturbação no equilíbrio familiar muito severo e (b) uma mudança aguda na vida familiar,

que é inibidora e incapacitante do funcionamento familiar. Os indicadores de que a família está em crise, são os seguintes:

- (a) a incapacidade por parte dos elementos familiares para realizarem os seus papéis e tarefas habituais;
- (b) a incapacidade para tomar decisões e resolver problemas;
- (c) a incapacidade para cuidarem uns dos outros, como sistema;
- (d) a focalização na sobrevivência individual, em detrimento da familiar.

A distinção feita por Boss (2002) entre *stress* e crise, é um marco inovador relativamente aos modelos ABCX anteriores. Na verdade, até à publicação dos trabalhos de Boss, *stress* e crise eram conceitos utilizados sem uma definição clara. Se *stress* é tido como uma variável contínua, crise é tida como uma variável categórica, no sentido em que *stress* é um estado de desequilíbrio e crise um ponto de desequilíbrio agudo.

- *Recursos familiares*: Os recursos correspondem a características individuais e familiares que podem ser utilizadas para confrontar as situações stressantes e podem ser de natureza económica, física e psicológica. Boss salienta que, o facto da família possuir recursos, não implica que faça uma correcta gestão da situação (*coping*), podendo, perante determinada situação, utilizar os recursos disponíveis de forma desadaptativa (ex.: perante uma situação de perda de emprego, realizar uma viagem).

Síntese

- A perspectiva de complexidade sistémica que orienta conceptual e metodologicamente o presente estudo, define a família com um sistema vivo que se caracteriza por um elevado grau de complexidade, onde o *todo e as partes* que a constituem se inter-influenciam de forma contínua, recriando-se mutuamente ao longo do tempo. Assim, a família e os seus elementos, poderão ser vistos como *parte e todo* ao mesmo tempo, estabelecendo entre eles trocas e influências que caracterizam a complexidade do seu funcionamento. A concepção sistémica complexa constituiu uma importante influência nos estudos sobre a família e constitui-se como o referencial teórico mais abrangente, no qual se baseiam os modelos teóricos e a intervenção no âmbito do *stress* e adaptação familiar.

- A evolução teórica dos modelos de *stress* familiar, influenciados pelos paradigmas pós-modernistas e concretamente pela perspectiva do construcionismo social, levou a uma menor valorização do estudo das causas e da quantificação da desadaptação, introduzindo, no estudo do *stress* familiar, variáveis mais processuais, não passíveis de serem objectivamente medidas e quantificadas, como os significados familiares atribuídos às situações com que confrontam. Estas variáveis são tidas como tendo um papel preponderante na adaptação individual e familiar.
- Este interesse pelos significados atribuído às situações é acompanhado de um recurso cada vez maior a metodologias qualitativas, com o objectivo de se compreender a especificidade familiar, ao invés de se procurar leis gerais ou previsões de comportamentos.
- Verificou-se uma tendência geral, em diferentes campos científicos, para mudar o foco do estudo no negativo para um foco na compreensão do positivo. Ao nível dos modelos de *stress* familiar, esta tendência concretizou-se pela tentativa de compreender que factores ou processos familiares contribuem para uma adaptação positiva dos indivíduos e famílias perante situações adversas, verificando-se, deste modo, uma aproximação dos modelos de *stress* familiar à perspectiva da resiliência.
- Verifica-se a existência de um emaranhamento conceptual na definição de determinados conceitos implicados no estudo da resiliência. Por exemplo, encontramos, ao longo de vários estudos, diferentes definições de *adaptação*, que vão desde indicadores de natureza individual a indicadores de natureza familiar.
- Verificamos a emergência de um constructo recente nos modelos de *stress* individual e familiar - o *sentido interno de coerência*, que tem sido apontado como um factor influente do significado que os indivíduos e famílias constróem sobre as situações com que se confrontam.

De seguida, serão apresentadas, as principais ideias associadas ao sentido de coerência, tal como definido pelo seu autor - Aaron Antonovsky.

2.4 O SENTIDO INTERNO DE COERÊNCIA

Ao longo do seu ciclo de vida, o ser humano é confrontado com uma multiplicidade de acontecimentos stressantes que influenciam o seu bem-estar físico, psicológico, e social.

Perante acontecimentos semelhantes, os indivíduos são afectados de forma diferente, dependendo o impacto e a resposta emitida de características intrínsecas e extrínsecas ao indivíduo. O interesse pelo estudo do sentido interno de coerência (SIC), tal como foi referido anteriormente, advém do facto deste se constituir como uma variável interna do indivíduo, que possuindo uma certa estabilidade (traço), influencia quer a percepção e o significado atribuído à situação causadora de *stress*, quer a forma como o indivíduo vai lidar com a mesma, i.e., o seu *coping*.

2.4.1 Antonovsky e o Modelo Salutogénico

Aaron Antonovsky (1923-1994), um sociólogo da área da medicina, interessado pelas questões da saúde, dedicou grande parte do seu trabalho ao estudo da doença e das suas causas, o que o levou, posteriormente, a desenvolver um modelo que, ao contrário dos modelos patológicos vigentes, que se dedicavam a identificar e a explicar as origens da patologia, tinha por objectivo a compreensão da saúde e da adaptação - o *Paradigma ou modelo Salutogénico* (do latim: *salus* = saúde; do grego: *genesis* = origens) (Antonovsky, 1979, 1987, in Antonovsky, 1998a). O paradigma salutogénico emergiu progressivamente como uma proposta fundamental no estudo da saúde e da adaptação.

2.4.2 Sentido Interno de Coerência

Segundo Antonovsky, os factores de *stress* são ubíquos à existência humana e o processo de desvio à normalidade (ou saúde) é um processo frequente e normal nos seres humanos. Nas palavras do autor; "(...) mesmo as pessoas com uma vida desafogada e com ambientes optimizados, são expostas a factores de stress. Por exemplo, um acidente, um stressor potencial em todas as sociedades, terá o seu reflexo não só nas vitimas directas, mas também sobre aqueles que lhe são mais chegados, ou que com eles se relacionam, afectando-os simultaneamente" (Antonovsky, 1998a; pág. 43).

O *stress* como elemento que afecta a vivência humana tem sido amplamente estudado e divulgado após a publicação do clássico *The stress os life* (Selye, 1956; cit. por Nunes, 1999). Para Selye, o *Síndrome geral de Adaptação* implica uma concepção de homeostase, i.e., um indivíduo saudável, que é sujeito a factores de *stress* do meio físico e social, tenderá a incorrer num estado de desequilíbrio homeostático. De forma a recuperar o seu

estado *normal*, mostra-se necessário ao indivíduo alcançar um novo equilíbrio. Nos últimos anos, esta relação entre *stress* e equilíbrio (ou adaptação para alguns e, ainda, saúde, para outros) tem, no meio científico, sido cada vez mais distanciada do estudo do impacto dos factores de *stress* no organismo, para se direccionar para o estudo das variáveis que medeiam a relação entre *stress* e adaptação. Estas variáveis têm sido vulgarmente denominadas de *recursos* ou *variáveis mediadoras do stress*¹². São exemplo destas variáveis, o *Locus* de Controlo (Rotter, 1966), a Robustez Psicológica (*Hardiness*) (Kobasa, 1979), a *Auto-estima* (Crandall, 1973; Coopersmith, 1983), o *Optimismo* (Rosebaum, 1988) e, mais recentemente, o Sentido de coerência. Segundo Antonovsky, todos estes construtos ou atributos de personalidade são teoricamente semelhantes, representando características internas do indivíduo que se referem a um sentimento de controlo sobre os acontecimentos do meio no bem-estar (Antonovsky, 1998a; Hogë & Büssing, 2004).

Esta ideia é explícita na definição de SIC proposta pelo autor: (...) *O sentido de coerência caracteriza-se por uma orientação global dos indivíduos para verem o mundo e os acontecimentos que nele ocorrem, como compreensíveis, geríveis e com significado (...)*. (Antonovsky, 1998a; pág. 47).

A definição de Sentido de coerência de Antonovsky traduz a forma como o indivíduo vê o mundo e os acontecimentos como ordenados, e com sentido, o que, posteriormente, determinará a mobilização de determinados recursos adequados aos factores de *stress* ou acontecimentos com que o indivíduo se confronta. Antonovsky propõe, assim, a influência do sentido de coerência na relação entre *stress* e adaptação (ou saúde).

Antonovsky coloca cada indivíduo num contínuo, a partir da dimensão cognitiva/emocional/social, que denomina *sentido de coerência*. Esta dimensão é constituída por três componentes que, apesar de teoricamente poderem ser isoladas, contribuem de forma complementar para o sentido de coerência:

- *Capacidade de compreensão*: esta dimensão está mais relacionada com uma componente cognitiva do sentido de coerência e está relacionada como a tendência para considerar o mundo e os seus acontecimentos (internos e externos) como ordenados ou

¹² Do inglês *Buffer variables*.

explicáveis, o que conduzirá a uma maior clarificação sobre a natureza das exigências que os acontecimentos stressantes colocam ao indivíduo.

- *Capacidade de gestão*: esta dimensão relaciona-se com a tendência para ver as exigências relacionadas com os factores de *stress* como geríveis e ultrapassáveis. Esta tendência conduzirá o indivíduo a procurar os recursos necessários para lidar com a situação e está relacionada com a percepção individual da existência ou não de recursos para gerir a situação.
- *Capacidade de investimento*: a última dimensão está relacionada com o aspecto motivacional do sentido de coerência, uma vez que desta dimensão advém a crença de que a gestão da situação “faz sentido” do ponto de vista emocional e existencial, fazendo como que a situação que se coloca ao indivíduo, seja vista como um desafio que merece ser ultrapassado.

2.4.3 Diferença entre Sentido de Coerência e *Coping*

Pelo que anteriormente expusemos, verificamos, não raras vezes, a ligação entre o sentido de coerência e a noção de um *coping* bem sucedido. Com o objectivo de diferenciar o sentido de coerência do *coping*, Antonovsky refere que o primeiro é um constructo muito mais amplo que o segundo, porque se os indivíduos se confrontam permanentemente com diferentes factores de *stress*, é, então, natural, que não exista uma forma de *coping* óptima para enfrentar todas essas situações. Desta forma, um indivíduo com um sentido de coerência forte tenderá a olhar para a situação e a seleccionar a estratégia que lhe parecer mais adequada para a resolver: “(...) Deve ser referido que o SIC não é uma estratégia de *coping* específica...a sua vantagem é que permite ao indivíduo flexibilidade para escolher a estratégia que pensa ser mais adequada, de acordo com a situação e com a cultura envolvente. Se um indivíduo tiver um SIC forte, este possui as bases cognitivas e motivacionais para utilizar os seus recursos e assim promover a saúde.” (Antonovsky & Sourani, 1988; pág.80).

2.4.4 Diferença entre Sentido de Coerência e Recursos

Segundo Antonovsky (1998), deverá ser feita uma distinção entre o SIC e os *recursos generalizados de resistência*. Segundo o autor, os recursos de resistência têm um papel importante na promoção da saúde e adaptação, uma vez que conduzem os indivíduos a

experiências de vida positivas que fortalecem o desenvolvimento do sentido de coerência. Desta forma, os Recursos de Resistência auxiliam, por um lado, a gestão da situação stressante e, por outro, o desenvolvimento do sentido de coerência. Segundo o autor, estes recursos podem ser:

- recursos físicos ou bioquímicos, como por exemplo os imunossupressores;
- recursos materiais como a riqueza que compra a comida e roupa, o poder, os serviços que o indivíduo tem ao seu dispor, etc.;
- recursos cognitivos como a inteligência, o conhecimento ou a educação;
- recursos emocionais como uma identidade bem definida, etc.;
- recursos interpessoais, como o apoio social ou o empenho;
- recursos macro sociais-culturais como a cultura, a estrutura social ou a política.

Os recursos dos indivíduos estão só potencialmente disponíveis, cabendo ao indivíduo activá-los face aos diferentes factores de *stress*. Diferentes indivíduos possuem diferente potencial para activar os diferentes recursos, de acordo como o seu nível de SIC. O SIC representa uma componente cognitiva e emocional que servirá de suporte à transformação dos recursos potenciais em recursos efectivos. Assim, pessoas com um forte SIC estarão mais aptas a activar os seus recursos, a efectuarem um *coping* bem sucedido e como tal a alcançarem uma melhor adaptação.

2.4.5 Sentido de Coerência, sua Origem e Desenvolvimento

A formulação inicial de sentido de coerência feita por Antonovsky (1987; cit. por Nunes, 1999), reporta-se a uma disposição individual para apreender o mundo de forma coerente e gerível. No seu trabalho, o autor faz referência ao modo como, numa perspectiva mais sistémica, a estrutura ou o contexto social moldam, quer a natureza dos factores de *stress* que o indivíduo enfrenta, quer a intensidade e o desenvolvimento do sentido de coerência individual. Apesar da relevância dada às experiências precoces na vida do indivíduo ao nível das relações com a família, Antonovsky salienta, também, o papel modelador do contexto cultural e social que envolve as próprias vivências e experiências familiares, no desenvolvimento do SIC. Por outras palavras, de forma a termos uma visão mais completa da origem e da evolução do sentido de coerência, para além de variáveis do contexto

relacional familiar, teremos, também, de incluir as variáveis que representam o contexto onde a própria família está inserida.

“Tenho-me comprometido, verbalmente e por escrito, com o facto de que por volta dos 30 anos aproximadamente, o sentido de coerência de um indivíduo estará estabilizado, ou seja, quando um indivíduo está, há já alguns anos, inserido numa situação profissional e familiar num determinado contexto .” (Antonovsky, 1998a; pág. 14).

Pela análise das próprias palavras do autor, facilmente reconhecemos, na sua proposta, a existência de um período de desenvolvimento que, subseqüentemente, dará lugar a um período de alguma estabilidade no sentido de coerência do indivíduo. De facto, Antonovsky propõe, à semelhança do que ocorre com outras características mais estáveis da personalidade, que o indivíduo nasce com determinadas predisposições para ver o mundo como coerente e previsível, porém, fruto da consistência e da qualidade das experiências com que o indivíduo se vai confrontando ao longo do seu desenvolvimento, o sentido de coerência vai sendo mais ou menos estimulado e desenvolvido.

Antonovsky refere que para a grande maioria dos indivíduos adultos, não existem, nas suas vidas, acontecimentos suficientemente significativos ou reestruturantes, que impliquem grandes mudanças e que afectam o sentido de coerência. O indivíduo que chega à idade adulta, inserido num contexto social (ex.: profissional e familiar) reforçante, irá manter o seu nível de sentido de coerência. Com isto, Antonovsky, não quer afirmar que as vivências ou sequer a vida dos indivíduos é estática. Pelo contrário, o indivíduo irá, ao longo do seu ciclo de vida, confrontar-se com diversos acontecimentos stressantes normativos ou inesperados, bem como com mudanças macro-sociais. Contudo, sempre que um indivíduo com um forte SIC se confronta com estas situações, irá articular esforços no sentido de ser bem sucedido, e de encontrar recursos que lhe permitam uma adaptação e um reforço do seu sentido de coerência.

Por oposição, Antonovsky refere que indivíduos cujas experiências vão no sentido da incoerência e de um fraco sentido de coerência, apesar de pontualmente existirem flutuações nas respostas a determinadas situações, na sua generalidade, a forma como enfrenta e lida com as situações com que se confronta, caracterizar-se-á por um padrão cíclico de enfraquecimento do sentido de coerência.

2.4.6 Sentido de Coerência e Género

Apesar de não ter levado a cabo muitas investigações que corroborem a existência de diferenças de género no que respeita ao sentido de coerência, Antonovsky refere, no seu modelo, que o facto de se ter nascido homem ou mulher, ser criança ou idoso, pertencer a um determinado patamar socio-económico ou a outro, não é indiferente ao desenvolvimento e à constituição do sentido de coerência.

Vários estudos revelam a existência de diferenças entre homens e mulheres no que respeita às reacções emocionais a diferentes factores de *stress*, bem como ao recurso a diferentes estratégias de *coping*. Embora que indirectamente, podemos, desta forma, inferir a existência de diferenças de género relativamente ao sentido de coerência.

2.4.7 A Operacionalização do SIC

A operacionalização do conceito de sentido de coerência foi realizada através de 51 entrevistas que o autor realizou junto de sujeitos que tinham passado por acontecimentos de vida suficientemente stressantes e desorganizadores (vítimas do Holocausto) mas que tinham conseguido ultrapassar de forma positiva esses acontecimentos (Nunes, 1999). Tentando compreender como os indivíduos viam as suas próprias experiências de vida, Antonovsky desenvolveu várias centenas de itens, que abrangiam o conceito de recursos generalizados e as três dimensões pertencentes ao SIC (capacidades de gestão, capacidade de compressão e de investimento). Após a análise dos itens decorrentes de uma primeira fase do seu estudo, Antonovsky, construiu um questionário - *OLQ: Orientation to Life Questionnaire*¹³, composto por 29 itens.

A matriz original seguida por Antonovsky subjacente à construção dos itens da escala é caracterizada pela noção de que o sentido de coerência é uma orientação global, um modo de olhar o mundo, uma orientação para a acção, mais do que uma resposta a uma situação específica. Assim, os itens da escala deverão referir-se a uma variedade de estímulos ou

¹³ Em português: Questionário de Orientação para Viver (Nunes, 1999).

situações de vida, dado que a hipótese subjacente é que o indivíduo, perante diferentes acontecimentos de vida, manterá os mesmos níveis de SIC (Antonovsky, 1998b).

2.4.8 Estudos sobre SIC e Stress

Dado o objectivo do presente estudo, iremos, de seguida, expor alguns estudos que relacionam o sentido de coerência com as reacções ao *stress*.

Se o SIC é conceptualizado como um traço de personalidade que pressupõe nos indivíduos uma tendência para verem o mundo como previsível, gerível e ordenado, será, então, de esperar que o SIC tenha influência nas respostas do indivíduos aos *stress*. Assim, indivíduos com um SIC elevado, terão menor tendência para verem os acontecimentos como ameaçadores e causadores de *stress* que indivíduos com um SIC menos elevado (Antonovsky & Sagy, 1986; Amirkhan & Greaves, 2003).

Seguindo esta linha de raciocínio, Amirkhan e Greaves (2003), realizaram um estudo onde tentaram relacionar o SIC com a ansiedade¹⁴. Utilizando como medida de ansiedade um questionário de traço e estado de ansiedade¹⁵, os autores verificaram que quanto mais elevado o nível de SIC, mais baixo era o traço de ansiedade. Relativamente à ansiedade-estado, os autores verificaram que em situações de *stress* externo (não agudas), quanto mais elevado o SIC, menor a ansiedade-estado. Quando avaliada a relação do SIC com o *stress* vivido em situações de *stress* agudo, os autores não verificaram quaisquer relações entre o SIC e o estado de ansiedade. Na tentativa de explicar este último resultado, os autores referem que, em situações agudas, determinados aspectos da situação poderão influenciar de forma marcante as reacções do indivíduo, e conduzir a um efeito menos visível do SIC. Ou seja, perante situações de stress extremo, as características ameaçadoras da situação são de tal forma influentes, que não são mediadas pela capacidade dos indivíduos verem ou não os acontecimentos como geríveis.

Outros autores verificaram relações semelhantes às acima descritas, ou seja, relações significativas entre um elevado SIC e um menor relato de ansiedade (Carmel & Bernstein, 1990; Hart *et al.*, 1991), uma tendência a relatar menos acontecimentos de vida stressantes

¹⁴ No original: *emotional Stress*.

¹⁵ STAI (Spielberger, 1966; 1972), também utilizado no presente estudo.

(Ryland & Greenfield, 1991), e menos relatos de acontecimentos stressantes no dia-a-dia (Anson *et al.*, 1990, cit. por Amirkhan & Greaves, 2003). Da mesma forma, Nyamathi (1991; cit. por Amirkhan & Greaves, 2003) verificou que um SIC alto está associado a níveis inferiores de perturbação emocional, e Hogë & Büssing (2004) verificaram, numa amostra de técnicos de saúde, que o SIC influencia directamente a relação entre; a percepção de factores de *stress* profissionais e a irritabilidade, a saúde física, psicológica e a exaustão emocional destes profissionais.

Relativamente ao bem-estar, para além de ser teoricamente defendido pelo autor, vários estudos têm demonstrado a associação do SIC com a saúde física (Carmel *et al.*, 1991; cit. por Hogë & Büssing, 2004) e com o bem-estar geral (Pallant & Lae, 2002).

Capítulo III

VINCULAÇÃO NO ADULTO

Antes de desenvolvermos o tema da vinculação no adulto, o qual se relaciona directamente com o presente estudo, iremos expor de forma breve os princípios da teoria da vinculação, tal como foi desenvolvida por Jonh Bowlby e Mary Ainsworth, uma vez que é a partir dos trabalhos deste dois autores, que surgiram, posteriormente, os estudos sobre a vinculação no jovem e no adulto.

3.1 A TEORIA DA VINCULAÇÃO

Os trabalhos de parceria desenvolvidos ao longo dos anos por Bowlby e Ainsworth, fez destes dois autores os pais da teoria da vinculação. A teoria da vinculação (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1973;1982; 1988) salienta a importância das relações afectivas ao longo do desenvolvimento do indivíduo, contudo, o seu principal foco incide sobre a natureza do laço que une a criança à mãe. De uma forma geral, esta teoria assenta em dois pressupostos:

- (1) a necessidade universal dos indivíduos (e, como tal, das crianças) desenvolverem laços afectivos próximos, ao longo da vida, com o objectivo de sentirem segurança, que lhes permita explorar física e emocionalmente o *self* e o meio;
- (2) a influência que tais laços têm no funcionamento psicológico dos indivíduos.

Nos estudos que realizou, Bowlby, conclui que a separação entre a criança e a figura de vinculação (normalmente a mãe), causa na criança uma sequência de diferentes comportamentos que se traduzem numa fase de protesto inicial (*protest*), seguindo-se por uma fase de desespero (*dispair*) e, por último, uma fase de desvinculação (*detachment*)¹⁶ (Bowlby, 1953, cit. in Ainsworth & Bowlby, 1991).

¹⁶ Optamos neste trabalho, por manter a terminologia original para uma maior fidelidade às ideias originais do autor.

Mary Ainsworth¹⁷ (1978; *in* Ainsworth, 1989), ao colaborar profissionalmente com Bowlby, desenvolve estudos onde tenta compreender o processo de ligação entre a criança e a mãe. No seu estudo longitudinal (*Estudo de Baltimore, 1963-1969*), observa, em meio natural e em laboratório a interacção mãe/bebé¹⁸, resultando, deste estudo, a publicação da primeira categorização dos estilos de vinculação:

- as crianças classificadas como *seguras* (aproximadamente 60%) ressentem-se da separação em relação à figura materna, porém, após esta primeira fase de angústia, iniciam comportamentos de exploração do meio. Quando a mãe regressa, estas crianças ficam felizes e procuram a sua proximidade. As mães destas crianças são caracterizadas por serem sensíveis às necessidades físicas e emocionais dos filhos.

- as crianças classificadas como *Ansiosas/Ambivalentes* (aproximadamente 15%) reagem emocionalmente de forma ansiosa à separação da mãe, não conseguindo iniciar comportamentos de exploração do meio. Após o regresso da figura de vinculação, estas crianças manifestam comportamentos ambivalentes como o choro e raiva e a tentativa de manter proximidade. As mães destas crianças são caracterizadas por inconsistência na sua disponibilidade para responderem às necessidades das crianças, desenvolvendo, estas crianças, um medo permanente de perder a relação com a figura de vinculação.

- as crianças *Ansiosas/Evitantes* (aproximadamente 25%) parecem não se perturbar com a ausência da mãe, emitindo comportamentos de exploração do meio. Quando da reunião, não procuram a proximidade com a figura de vinculação, mostrando comportamentos que reflectem, aparentemente, desinteresse. As mães destas crianças caracterizam-se por evitar o contacto físico e a interacção como os seus filhos.

3.1.1. Função do Sistema Comportamental de Vinculação, sua Activação e Desactivação

Bowlby (1973;1982;1988) refere a necessidade inata e universal dos indivíduos estabelecerem laços emocionais próximos, nomeadamente entre a criança e a figura prestadora de cuidados – vinculação -, postulando a existência de um sistema comportamental/motivacional (biológico) que regularia esta predisposição inata para a

¹⁷ Psicóloga canadiana que se junta ao trabalho de Bowlby, mantendo com este uma estreita e rica colaboração entre 1950 e 1954. Este estudo envolveu ainda o trabalho de M. Blehar, E. Watters e S. Wall.

¹⁸ Denominada *Situação Estranha*. Esta situação laboratorial caracteriza-se pela saída da mãe para fora do quarto onde está a interagir com a criança e pelo seu posterior regresso, alguns minutos mais tarde. A categorização dos três padrões de vinculação na criança, propostos por Ainsworth, foram o resultado da observação das reacções das crianças ao afastamento da mãe e ao posterior reencontro.

formação de tais laços. Todas as crianças, sendo expostas a figuras emocionalmente responsivas e prestadoras de cuidados, ficam vinculadas. No entanto, para que haja vinculação é necessário que a figura de vinculação responda de uma forma consistente (em termos de *sensibilidade* e *disponibilidade*) às necessidades de proximidade e segurança da criança (Ainsworth, *et al.* 1978; *in* Ainsworth, 1989; Bowlby, 1973).

Do ponto de vista do comportamental, o sistema de vinculação emite comportamentos que se destinam a manter proximidade física e emocional com a figura cuidadora, para que a criança mantenha a percepção de segurança. Assim, o sistema de vinculação faz regular a sua activação e desactivação a partir de um nível óptimo de proximidade/distanciamento da figura de vinculação, e é influenciado pelas condições físicas e psicológicas da criança, bem como pelas condições do meio ambiente. Neste sentido, a fome, a doença, a ausência da figura cuidadora, ou o confronto com situações menos familiares, fazem activar o sistema de vinculação (Bowlby, 1982; Ainsworth & Bowlby, 1991). A manutenção ou restituição da proximidade física com a figura protectora cria na criança um sentimento de segurança, fazendo terminar os comportamentos de vinculação.

3.1.2 Modelos de Funcionamento Interno

À medida que a criança vai interagindo com as figuras de vinculação, vai desenvolvendo representações e expectativas sobre si, sobre os que a rodeiam e sobre o mundo. Bowlby (1973) designou estas representações de Modelos de Funcionamento Interno¹⁹, referindo que servem para prever e interpretar os comportamentos e sentimentos da figura de vinculação, e, neste sentido, filtram a realidade da criança. Estas estruturas mentais comportam informação sobre o indivíduo e os outros, estando nelas inscrita informação relativa à: (a) percepção *se o indivíduo é merecedor de atenção e amor (imagem do self)* e (b) *se os outros estão disponíveis para fornecer o apoio e protecção (imagem dos outros)*.

Segundo Bowlby (1973), os modelos de funcionamento interno do *self* e dos outros, apesar de distintos, desenvolvem-se de forma complementar, i.e., o modelo do *self* positivo e

¹⁹ Segundo Bowlby e Ainsworth: *Internal Working Models*. Neste estudo iremos utilizar preferencialmente o termo de Modelos de Funcionamento Interno, porém, na literatura encontramos outras designações como Modelos Internos, Modelos Mentais, entre outros.

confiante tende a estar associado a imagens positivas da figura de vinculação (modelo dos outros). Pelo contrário, um modelo do *self* negativo (não merecedor de amor), estará associado a um modelo dos outros negativo caracterizado pela rejeição.

Bowlby, salienta, ainda, que os modelos de funcionamento Interno, apesar de relativamente resistentes à mudança, podem sofrer alterações de acordo com o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos indivíduos, tornando-se gradualmente mais complexos, o que permitirá uma positiva e gradual adaptação ao meio.

3.2 PASSAGEM DO ESTUDO DA VINCULAÇÃO NA CRIANÇA PARA O ADULTO

Muitos estudos têm tomado a teoria da vinculação como ponto de partida para a compreensão das relações próximas para além do período da infância. Neste ponto, iremos descrever os contributos de autores, como Mary Main (1985), Hazan e Shaver (1987) e Kim Bartholomew (1991), cujos trabalhos expandiram os princípios da teoria da vinculação ao estudo da vinculação nas relações adultas.

Apesar dos trabalhos de John Bowlby e Mary Ainsworth se direccionaram para a compreensão do processo de vinculação na infância, ambos conceptualizaram o processo de vinculação como algo que ocorre ao longo do ciclo de vida. Bowlby (1988 p.135; cit. por Mikulincer *et al.*, 2002) chega mesmo a referir que a “*existe uma relação causal forte entre as relações de vinculação com os pais e a capacidade de formar laços afectivos no futuro*”.

3.2.1. Mary Main e a Organização Representacional da Vinculação

Main, Kaplan e Cassidy (1985) forneceram importantes contributos para o desenvolvimento da compreensão da vinculação no jovem e no adulto. Do seu vastíssimo trabalho, salientamos como principal contributo a identificação, nas crianças, de uma quarta categoria de vinculação insegura: *desorganizada/desorientada*, as quais não apresentavam um padrão comportamental estável e organizado no lidar com a ansiedade causada pela *situação estranha* desenvolvida por Ainsworth.

Para Main *et al.* (1985) os modelos de funcionamento interno (Bowlby 1969, 1973) são um conjunto de “regras” conscientes ou inconscientes que organizam a informação da vinculação, direccionando a atenção e a memória para determinadas experiências e sentimentos. Estas “regras” determinam, também, a avaliação cognitiva e afectiva das experiências, assim como o comportamento emitido. Partindo do conceito de *Modelos de Funcionamento Interno*, as autoras propõem uma nova forma de conceptualizar as diferenças individuais nos padrões de vinculação, assente nas diferenças na organização destes modelos.

Sendo os Modelos de funcionamento Interno produto da(s) relação(ões) de vinculação vividas, espera-se que diferenças na qualidade destas relações conduzam a diferenças nestes modelos e, como tal, a diferenças no comportamento de vinculação. As autoras propõem, então, o desvio da avaliação das diferenças na vinculação, do comportamento para os Modelos de Funcionamento Interno que lhe são subjacentes, conduzindo a que a avaliação dos padrões de vinculação seja desviada da observação comportamental (não-verbal) para a organização da linguagem. Assim, as diferenças na organização do discurso (e pensamento), revelam processos de atenção e memória selectivos que evidenciam diferenças nos Modelos de Funcionamento Interno, construídos a partir das experiências de vinculação.

No seu estudo, as autoras tinham por objectivos: (1) aplicar os padrões de vinculação encontrados nas crianças, ao estudo das diferenças nos modelos de funcionamento interno dos adultos e, (2) testar a existência de um padrão intergeracional de vinculação, verificando se o padrão de vinculação dos adultos estava ligado ou influenciava o estilo de vinculação dos seus próprios filhos. De forma a alcançar estes objectivos, George, Kaplan e Main (1994; *in* Matos 2002) desenvolveram uma entrevista semi-estruturada, baseada nos princípios de Bowlby - *Entrevista de Vinculação para Adultos*²⁰ -, que pretendia avaliar a forma como o adulto processa e integra a informação relacionada com a sua história de vinculação. As autoras salientam que, independentemente da qualidade das experiências de vinculação, a capacidade dos pais serem responsivos às necessidades dos seus filhos, está relacionada com a forma como estes pais conseguiram integrar de forma consistente e adaptativa as suas próprias memórias com as figuras de vinculação. Tendo por base esta ideia, no seu estudo, Main *et al.* (1985) identificaram quatro estilos de vinculação no adulto (avaliada pela AAI) que se

²⁰ No original *Adult Attachment Interview - AAI*

relacionavam com os estilos de vinculação dos seus filhos (avaliados pela *Situação Estranha*):

- 1) os adultos *Seguros /Autónomos* conseguiam exemplificar interações com os seus pais claras, e independentemente destas interações serem positivas ou negativas, estes conseguiam atribuir-lhes um significado coerente. Estes adultos atribuíam aos pais uma importância no desenvolvimento da sua personalidade e tendiam a ter filhos com padrões de vinculação segura;
- 2) os indivíduos *Desligados* idealizavam os seus pais, mas não conseguiam fornecer episódios que corroborassem esta avaliação, desvalorizavam as relações de vinculação com os pais e tendiam a ter filhos *Inseguros/Evitantes*;
- 3) os adultos designados de *Preocupados*, ora manifestavam raiva não resolvida contra os seus pais, ora uma preocupação mais passiva. Não conseguiam atribuir um significado coerente às suas experiências e tendiam a ter filhos *Inseguros/Ambivalentes*;
- 4) os pais tidos como *Desorganizados*, pareciam sofrer com questões traumáticas não resolvidas, o discurso apresentava falhas decorrentes do pensamento sobretudo relacionado com as questões traumáticas e tendiam a ter filhos com vinculação *insegura-desorganizada/desorientada*.

Main *et al.* (1985) concluíram, com base no seu estudo, que as diferenças na vinculação se expressavam em processos representacionais como os que são associados à linguagem e que os padrões inseguros de vinculação são mantidos por “regras” de funcionamento que dirigem a atenção e o comportamento e, que, por vezes, distorcem a informação a que o indivíduo tem acesso, através de processos mnésicos e atencionais. Assim, os pares (figuras parentais e crianças) tidos como Seguros, apresentavam uma mobilidade ao nível do comportamento e da expressão emocional, que lhes permitia mudanças e uma maior flexibilidade nos processos de atenção. Pelo contrário, os pares inseguros, caracterizavam-se por pouca flexibilidade ao nível da atenção, do comportamento e da expressão emocional. As autoras verificaram que os indivíduos inseguros (*Desligados*, *Preocupados* e *Desorganizados*), revelavam dificuldade em aceder à informação relacionada com a vinculação, apresentavam dificuldades em atribuir um significado às experiências, apresentando, desta forma, distorções ao nível do processamento da informação. Por exemplo, os indivíduos desligados tendiam a afastar da sua memória acontecimentos relacionados com a vinculação, não conseguindo concretizar verbalmente episódios que caracterizassem as relações com as

figuras parentais. Estes indivíduos afastavam selectivamente recordações negativas, minimizando o impacto destas, na sua vida.

3.2.2 Hazan e Shaver e o Amor Romântico Enquanto Processo e Contexto de Vinculação

Devemos aqui salientar, não querendo desvalorizar os trabalhos de Main e colaboradores, os quais representam os primórdios do estudo da vinculação adulta, que foi com as propostas de Hazan e Shaver (1987), que o estudo da vinculação no domínio do adulto se constituiu como uma área de estudo mais sistematizada, no sentido em que conceptualiza o amor romântico como processo e contexto de vinculação.

Os principais contributos de Hazan e Shaver (1987) prendem-se com: (a) a identificação do amor romântico como processo e contexto de vinculação; (b) a elaboração de um instrumento de avaliação da vinculação romântica para jovens e adultos que identifica três padrões de vinculação: *Seguro*, *Ambivalente* e *Evitante* e (c) a proposta de um modelo normativo de formação e desenvolvimento da vinculação no adulto.

Os autores sugeriram que o amor romântico é um processo de vinculação, que é experienciado de forma diferente por diferentes pessoas em função das suas histórias de vinculação. As principais ideias de Hazan e Shaver (1987) podem ser resumidas em três pressupostos, que a seguir apresentamos:

- (1) o amor romântico é processo biológico e social, que evoluiu ao longo do tempo e que facilita a formação de laços de vinculação entre parceiros sexuais;
- (2) tal como a criança exhibe comportamentos de vinculação dirigidos à figura cuidadora, de forma a manter proximidade física e a segurança, também os adultos exibem comportamentos dirigidos aos parceiros de forma a manter a proximidade física e emocional, os quais estimulam a formação de laços de vinculação e, como tal, o crescimento de um sentimento de segurança. Dito de outra forma, o amor adulto e o amor da criança pela figura cuidadora são expressões de relações de vinculação, pelo que, perante a separação, ambos tendem a manifestar comportamentos que visam manter a proximidade e a segurança;
- (3) o modo de experienciar as relações amorosas (relações de vinculação) varia em função da qualidade da vinculação ocorridas na infância com as figuras de vinculação. Ou

seja, as diferenças do estilo de vinculação da infância influenciam o estilo de vinculação amorosa no adulto, através dos Modelos de Funcionamento Interno, que asseguram a continuidade da vinculação ao longo do ciclo de vida.

Hazan e Shaver (1987) realizaram dois estudos com o objectivo de confirmar as suas propostas. No primeiro estudo, os autores desenvolveram uma medida de avaliação da vinculação apoiada nas categorias de Ainsworth (1978), constituída por três parágrafos que correspondiam aos diferentes estilos de vinculação (Seguro, Ambivalente e Evitante), nos quais era solicitado aos indivíduos que identificassem o parágrafo que melhor os descrevia. Neste estudo, os autores avaliaram, também, a história de vinculação através de uma *check-list* que descrevia as relações com os pais e dos pais entre si. Os resultados indicaram:

- (a) uma prevalência aproximada de 56% de indivíduos adultos Seguros, aproximadamente 24% de indivíduos *evitantes* e 20% de indivíduos *ansiosos/ambivalentes*²¹ e, como tal, uma distribuição dos padrões de vinculação nos adultos, semelhantes aos encontrados na infância;
- (b) uma constelação de emoções única na forma de vivenciar o amor para cada estilo de vinculação. Por exemplo, os sujeitos Seguros diferiam dos inseguros em dimensões como a “felicidade”, “amizade” e “medo de proximidade”, apresentando os indivíduos seguros resultados mais favoráveis;
- (c) que os indivíduos com diferentes padrões de vinculação tinham crenças diferentes no que respeita ao modelo das relações, dos outros e do *self*. Em contraste com os outros grupos, os indivíduos seguros tendiam a acreditar na permanência da relação ao longo do tempo, percepcionavam o outro como disponível e confiável e percepcionavam-se como merecedores de amor. Os indivíduos evitantes, julgavam que só muito dificilmente encontrariam alguém que amassem verdadeiramente, não acreditavam na durabilidade das relações, nem no amor romântico. Possuíam relações caracterizadas pelo medo da intimidade, pelo ciúme e por dificuldades de aceitação mútua. Os Ansiosos/Ambivalentes confiavam menos nos parceiros, descreviam um amor obsessivo e relatavam que quase nunca se encontra o verdadeiro amor. As suas relações eram caracterizadas por um receio que o

²¹ Embora os autores reconheçam que pode haver discrepâncias entre a avaliação realizada por eles aos estilos de vinculação, com apenas um item, e as medições da vinculação de Ainsworth realizadas através de observação.

parceiro terminasse a relação e por um forte desejo de reciprocidade, intenso desejo sexual, altos e baixos emocionais e ciúmes frequentes.

(d) a percepção da qualidade da relação com os pais e entre os próprios pais, estava relacionada com os estilos de vinculação romântica. Os indivíduos seguros referiam relações com os seus pais e entre estes, mais carinhosas e tendiam a recordar a figura parental do sexo oposto de forma mais positiva. De salientar, no entanto, que a associação entre as variáveis parentais e a vinculação romântica tendia a diminuir à medida que aumentava a idade dos sujeitos;

(e) existiam diferenças relativamente à solidão vivida, tal como esperado pelos autores, revelando os indivíduos seguros valores mais baixos de solidão e, os ambivalentes valores mais elevados.

No seu trabalho, os autores referem, tal como Bowlby, a possibilidade de alteração dos Modelos de Funcionamento Interno das relações, através da interiorização de novas experiências. Contudo, salientam que, à medida que estes se tornam mais automáticos, esta desconfirmação será mais improvável.

Em jeito de resumo, os trabalhos de Hazan e Shaver constituíram a concretização dos primeiros passos no estudo da vinculação no adulto. Na tentativa de estabelecer um paralelismo entre o amor parental da infância e o amor romântico, no jovem e no adulto, implementaram a teoria da vinculação como um corpo teórico de pesada relevância na compreensão das relações adultas.

3.2.3 Kim Bartholomew e o Modelo Bi-dimensional da Vinculação

Bartholomew e Horowitz (1991) realizaram uma revisão dos estudos realizados por Main *et al.* (1985) e Hazan e Shaver (1987) e concluem que estes autores abordam a vinculação adulta de formas diferentes. Esta diferença baseia-se quer na relação de vinculação em que se focalizam (criança/figura prestadora de cuidados vs. relações românticas), quer na metodologia utilizada para classificar os sujeitos (entrevista vs. auto-relatos). Através da revisão realizada, os autores concluem que nos estudos levados a cabo por Main *et al.* (1985), nos quais são utilizadas entrevistas, são identificados sujeitos evitantes que negam vivenciar desconforto emocional e que minimizam a importância das necessidades de

vinculação, ao passo que nos estudos de Hazan e Shaver (1987), com auto-relatos, são identificados indivíduos evitantes, que experienciam desconforto emocional quando estão emocionalmente próximos dos outros. Desta forma, os autores sugerem a existência de dois padrões distintos de vinculação evitante: os *Amedrontados* e os *Desinvestidos*. Ou seja, se em ambos os casos, poderá estar subjacente uma atitude negativa perante os outros que os conduz a um afastamento social, por outro lado, estes dois padrões de vinculação poderão divergir no que respeita à concepção que têm de si.

Nos seus trabalhos, Bartholomew retomou o conceito de *Modelos de Funcionamento Interno*, que postula a existência de um *modelo do self* que se relaciona com a imagem que o indivíduo tem de si como merecedor de amor e atenção, e de um *modelo dos outros* que se relaciona com a responsividade dos outros e, como tal, influencia a proximidade ou o evitamento dos outros, e atribui-lhes uma dicotomização em função da sua positividade ou negatividade. A noção de positividade ou negatividade associada ao modelo do *self* e dos outros, significa:

Quadro n.º 5

Dicotomização do Modelo do *Self* e dos Outros. In Bartholomew e Horowitz (1991).

Modelo do Self	Positivo	O <i>self</i> é visto como merecedor de amor e atenção. - "É gostável".
	Negativo	O <i>self</i> é visto como não merecedor de amor. - "Não gostável".
Modelo dos Outros	Positivo	Os outros são vistos como confiáveis e disponíveis.
	Negativo	Os outros são vistos como não confiáveis e não disponíveis.

Bartholomew e Horowitz (1991) referem que nenhum estudo levou em conta a possibilidade da positividade ou negatividade dos modelos do *self* e dos outros e, como tal, desenvolvem um novo modelo de vinculação - o modelo bi-dimensional da vinculação. De forma a validar o seu modelo, e a ultrapassar algumas limitações dos estudos de Main *et al.* (1985) e de Hazan e Shaver (1987), levam a cabo um estudo, sobre o qual falaremos mais adiante.

O modelo bi-dimensional de vinculação adulta é, então, conceptualizado como formas prototípicas de vinculação que se organizam em torno da positividade ou negatividade do modelo do *self* e dos outros. Desta forma, podem ser esperados quatro tipos de vinculação:

Quadro n.º 6

Modelo Bi-dimensional de Kim Bartholomew.

		Modelo do <i>self</i>			
		Dependência (Ansiedade)			
		Positivo		Negativo	
Modelo dos Outros	Evitamento da intimidade (Evitamento)	Positivo	<i>Seguros (1)</i>	<i>Preocupados (2)</i>	
		Negativo	<i>Desinvestidos (4²²)</i>	<i>Amedrontados (3²³)</i>	

A Célula n.º 1 representa uma imagem positiva do si próprio, que implica um sentimento do *self* como merecedor de amor, e uma imagem dos outros como emocionalmente responsivos, capazes de prestar apoio e dar atenção. Este tipo de padrão de vinculação, caracterizado como *seguro*, assemelha-se ao padrão seguro proposto por Main *et al.* (1985) e por Hazan e Shaver (1987).

A célula n.º2 indica uma imagem do *self* como não merecedora de amor e atenção (negativa) e uma imagem dos outros positiva. Este padrão pode conduzir os indivíduos a procurar auto-aceitação, através do ganho da aceitação por parte dos outros. É designado por uma vinculação *preocupada* e corresponde ao padrão *ambivalente* de Hazan e Shaver (1987) e ao *preocupado* de Main *et al.*(1985).

A célula n.º 3 combina uma imagem negativa do *self* (não merecedor de amor), e uma imagem dos outros como rejeitantes e não confiáveis. É designado por um padrão *amedrontado*. Estes indivíduos evitam relações próximas, de forma a se protegerem da eventual rejeição por parte dos outros. Embora não discutido explicitamente pode ser comparado ao estilo *evitante* de Hazan e Shaver (1987).

A célula n.º 4 indica uma imagem positiva de si próprio, combinada com uma imagem negativa dos outros. Estes indivíduos, tidos como *Desinvestidos*, protegem-se de desilusões evitando relações e mantendo um sentimento de independência e invulnerabilidade. Este padrão corresponde aos *desligados*, identificados por Main *et al.* (1985).

²² Também denominados por alguns autores como Evitantes/Desligados (Narciso, 2001).

²³ Também denominados por Evitantes /Amedrontados (Narciso, 2001).

As dimensões do quadro n.º7 podem igualmente ser caracterizadas em termos das dimensões de *Dependência* (no eixo horizontal) e do *Evitamento da intimidade* (no eixo vertical):

- a *dependência* varia de baixa (a imagem positiva de si próprio é facilmente estabelecida e não necessita da aceitação dos outros) a alta (em que a imagem positiva do próprio só é mantida pela aceitação dos outros);
- o *evitamento* da intimidade reflecte o grau com que as pessoas evitam o contacto próximo com os outros.

Os *Desinvestidos* e os *Amedrontados* reflectem evitamento da intimidade, contudo, diferem na necessidade dos outros para manterem uma imagem positiva de si próprios. Da mesma forma, os *Preocupados* e os *Amedrontados*, revelam uma grande dependência dos outros para manterem a imagem positiva de si próprios, contudo, diferem na sua predisposição para se envolverem em relações próximas; ao passo que os *Preocupados* querem manter proximidade com os outros como forma de preencher as suas necessidades de dependência, os *Amedrontados* evitam relações de forma a se protegerem de eventuais desilusões.

Relativamente aos *Amedrontados*, a interacção com figuras rejeitantes na infância poderá ter levado estes indivíduos a desenvolverem uma imagem negativa de si próprio. Desta forma, em adultos, apesar de desejarem a intimidade, também receiam ser rejeitados por aqueles em quem aprenderam a confiar. Ao nível dos adultos *Desinvestidos*, estes sugerem ter tido relações de vinculação na infância caracterizadas pela não expressão afectiva e pelo distanciamento com a figura de vinculação. No que diz respeito aos indivíduos *Preocupados*, Bartholomew refere que as relações destes indivíduos com as figuras de vinculação, são caracterizadas pela inconsistência das respostas (por parte das figuras parentais), pelo que a criança terá aprendido que teria de se esforçar de forma contínua para obter apoio e atenção, desenvolvendo, desta forma, um desejo contínuo de agradar aos outros. Por último, relativamente aos indivíduos Seguros, este parecem ter tido relações com as figuras de vinculação que se caracterizam pela sensibilidade e responsividade às suas necessidades.

De acordo com Bartholomew (1990; Bartholomew & Horowitz, 1991), não é, geralmente, possível classificar um indivíduo num único padrão de vinculação, podendo este situar-se preferencialmente num padrão e ter características dos outros padrões.

De acordo com o modelo proposto, os modelos do *self* e dos outros, bem como a sua positividade ou negatividade, são tidas como decorrentes das interações com as figuras de vinculação. Neste sentido, as relações familiares precoces influenciam o desenvolvimento futuro, interferindo com a forma como as pessoas se relacionam ao longo do ciclo de vida. Uma outra ideia defendida neste modelo, prende-se com o facto de que os modelos do *Self* e dos outros se desenvolvem de forma complementar e se influenciam mutuamente.

De forma a demonstrar o seu modelo, Bartholomew e Horowitz (1991) realizaram dois estudos, nos quais recorreram a metodologias como a entrevista e os auto-relatos. Recorrendo a uma amostra de 77 indivíduos, demonstraram, através das várias formas de recolha de dados, que os quatro padrões de vinculação estavam de acordo com a combinação das duas dimensões propostas. Demonstraram, ainda, que os grupos com imagens positivas e negativas do *self* (Seguros e Desligados vs. Preocupados e Amedrontados) diferiam nas medidas de auto-conceito, ao passo que os grupos com um modelo positivo e negativo dos outros (Seguros e Preocupados vs. Desinvestidos e Amedrontados) diferiam nas medidas de sociabilidade. Os resultados indicam, tal como esperado, que cada grupo se confronta com diferentes problemas interpessoais: os indivíduos desinvestidos têm resultados superiores na frieza e no distanciamento em relação aos outros, os Preocupados revelam uma tendência para exagerar a sua expressividade e os Amedrontados revelam falta de assertividade e inibição social. No seu segundo estudo, os autores demonstraram que as representações das relações com a família de origem predispõem os indivíduos para determinadas formas de relacionamento com os pares e que os padrões de vinculação à família e aos pares, podem contribuir de forma diferente para as dificuldades interpessoais que os indivíduos passam.

3.3 ESTUDOS SOBRE A VINCULAÇÃO NO ADULTO

Após a exposição das três abordagens que preconizam a aplicação da teoria da vinculação ao estudo da vinculação no adulto, de seguida, reflectiremos sobre alguns estudos que surgiram tendo por base os trabalhos de Main *et al.* (1985), de Hazan e Shaver (1987) e de Kim Bartholomew (1990; 1991), e que se relacionam de forma mais concreta com o tema do presente estudo.

Depois do trabalho pioneiro de Hazan e Shaver (1987), surgiram muitos estudos levados a cabo por investigadores interessados em questões relacionais, que tentaram replicar e estender os resultados encontrados por estes autores. A grande maioria destes estudos apresenta resultados que demonstram a influência dos Modelos de Funcionamento Interno em diferentes aspectos relacionais como: a vivência do amor, a satisfação conjugal, a prestação de cuidados e o apoio emocional, a comunicação e a resolução de conflitos. Porém, a compreensão da influência destes Modelos Internos nas relações não deverá ficar limitada aos estudos que os relacionam com a sua influência em diferentes aspectos relacionais, devendo, também, ser avaliado o impacto de determinadas circunstâncias relacionais nesses mesmos Modelos, concretamente, tentando compreender qual o seu impacto na sua manutenção ou actualização. Estas questões relacionam-se inevitavelmente com noção de estabilidade vs instabilidade da organização da vinculação. A este respeito, vários estudos dão conta da instabilidade e estabilidade (ou manutenção vs actualização) dos Modelos de Funcionamento Interno, sugerindo influências recíprocas entre aspectos relacionais e estes modelos (Collins & Read, 1994; Davila, Karney & Bradbury, 1999; Kobak & Hazan, 1991).

A questão da continuidade vs mudança dos Modelos de Funcionamento Interno tinha já sido salientada por Bowlby, ao considerar que, apesar dos modelos do *self* e dos outros apresentarem alguma estabilidade, estes, podem, fruto de experiências emocionalmente significativas, ser revistos e actualizados. Waters *et al.* (2000; cit. por Matos, 2002) referem, no seu artigo, que os resultados apresentados nos diferentes estudos, dão conta da organização da vinculação como um processo dinâmico ao longo do desenvolvimento, que se caracteriza por uma combinação de processos de estabilidade e de mudança e que se encontra intimamente ligada com a qualidade dos acontecimentos de vida e os contextos em que o indivíduo participa. Trata-se, pois, de uma posição assente numa perspectiva sistémica que concebe o desenvolvimento humano como resultado de uma interacção continua e dinâmica entre o indivíduo e o seu ambiente, salientando a importância dos aspectos contextuais no desenvolvimento dos sujeitos e, em particular, das características relacionais e dos parceiros, assumindo uma circularidade de interacções e de influências entre ambos, sujeito a mecanismos de feedback e, por isso mesmo, susceptível de mudança (Erdman, 2003; *in* Matos, 2002)

Em síntese, verificamos que a perspectiva sistémica conceptualiza a vinculação como um processo contínuo, decorrente de diversos contextos que o indivíduo vai percorrendo ao longo da vida, os quais poderão criar nos indivíduos oportunidades de transformações dos Modelos de Funcionamento Interno criados (Matos & Costa, 1996). Neste cenário, a estabilidade e a mudança coexistem numa articulação dialéctica, que permite ao indivíduo a plasticidade necessária para se adaptar positivamente ao meio (Matos, 2002).

Assim, por questões meramente expositivas, optamos por apresentar a revisão de estudos dividindo-a em suas partes:

3.3.1 Estudos que evidenciam a influência dos aspectos relacionais na manutenção ou revisão dos Modelos de Funcionamento Interno, e como tal, na vinculação.

3.3.2 Estudos que evidenciam a influência da vinculação em diferentes aspectos das relações próximas.

3.3.1 A influência das Relações nos Modelos de Funcionamento Interno

Para além da influência dos Modelos de Funcionamento Interno nas experiências relacionais do indivíduo, sabe-se também, tal como referimos anteriormente, que as próprias relações podem influenciar os modelos, quer promovendo a sua estabilidade, quer causando-lhes alterações. Vários aspectos relacionais promovem a estabilidade dos modelos mentais, por exemplo, sabemos que os indivíduos tendem a seleccionar os seus parceiros de acordo com os modelos do *self* e dos outros que têm. Simpson (1990) verificou que, com o tempo, os indivíduos *Evitantes*, elicitavam, nos seus parceiros, comportamentos ansiosos e vice-versa. Análises inter-pares revelaram que as mulheres ansiosas tendiam a envolver-se com homens evitantes e os homens ansiosos tendiam a evitar o envolvimento com mulheres seguras. Existem, também, evidências de que os modelos de funcionamento interno se auto-confirmem no sentido em que, por exemplo, um indivíduo que acredite que os outros não são confiáveis, tenderá a ter uma postura evitante, o que, de certa forma, aumentará a probabilidade de respostas negativas no parceiro (ciclos interpessoais).

Se alguns estudos apontam para uma razoável estabilidade dos padrões de vinculação ao parceiro ao longo do tempo, outros revelam que a avaliação da vinculação, através de entrevistas, tende a ser mais estável do que a avaliação realizada por auto-relatos (Scharfe e

Bartholomew, 1994). O facto das medidas tidas como mais precisas (entrevistas) tenderem a produzir resultados mais estáveis, pode sugerir que alguma da instabilidade encontrada nos padrões de vinculação adulta é causada pela instabilidade dos procedimentos metodológicos utilizados. Contudo, uma outra percentagem da instabilidade encontrada nestes estudos, reflectirá, de certa forma, uma natural mudança na organização da vinculação, tal como postula a teoria da vinculação.

De facto, a influência das relações nos modelos não se reporta exclusivamente às questões da estabilidade, existindo, igualmente, evidências de que determinadas experiências, emocionalmente significativas para os indivíduos, podem causar mudança nos Modelos Internos, contrariando determinadas expectativas que os sujeitos possuem. Por exemplo, um indivíduo seguro, quando envolvido numa relação emocionalmente negativa, pode tornar-se inseguro. Kobak e Hazan (1991) verificaram, no seu estudo, que as relações mais duradouras tendem a causar nos indivíduos um padrão de vinculação seguro. Num estudo longitudinal, Kirkpatrick e Hazan (1994) verificaram que, após o final das relações, muitos dos indivíduos Seguros, tornavam-se inseguros. Num outro estudo longitudinal com casais, a satisfação conjugal e a comunicação dos homens predizia alterações nos Modelos de Funcionamento Interno nove meses depois (Feeney, Noller & Callan, 1994).

3.3.2 A influência Modelos de Funcionamento Interno nas Relações Próximas

3.3.2.1 Padrões de Vinculação, Qualidade e Satisfação das Relações

Os estudos que relacionam a vinculação com a qualidade e satisfação das relações românticas têm sido realizados com indivíduos casados ou com pares românticos, sendo que, no seu geral, as conclusões não diferem nestes dois grupos. Especificamente, estes estudos têm testado a hipótese de que uma vinculação segura estaria associada à construção de relações próximas satisfatórias, as quais são caracterizadas por aspectos como elevado envolvimento emocional, confiança, intimidade, compromisso, apoio e comunicação construtiva.

No seu estudo longitudinal com 144 pares românticos, Simpson (1990) relacionou a vinculação segura com elevados níveis de confiança, compromisso, satisfação e

interdependência nos pares românticos. Inversamente, um padrão de vinculação ambivalente e evitante foi relacionado com baixos níveis de confiança e satisfação, e o padrão de vinculação evitante com baixos níveis de interdependência e compromisso. O estudo revela, ainda, que um padrão ansioso, quando exibido pelas mulheres, influenciava negativamente a sua satisfação, porém, os resultados não mostram associações entre a satisfação das mulheres e um padrão ansioso nos homens.

Num estudo longitudinal com 354 parceiros românticos de longa duração, Kirkpatrick e Davis (1994), tentaram examinar: (1) o emparelhamento do estilo de vinculação entre parceiros; (2) o papel do estilo de vinculação do indivíduo e do parceiro na satisfação com a relação, no compromisso e nos conflitos conjugais, e (3) em que medida o estilo de vinculação funciona como preditor da estabilidade da relação. De acordo com os resultados:

- não foram encontrados pares cujos elementos tivessem um estilo de vinculação ansioso/ansiosos ou ambivalente/ambivalente;
- as relações mais estáveis (três anos depois) eram constituídas por homens evitantes e mulheres ansiosas. Por oposição as relações entre homens Ansioso e mulheres Evitantes eram menos estáveis;
- o estilo de vinculação do homem influenciava a sua própria avaliação da relação, ou seja, os homens evitantes, por oposição ao seguros, apresentaram valores negativos na satisfação relacional, menor intimidade, menor viabilidade da relação, menor carinho e compromisso;
- em comparação com os homens ansiosos, os evitantes demonstram menor paixão e menor compromisso na relação;
- o estilo de vinculação da mulher está relacionado com a avaliação que a própria faz da sua relação e também com a avaliação que o parceiro tem da relação. As mulheres ansiosas (e os seus parceiros) revelavam avaliações mais negativas nas diferentes dimensões da relação. Estes resultados são concordantes com os de Collins e Read (1990) e de Simpson (1990). Os autores colocam como hipótese que os comportamentos de excessiva preocupação e procura de proximidade, nestas mulheres, podem conduzir a insatisfação em ambos os elementos.

Ainda no âmbito da satisfação conjugal, Feeney *et al.* (1994) numa pequena amostra de 35 casais, verificaram, mais uma vez, os efeitos negativos da ansiedade acerca do abandono nas mulheres e do desconforto com a proximidade no homem, na comunicação e na satisfação

conjugal. Recentemente, num estudo longitudinal com 193 casais, Feeney (2002), tentou averiguar a relação entre o estilo de vinculação, o comportamento dos cônjuges e a satisfação conjugal, recorrendo para tal a medidas de auto-relato e a registos de interacção conjugal. Os resultados revelaram que os indivíduos Seguros apresentam maior satisfação conjugal, sendo a dimensão *ansiedade* a que mais contribuiu para a menor satisfação conjugal nos parceiros. A autora verificou, ainda, que os indivíduos inseguros são momentaneamente mais influenciados pela natureza negativa das interacções, por oposição aos indivíduos seguros, cujas percepções da relação são mais estáveis e menos influenciadas pelas interacções conjugais momentâneas.

Ribeiro e Costa (2001/2002), num estudo com 560 casais portugueses procuraram explorar: (1) as semelhanças entre as tipologias de estilos de vinculação no adulto e o papel sexual, (2) a eventual existência de relações entre estas duas variáveis e satisfação conjugal e (3) a existência de associações entre o estilo de vinculação e/ou o papel sexual (entre marido e mulher) nos casais relacionado com a satisfação conjugal. Os resultados indicaram que apesar das duas tipologias serem diferentes, estas encontram-se relacionadas, verificando-se uma tendência dos indivíduos com uma vinculação segura para possuírem um papel sexual com características femininas e masculinas (tipo andrógino). Em relação à satisfação conjugal, as autoras verificam que os indivíduos seguros, por oposição aos preocupados e amedrontados, apresentaram maior satisfação conjugal. Em relação ao terceiro objectivo do estudo, as autoras verificaram que a combinação de pares em que há menor satisfação conjugal é constituída por mulheres desligadas e maridos preocupados, sendo que na maioria dos casos em que a mulher possuía um estilo de vinculação segura, existia satisfação conjugal. Um resultado curioso foi encontrado em relação à associação entre um cônjuge preocupado e outro amedrontado ou desligado (homem ou mulher), existindo entre ambos acordo quanto à sua satisfação conjugal.

Por ultimo, Canavarro (1999) numa amostra de adultos portugueses procurou averiguar o efeito de variáveis afectivas ao longo do ciclo de vida na determinação da saúde mental dos indivíduos. Para o efeito, construiu dois grupos clínicos (com diagnóstico de perturbação depressiva e ansiosa) e respectivos grupos controlo. Os resultados revelaram que no grupo de indivíduos com perturbação depressiva, as dimensões da vinculação não determinavam a satisfação percebida na relação com o sexo oposto; todavia, no grupo controlo, a

satisfação com a relação amorosa mostrou ser causada por uma vinculação segura. Os resultados indicaram também que, em comparação com os indivíduos casados, no grupo ansioso, os indivíduos sem relacionamentos com o sexo oposto tendem a apresentar um padrão de vinculação ansiosa e evitante. De qualquer forma, mesmo com relações com o sexo oposto, o grupo ansioso apresentaram valores mais elevados de vinculação ansiosa e evitante. A existência ou não de relações com o sexo oposto, não mostrou diferenciar os resultados na vinculação do grupo controle.

3.3.2.2.1 A Qualidade da Comunicação e a Resolução de Conflitos

No seu estudo, Kobak e Hazan (1991) pediram a casais que completassem questionários de avaliação dos Modelos de Funcionamento Interno, de satisfação relacional, e que participassem em duas tarefas; uma, de resolução de problemas, e outra, de partilha de uma desilusão relacionada com o casamento. Os resultados indicaram que os maridos seguros eram menos rejeitantes e mais apoiantes durante a tarefa de resolução de problemas, e as mulheres seguras tinham menor probabilidade de serem rejeitadas pelos seus maridos nessa mesma tarefa. Os autores verificaram, ainda, que o emparelhamento dos Modelos de Funcionamento Interno dos parceiros era, também, um factor de satisfação conjugal e um predictor de uma comunicação construtiva nas duas tarefas.

Feeney, Noller e Callan (1994) tentaram, no seu estudo, ligar a vinculação, a comunicação e a satisfação com a relação. Os autores avaliaram casais relativamente à vinculação e a três aspectos da comunicação (qualidade das interações diárias, estilo de conflitos e concordância não verbal). Relativamente às interações diárias, o conforto com a proximidade apresentado pelo marido, estava relacionado com o envolvimento, com a auto-revelação e com a satisfação. A ansiedade das mulheres nas relações estava relacionada com conflitos, baixo envolvimento e insatisfação conjugal. Relativamente ao estilo de conflito, a variável que o predizia era a ansiedade nas relações; quer os homens, quer as mulheres que tinham resultados elevados nesta escala, relatavam que os seus conflitos eram coercivos, perturbadores e com falta de negociação mútua. No que diz respeito à concordância não verbal entre o casal, os homens com resultados elevados em ansiedade obtinham fracos resultados em qualquer tipo de mensagem (neutra, negativa e positiva). As mulheres que mostravam resultados elevados no conforto com a proximidade, eram mais precisas na

descodificação de mensagens neutras e negativas por parte dos cônjuges. Em termos longitudinais, os resultados encontrados revelam que o conforto com a proximidade predizia a concordância não verbal nas mulheres, ao passo que a ansiedade nas relações predizia padrões de conflito negativos para as mulheres e baixa concordância não verbal e insatisfação para os homens. Os autores concluem, hipotetizando, que se a vinculação está relacionada com a comunicação e com a satisfação relacional, então, a ligação entre a vinculação e a satisfação poderia ser mediada pela forma como os três grupos comunicam.

Feeney (1994) relacionou os padrões de conflito conjugal, a vinculação e a satisfação conjugal ao longo do ciclo de vida, e verificou que a segurança do estilo de vinculação estava relacionada com a satisfação conjugal, apesar de que a negociação mútua, era o predictor mais importante da satisfação, quer para homens quer para mulheres. Ao contrário dos resultados encontrados por Feeney *et al.* (1994), neste estudo, a maior satisfação relatada pelas mulheres seguras, era reflexo de uma comunicação construtiva durante os conflitos, ao passo que, nos homens, a ansiedade nas relações mostrou-se como o factor mais explicativo da variância na satisfação conjugal.

De uma forma geral, os indivíduos tidos como Seguros avaliam a comunicação relacional como superior, fazem avaliações mais positivas dos seus parceiros e revelam níveis superiores de informação pessoal (auto-revelação) (Collins & Read; 1990).

3.3.2.2.2 O Efeito do Estilo de Vinculação do Parceiro e o Emparelhamento de Estilos de Vinculação

Num estudo já anteriormente referido de Collins e Read (1990), os autores verificaram que, nos homens, o conforto com a proximidade estava fortemente relacionado com a avaliação satisfatória da relação por parte da parceira, ao passo que a ansiedade de abandono nas mulheres, estava relacionada negativamente com a avaliação que os homens faziam das suas relações. Também Simpson (1990) verificou um efeito significativo da ansiedade/ambivalência nas mulheres nas avaliações que os parceiros faziam das relações e Scharfe e Bartholomew (1994) verificaram que a ansiedade nas mulheres, representadas por um estilo de vinculação preocupado e amedrontado, estava associada a uma satisfação baixa

em ambos os companheiros, ao passo que o padrão desinvestido do homem prediz a insatisfação nas mulheres.

No seu estudo, Feeney (1994) contraria alguns dos resultados obtidos por Collins e Read (1990) e por Simpson (1990) ao verificar que também a ansiedade nos homens contribui para a percepção de insatisfação conjugal na mulher, independentemente do seu estilo de vinculação. Este resultado vem de alguma forma relativizar as explicações assentes nos estereótipos sexuais, avançadas por alguns autores, para explicarem os diferentes critérios que homens e mulheres valorizam para avaliarem a sua satisfação conjugal, e que postulam que a satisfação conjugal nas mulheres está mais ligada à proximidade emocional e nos homens mais ligada à independência emocional.

Feeney, Noller e Callan (1994) analisaram os efeitos a longo prazo da vinculação segura de um elemento na sua satisfação conjugal e na do parceiro. Os resultados obtidos indicaram que a vinculação segura dos elementos do casal estava significativamente associada com registos de maior satisfação conjugal em ambos os elementos.

Relativamente ao emparelhamento de parceiros, Kirkpatrick e Davis (1994) constataram que os homens evitantes tendiam a emparelhar com mulheres ansiosas e vice-versa e não encontraram pares constituídos por parceiros com estilos de vinculação Evitante/Evitante Ansioso/Ansioso. Este resultado foi também observado numa amostra de 35 casais portugueses a partir de uma versão abreviada da “Entrevista de Avaliação de Vinculação aos Pares” de Bartholomew (Costa *et al.* 2001; *in* Matos 2002). Dado que os casais estudados tinham relações consideradas duradouras (64% mais de um ano), os autores colocam como hipótese explicativa para a não existência de determinados pares, a possibilidade de ter existido uma selecção em fases iniciais de relação, que contribui para a não existência de díades ansiosas ou evitantes, bem como a possibilidade de modificação dos estilo de vinculação em virtude da interacção relacional.

3.3.2.3.3 Vinculação, Prestação de Apoio e Sexualidade.

No seu artigo, Shaver, Hazan e Bradshaw (1988) (Cit. *in* Feeney, 1999) defendem que o amor romântico envolve o sistema de vinculação, o sistema de prestação de cuidados e o

sistema sexual, salientando que a importância destes três componentes, no amor e nas relações, vai sofrendo alteração ao longo do tempo.

Feeney (1996; cit. por Feeney, 1999) estudou casais e verificou que um padrão de vinculação seguro estava associado a apoio emocional positivo (*caregiving*) do parceiro. Especificamente, o conforto com a proximidade e a baixa ansiedade nas relações estavam relacionadas como uma prestação de cuidados/apoio mais responsiva. A satisfação conjugal era maior para os indivíduos seguros e para aqueles cujos parceiros prestavam apoio de forma mais responsiva. No entanto, para os homens, a ligação entre a sua satisfação conjugal e o apoio, era restrito aos indivíduos com casamentos recentes e com elevados níveis de ansiedade nas relações. Feeney e Collins (2001), num estudo longitudinal com pares românticos, verificaram que o estilo de vinculação era um bom preditor do apoio social e emocional. De uma forma geral, em comparação com os indivíduos inseguros, os indivíduos seguros (níveis baixos de ansiedade e evitamento) revelavam um apoio emocional mais afectivo aos seus parceiros. Curiosamente, o grupo dos inseguros diferia entre si no que respeita ao apoio prestado. Ou seja, se os indivíduos evitantes forneciam ao seu parceiro menos apoio quando estes mais precisavam, os indivíduos Ansiosos forneciam sempre apoio, embora este não fosse valorizado como tal pelos seus parceiros. Os autores sugerem que estes resultados dos indivíduos evitantes são devidos à falta de *skills* e de motivação para prestarem apoio, ao passo que no caso dos indivíduos ansiosos, apesar de terem a motivação e os *skills* para prestarem apoio, motivações mais egoístas tornavam-nos compulsivos na forma como o faziam.

A revisão de literatura efectuada permite-nos verificar que se tem assistido, nos últimos anos, a uma proliferação de instrumentos de medida que procuram avaliar diferentes domínios da vinculação, dificultando, por um lado, a integração dos resultados dos diferentes estudos e, por outro, poderá conduzir a comparações ilegítimas dos resultados com diferentes proveniências. Tentando colmatar esta falha conceptual e metodológica, Brennan *et al.* (1998) realizaram um estudo alargado onde avaliaram a convergência das diferentes medidas de avaliação da vinculação aos pares. Aplicando 323 itens a um grupo de 1089 estudantes universitários, e através de procedimentos de análise factorial exploratória, os autores obtiveram duas dimensões que estariam subjacentes a todos os itens analisados: *a ansiedade e o evitamento*. Estas duas dimensões serão conceptualmente equivalentes ao modelo bi-

dimensional de Bartholomew. Ou seja, o *evitamento* permite distinguir os indivíduos desinvestidos e amedrontados dos Seguros e preocupados, relacionando-se com o modelo do outro. A dimensão *ansiedade* distingue os preocupados e amedrontados dos desinvestidos e Seguros, relacionando-se com o modelo de si próprio. Os 36 itens que apresentaram correlações mais elevadas com estas duas dimensões foram seleccionados para construir a *Escala de Relações Íntimas (ERI)*²⁴. Esta escala apresentou boas qualidades psicométricas e mostrou servir para classificar os indivíduos nos quatro protótipos conceptualizados por Bartholomew²⁵.

Síntese

- Os Modelos de Funcionamento Interno, tal como definidos por Bowlby (1973), são representações mentais que contêm informação cognitiva e afectiva sobre o *self*, os outros e sobre o mundo, que filtram a realidade e influenciam a forma como as situações são percebidas e as acções são concretizadas.
- Estes modelos são relativamente estáveis, auto confirmando-se, porém, são, também, passíveis de modificação, mediante experiências desconfirmatórias, emocionalmente significativas, pelas quais o indivíduo passa no seu ciclo de vida.
- As diferenças do estilo de vinculação da infância influenciam o estilo de vinculação amorosa no adulto e a forma como as relações próximas são vividas, através dos Modelos de Funcionamento Interno, que asseguram a continuidade da vinculação ao longo do ciclo de vida.
- Os estudos apresentados parecem indicar que os estilos de vinculação estão relacionados com a forma como os indivíduos experienciam e avaliam as suas relações. Assim, no seu geral, por contraste com os indivíduos evitantes, os seguros tendem a relatar experiências relacionais mais positivas, caracterizadas por níveis mais elevados de satisfação conjugal, intimidade, compromisso e interdependência. Os sujeitos ansiosos/ambivalentes tendem a relatar nas suas relações próximas, mais emoções negativas e níveis superiores de conflito.

²⁴ No original: *Experiences in Close Relationships*

²⁵ Trata-se da escala adoptada no presente estudo. Existe uma tradução e adaptação à população portuguesa realizada por Campos (1999).

- No geral, estes estudos indicam um efeito do estilo de vinculação do parceiro na percepção da qualidade da relação: uma maior qualidade relacional relatada pelos indivíduos Seguros e por aqueles cujos parceiros possuem um estilo de vinculação seguro.
- A relação entre a vinculação e a satisfação conjugal parece sofrer influências do género. Ou seja, apesar de serem os indivíduos Seguros que percebem as suas relações como mais satisfatórias, verifica-se, no seu geral, que a *ansiedade* nas mulheres (preocupadas ou ansiosas/ambivalentes) se encontra negativamente associada à satisfação conjugal no homem e o *evitamento* no homem associa-se negativamente à satisfação da mulher.
- As diferenças no estilo de vinculação encontram-se igualmente associadas a diferentes representações de si próprio e dos outros. Assim, os indivíduos seguros parecem possuir representações mais favoráveis de si e dos outros.
- A revisão de literatura efectuada permite verificar que, nos últimos, anos se assistiu a uma proliferação de instrumentos que procuram avaliar a vinculação, recorrendo a abordagens diversas, e assentes muitas vezes em concepções distintas do construto da vinculação. Esta diversidade dificulta, por um lado, a tarefa de integração dos resultados dos diferentes estudos à luz da teoria, e por outro, poderá conduzir a comparações ilegítimas dos resultados com diferentes proveniências.
- Por último, queremos salientar que a maioria dos estudos aqui apresentados se baseia na conceptualização de Hazan e Shaver, não permitindo os seus resultados a distinção das duas formas de evitamento propostas por Bartholomew (1990; Bartholomew & Horowitz, 1991). Assim, pensamos que muitos dos resultados aqui relatados poderiam ser melhor compreendidos se considerássemos os dois estilos de vinculação Evitante (Amedrontados e Desinvestidos) propostos por Bartholomew.

Capítulo IV**VINCULAÇÃO E REACÇÕES AO STRESS**

No capítulo anterior, descrevemos uma série de estudos que relacionam os estilos de vinculação dos indivíduos com a vivência e a qualidade das relações próximas. Sabemos, porém, que a influência da vinculação não se cinge apenas às questões relacionais, exercendo, também, a sua influência a nível individual, concretamente, na forma como os indivíduos confrontam as situações stressantes e se adaptam ao meio. Assim, dado que o presente estudo se insere conceptualmente na perspectiva da resiliência, no primeiro ponto deste capítulo, iremos começar por rever alguns estudos que mostram a influência da vinculação nas reacções e nas estratégias de *coping* utilizadas para confrontar as situações stressantes, na regulação emocional e no bem-estar relatado pelos indivíduos. No segundo ponto, tentaremos focalizar-nos em estudos que dão conta do impacto da vinculação nas reacções ao *stress* no âmbito da conjugalidade. No final do capítulo, tal como temos feito anteriormente, faremos uma síntese das principais ideias apresentadas.

4.1. VINCULAÇÃO E RESILIÊNCIA: A VINCULAÇÃO COMO RECURSO OU COMO VULNERABILIDADE

A teoria da vinculação postula que, as diferenças no estilo de vinculação reflectem diferenças na regulação da ansiedade perante a figura de vinculação. Através das experiências com a figura de vinculação, as crianças – e, conseqüentemente, os adultos – aprendem estratégias para regular o *stress* que são generalizadas a outras situações de vida. Na verdade, vários estudos indicam que os Modelos de Funcionamento Interno, ao funcionarem como grelhas de interpretação da realidade, influenciam uma série de outras situações, que vão para além das vivências românticas, nomeadamente, a forma como os indivíduos reagem e se confrontam com situações stressantes e, conseqüentemente, se adaptam ao meio (Collins & Read, 1994).

A teoria da vinculação (Bowlby, 1982; 1988) defende, também, que o sistema de vinculação é mais facilmente activado, perante situações ameaçadoras (*stressfull life conditions*) como, por exemplo, a percepção por parte da criança de ausência em relação à figura de vinculação, ou o desconforto físico e psicológico. A este respeito, Simpson e Rholes (1994) e Simpson, Rholes e Nelligan (1992) defendem, no seu artigo, que se o sistema comportamental de vinculação é activado perante estas situações, então, as diferenças individuais no comportamento de vinculação, deverão, também, ser mais evidentes nestas situações.

Em vários dos seus trabalhos, Bowlby (1973; 1988) refere que Modelos de Funcionamento Interno são estruturas sobre as quais os indivíduos organizam as suas experiências e lidam com o *stress*. Tendo por base estas ideias, Mikulincer e Florian (1998) referem, no seu artigo, que um padrão de vinculação seguro, poderá constituir um recurso interno do indivíduo que lhe permite realizar uma avaliação positiva das situações com que se confronta e a implementação de um *coping* construtivo, promovendo, desta forma, um sentimento de bem-estar e adaptação. Inversamente, uma vinculação insegura pode ser vista como uma vulnerabilidade que conduz a um *coping* desadaptativo e, conseqüentemente, a desadaptação. Assim, a vinculação segura será vista como uma característica do indivíduo que dissipará os efeitos negativos do *stress* no bem-estar, ao passo que a vinculação insegura será um factor de risco potenciador da vulnerabilidade dos indivíduos perante os factores de *stress* (Pielage, Gerlsma & Schaap, 2000).

Podemos concluir, pelas propostas dos diferentes autores acima referidos, que a influência dos estilos de vinculação nas reacções ao *stress* poderá ser conceptualizada em dois processos distintos que se relacionam, por um lado, com a influência da vinculação na avaliação que os indivíduos fazem da ameaça das situações e, por outro, com a influência nas estratégias de *coping* utilizadas para confrontarem essas mesmas situações.

4.1.1. A Influência da Vinculação na Avaliação da Ameaça das Situações

Mikulincer e Florian (1998) referem que um estilo de vinculação seguro se desenvolve a partir das relações responsivas, em termos emocionais, da criança com a figura prestadora de cuidados. Segundo os autores, a responsividade desta figura perante os sinais de *stress*,

por parte da criança, criam na mesma, um sentimento de confiança básica no mundo (outros) e no *self*, bem como um sentimento de que as situações, apesar de angustiantes, são ultrapassáveis (Shaver & Hazan, 1993). Posteriormente, esta vinculação segura pode evoluir e traduzir-se em expectativas positivas, sentimentos de auto-eficácia e auto-confiança (Collins & Read, 1990; Shaver & Hazan, 1993) que poderão potenciar uma avaliação positiva das situações adversas, a crença no auxílio e disponibilidade dos outros, a percepção que as situações poderão ser ultrapassadas e, como tal, um sentimento de adaptação. Uma vez desenvolvidas, estas características positivas podem tornar-se traços de personalidade mais ou menos estáveis ao longo da vida.

Inversamente, os autores referem que as experiências precoces dos indivíduos inseguros (Ansiosos e Evitantes) com as suas figuras de vinculação, caracterizam-se por uma irregular regulação da angústia e um sentimento de ineficácia pessoal relativamente ao alívio da mesma (Shaver & Hazan, 1993). Estas experiências podem obstruir o desenvolvimento de recursos no indivíduo, necessários a um *coping* bem sucedido e a uma adaptação positiva. No que respeita aos indivíduos Ansiosos, estas experiências negativas da infância podem conduzir a Modelos de Funcionamento Interno que tendem a avaliar as situações stressantes como ameaçadoras, irreversíveis e incontroláveis e, quando em confronto com estas situações, estes indivíduos tendem a manifestar um forte desconforto emocional. Relativamente aos Evitantes, as experiências relacionais negativas com a figura de vinculação conduzem à formação de Modelos de Funcionamento Interno que enfatizam a ameaça da situação, a desconfiança dos outros, a necessidade de se contar apenas com o próprio e a importância de manter um certo afastamento em relação à figura de vinculação de forma a evitar angústia. Apesar destas estratégias evitantes poderem mitigar expressões de angústia a curto prazo, a longo prazo, não conseguem esconder uma vinculação insegura, nem a angústia sentida.

Ainda no que respeita ao impacto da vinculação na percepção das situações, sabemos que as diferenças individuais na acessibilidade dos Modelos de Funcionamento Interno influenciam a quantidade de *stress* que o indivíduo percebe, na medida em que estes modelos são supostos influenciar o processamento cognitivo, nomeadamente, ao nível da atenção, da memória e das atribuições feitas pelos indivíduos nas situações (Collins, 1996; Collins e Read, 1994). Tal como Bowlby originalmente sugeriu: "(...) *todas as situações da vida com que nos deparamos são avaliadas em termos dos modelos representacionais*

do self e dos outros. A informação que chega aos nossos sentidos, é seleccionada e interpretada e os planos da acção são elaborados com base nestes modelos. A forma como interpretamos e avaliamos as situações, mais tarde transforma-se na forma como nos sentimos". (Bowlby, 1980, p.229; cit. por Pielage *et al.*, 2000).

Dando conta do efeito da vinculação na percepção das situações, Pielage *et al.* (2000) realizaram um estudo, no qual avaliaram a relação entre o estilo de vinculação, a percepção de factores de *stress* e a psicopatologia. Para o efeito, os autores aplicaram um questionário de vinculação de Bartholomew e Horowitz, um inventário de psicopatologia (ansiedade, depressão, sensibilidade interpessoal, psicopatia, etc.) e um inventário de factores de *stress*. Os resultados indicaram que os indivíduos seguros percepcionavam menor número de acontecimentos stressantes e tinham menor número de sintomas psicopatológicos. Os autores verificaram, ainda, que os indivíduos Amedrontados tendiam a avaliar as situações como mais stressantes, revelando um enviesamento na interpretação e na avaliação dos acontecimentos, de tal forma, que confirmam as suas percepções sobre os outros e sobre o *self*, aumentando assim a sua vulnerabilidade aos sintomas psicopatológicos.

4.1.2 A Influência da Vinculação nas Estratégias de *Coping*

Uma outra influência da vinculação nas situações stressantes envolve o papel que os Modelos de Funcionamento Interno podem ter na implementação de determinadas estratégias de *coping* (Mikulincer & Florian; 1998). Já nos estudos de Ainsworth *et al.* (1978), podemos observar diferenças ao nível das estratégias de *coping* utilizadas pelas crianças perante uma situação de *stress* causada pela separação maternal. Ou seja, as crianças adoptavam diferentes estratégias para lidarem emocionalmente com a situação; ao passo que as crianças ansiosas adoptavam um comportamento hipervigilante em relação à fonte de *stress*, as crianças evitantes adoptavam uma estratégia de desvinculação. Igualmente diferente foi o uso da figura prestadora de cuidados como um recurso na gestão da ansiedade que sentiam; enquanto as crianças seguras tendiam a procurar a proximidade da figura de vinculação, as crianças inseguras eram mais relutantes em procurar o apoio da figura de vinculação.

Na literatura que relaciona a vinculação e as estratégias de *coping*, tem-se verificado que os indivíduos seguros adoptam uma postura activa, construtiva e procuram ajuda dos outros de

forma a ultrapassar as situações difíceis com que se defrontam (Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Hazan, 1993). Estes indivíduos são tidos como mais tolerantes aos acontecimentos stressantes lidando com os sentimentos negativos sem se sentirem por eles esmagados. De acordo com Lazarus e Folkman (1991)²⁶, parece que os indivíduos seguros adoptam mais estratégias de resolução de problemas (*problem-focused strategies*) e procuram mais apoio nos outros (*support seeking*). Os indivíduos Ansiosos parecem gerir o *stress* direccionando a sua atenção de forma hipervigilante para a fonte de *stress*, apresentando pensamentos e sentimentos negativos (Kobak & Sceery, 1988; Mikulincer & Orbach, 1995; Shaver & Hazan, 1993). Nos termos de Lazarus e Folkman (1984), estes indivíduos parecem adoptar estratégias de coping mais passivas e ruminativas focadas nas emoções (*emotion-focused strategies*). Os indivíduos caracterizados como Evitantes, parecem gerir a angústia, minimizando o seu impacto em si próprio e adoptando uma estratégia²⁷ que se manifesta por um ênfase na autonomia, na desvalorização da importância da fonte de *stress* e na inibição da demonstração de emoções negativas (Bowlby, 1973; Kobak & Sceery, 1988; Main *et al.*, 1985). Mikulincer e Orbach (1995) referem que estes indivíduos inibem o acesso aos pensamentos e sentimentos negativos, erguem barreiras contra as fontes internas e externas de *stress* e distanciam-se de qualquer confronto com as situações adversas. Esta panóplia de defesas parece, no entanto, ser acompanhada de alguma ansiedade. Nos termos de Lazarus e Folkman (1984), estes indivíduos tenderão a adoptar estratégias de evitamento.

Com o objectivo de estudarem as estratégias de coping utilizadas por indivíduos com diferentes estilos de vinculação numa situação de *stress*, Mikulincer, Florian e Weller (1993) estudaram as reacções de 140 jovens israelitas aos ataques de mísseis iraquianos, durante a guerra do Golfo. Duas semanas após os ataques, os jovens preencheram uma escala de avaliação da vinculação, uma escala de avaliação das reacções emocionais e uma escala de *coping*. Os resultados revelam que os indivíduos seguros tendiam a procurar mais apoio durante os ataques e desenvolveram menos sintomas de *stress* pós-traumático que os inseguros. Os indivíduos ansiosos tendiam a basear-se em estratégias mais emocionais e obtinham valores superiores na escala de reacções emocionais (*stress* pós-traumático). Os indivíduos evitantes utilizavam estratégias de distanciamento e revelavam menores níveis

²⁶ Folkman e Lazarus (1984) defendem a existência de três tipos de estratégias: focalizadas nas emoções, focalizadas na resolução dos problemas e estratégias de evitamento.

²⁷ Bowlby (1973) chamou a esta estratégia de *compulsive self-reliance* (in Shaver & Hazan, 1993).

de ansiedade e depressão, porém, expressavam a sua angústia através da somatização e da hostilidade. Inesperadamente, os três grupos utilizavam estratégias de resolução de problemas. Os autores explicam hipoteticamente estes resultados, atribuindo-os ao facto de que, antes dos ataques, a população recebeu treino relativamente a acções a tomar em caso de ataque.

Depois destes resultados, Mikulincer e Florian (1995) estudaram a relação entre o estilo de vinculação, as reacções emocionais e as estratégias de *coping* de recrutas israelitas durante o seu período de quatro meses de recruta. Apesar da recruta constituir apenas o início da vida militar, os indivíduos estão, nesta fase, sujeitos a inúmeras exigências (factores de *stress* inerentes à vida militar) que são agravadas com o *stress* decorrente do treino militar, o qual implica um esforço físico e psicológico adicional. No geral, os resultados replicam os encontrados por Mikulincer *et al.* (1990). Ou seja, os três grupos não diferem na utilização de estratégias focalizadas na resolução do problema, contudo, os indivíduos ansiosos revelam mais recurso a estratégias emocionais, e os evitantes mais uso de estratégias de distanciamento. No entanto, um resultado deste estudo mostra-se contrastante com o anterior, i.e., nesta investigação, quer os indivíduos seguros, quer os indivíduos ansiosos, utilizam como estratégia a procura de apoio.

4.1.3 Vinculação, Regulação Emocional e Bem-estar

Vários estudos demonstram a influência da vinculação na expressão emocional e no bem-estar relatado pelos indivíduos, sujeitos a variadas circunstâncias. Assim, a regulação emocional poderá ser vista como um indicador de adaptação individual na medida em que se associa positivamente a um maior bem-estar, e negativamente a sentimentos depressivos, a níveis elevados de ansiedade, raiva e sintomas psicopatológicos.

Se é através das experiências com a figura de vinculação, que os indivíduos aprendem estratégias de gestão emocional que são generalizadas a outras situações, então, é esperado que os indivíduos seguros, cujas histórias relacionais com as figuras de vinculação são responsivas, façam uma regulação correcta das suas emoções. Dos indivíduos evitantes é esperado que, como forma de reduzir o conflito provocado por uma história relacional com a figura cuidadora marcada pela rejeição e/ou não responsividade, inibam a expressão emocional negativa e que recorram a sentimentos de auto-confiança. Em relação aos

indivíduos ansiosos, o facto de, na sua história relacional, terem por objectivo manter o contacto com uma figura cuidadora que é inconsistente nas suas respostas, é esperado que sejam muito conscientes do seu estado emocional e que expressem emoções negativas frequentemente (Kobak & Sceery, 1988; Rholes, Simpson, Orinã, 1999).

Vários estudos têm revelado uma relação entre a vinculação segura, uma menor perturbação emocional e mais afectos positivos (Simpson, 1990). Outros estudos têm revelado que os indivíduos seguros são descritos pelos seus pares como mais resilientes, menos ansiosos e menos hostis. Contrariamente, os Evitantes são descritos como menos resilientes e mais hostis e, os Ambivalentes como menos resilientes e mais ansiosos. (Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990).

Collins (1996) procurou, no seu estudo, testar um modelo que articulasse o estilo de vinculação e as atribuições, com as respostas emocionais e comportamentais. Realizou dois estudos que consistiram na análise de registos escritos de uma amostra de 135 estudantes universitários, relativamente a um conjunto de acontecimentos que procuravam descrever comportamentos de companheiros amorosos. Relativamente a cada um dos acontecimentos, os sujeitos foram instruídos a relatar as suas emoções (raiva, tristeza, etc.) e a descreverem, por escrito, como reagiriam perante tal situação. Preencheram, igualmente, uma medida dimensional de vinculação e um questionário de atribuições. Os resultados encontrados pela autora revelam que os indivíduos preocupados respondiam aos acontecimentos com mais emoções negativas, ao passo que os seguros e evitantes relatavam menor número de afectos negativos. Quando comparados estes dois grupos, a autora verificou que os indivíduos seguros reportavam níveis moderados de angústia, ao passo que os evitantes tendiam a negar o impacto emocional dos acontecimentos. Várias explicações foram avançadas pela autora para os resultados. A primeira, dando conta de um efeito indirecto dos estilos de vinculação nas emoções, refere que os indivíduos inseguros sentiam-se mais perturbados, em parte, porque tendiam a ver as situações como mais ameaçadoras. As outras explicações dão conta de uma influência directa do estilo de vinculação nas emoções. A primeira refere que os indivíduos com diferentes estilos de vinculação têm diferentes necessidades, as quais ao não serem satisfeitas poderão causar perturbação. A segunda, que vai de encontro às propostas de Kobak e Sceery (1988), refere que os indivíduos com diferentes estilos de vinculação possuem diferentes estratégias para regular e expressarem as suas emoções.

Magai, Hunziker e Mesias (2000) relacionaram no seu estudo, a relação entre a vinculação e a expressão emocional num grupo de 63 sujeitos. Os indivíduos preencheram, entre outros, um questionário de traço/estado de ansiedade e raiva; um inventário de depressão; um inventário de estilos de vinculação; um inventário de estilos disciplinares parentais e, durante a sua interação, foram gravados e cotadas as suas expressões faciais. Os resultados indicaram que uma vinculação segura estava negativamente relacionada com a ansiedade e com a raiva e que estes indivíduos tinham representações securizantes das suas relações com os pais. Os resultados dos indivíduos amedrontados mostram que a ansiedade é uma característica central da sua personalidade e que possuíam uma representação da sua relação com as figuras parentais marcada pela desaprovação das suas acções, pela rejeição e pela frieza. Relativamente aos Desinvestidos, os autores verificaram que estes minimizavam a sua expressão emocional, experienciando níveis inferiores de ansiedade. Relativamente às representações das suas relações com os pais, estes indivíduos parecem revelar um conflito interno relativamente à sua relação com as figuras parentais, caracterizada pela rejeição. Por último, os indivíduos preocupados tendiam a manifestar sentimentos de raiva e de depressão e, tal como no caso dos Amedrontados, as representações que estes sujeitos tinham do estilo disciplinar dos seus pais, incluía a expressão de desaprovação através de expressões emocionais de rejeição e frieza.

La Guardia, Ryan, Couchman e Deci (2000) verificaram, numa amostra de estudantes universitários, que a vinculação segura se associava significativamente ao bem-estar (medido em escalas de ansiedade, depressão, vitalidade e satisfação geral com a vida), na medida em que as relações permitiam aos indivíduos a satisfação das suas necessidades de autonomia, competência e relacionamento. Vários estudos têm, também, relacionado uma vinculação insegura com sintomas depressivos (Carnelly *et al.*, 1994) e com níveis elevados de ansiedade (Mikulincer *et al.*, 1993; Pieage *et al.*, 2000; Shaver & Brennan, 1992; cit. por Pielage *et al.*, 2000).

4.2 VINCULAÇÃO, STRESS E CONJUGALIDADE

No seu geral, os estudos que relacionam a vinculação com as reacções ao *stress* no âmbito da conjugalidade, fazem-no, avaliando o impacto de dois tipos de situações stressantes na relação:

- 1- Situações ameaçadoras externas à relação (factores de *stress* externos);
- 2- Situações de ameaça relacional (factores de *stress* internos à relação).

4.2.1 Reacções a Factores de *Stress* Externos

Simpson *et al.* (1992) investigaram o efeito de factores de *stress* externos no comportamento de vinculação exibido por casais. Ambos os membros do casal participavam numa situação laboratorial, na qual era comunicado à mulher que iria ser submetida a uma série de procedimentos causadores de *stress*. Os casais eram então filmados durante o “suposto” tempo de espera, de forma a se observar em que medida as mulheres procuravam apoio no parceiro (*support seeking*) e em que medida os homens eram solícitos e forneciam apoio à mulher (*support giving*). Os resultados revelaram que a quantidade de apoio procurada pela mulher e a quantidade de apoio fornecida pelo marido, eram conjuntamente influenciadas pelo padrão de vinculação exibido e pelo nível de ansiedade exibido pela mulher na situação em causa. Ou seja, quando as mulheres seguras, exibiam maiores níveis de ansiedade, obtinham do seu parceiro maior apoio. Nas mulheres evitantes, a elevação do nível de ansiedade era acompanhada de um retraimento físico e psicológico em relação ao parceiro. Da mesma forma, os homens seguros forneciam maior apoio às mulheres quando estas registavam níveis elevados de ansiedade, ao passo que os homens evitantes eram, nestas condições, pouco apoiantes. Relativamente ao padrão ambivalente, os resultados encontrados não foram discriminativos.

Rholes, Simpson e Oriña (1999) realizaram um estudo com condições experimentais muito semelhantes ao estudo de Simpson *et al.* (1992), avaliando a relação entre a vinculação e a expressão emocional dos elementos do casal, quando sujeitos a uma situação stressante. Após informarem as mulheres que iam ser submetidas a uma situação causadora de *stress*, os autores colocaram os parceiros numa sala de espera. Durante esse período, filmaram e cotaram as interacções entre os parceiros numa série de dimensões como: a ansiedade vivida, a expressão de raiva, a procura de apoio por parte da mulher e o fornecimento de

apoio por parte do homem. Os resultados obtidos são, em parte, semelhantes aos de Simpson *et al.* (1992). Assim, durante o período de *stress*, os homens e as mulheres evitantes revelaram níveis superiores de raiva. Os autores explicaram estes resultados, referindo, no caso das mulheres, que, apesar destas sentirem, nesta situação, a necessidade de apoio, a sua necessidade de independência física e psicológica fá-las reagir com raiva a essa necessidade. O estudo permitiu, ainda, verificar que estas mulheres exibiam mais raiva quando percepcionavam que os seus parceiros não lhes forneciam apoio durante a situação, o que poderá indicar que, de alguma forma, desejam o apoio. No caso dos homens, os autores referem que a exibição de raiva se poderá relacionar com a percepção, por parte destes homens, da situação como uma pressão para prestarem apoio. Ainda relativamente aos homens evitantes, o estudo permitiu concluir que estes exibiam mais raiva na situação em que as suas parceiras estavam mais ansiosas do que quando estas procuravam apoio, o que poderá indicar que estes homens são mais tolerantes à procura de apoio do que à expressão de ansiedade por parte das suas parceiras. Os resultados dos indivíduos ambivalentes revelaram que estes se sentem confortáveis com o apoio recebido nas situações de *stress* e, quando comparados com os Evitantes, mostram menos raiva quando as suas parceiras exibiam muita ansiedade. Tal como esperado, os resultados dos sujeitos seguros revelaram que estes reagiam com menor ansiedade, eram mais apoiantes e mais benevolentes na forma como respondiam às suas parceiras na situação de *stress*.

Recentemente, Collins e Feeney (2000) exploraram a relação entre o estilo de vinculação dos parceiros, a prestação de apoio (*care giving*) e a procura de apoio (*care seeking*), no seio das relações românticas. Segundo os autores, quer a procura de apoio em situações de *stress*, quer a consequente prestação de apoio por parte do parceiro, são sistemas complementares que, quando prestados de forma positiva e recíproca, contribuem para a segurança e para a satisfação das relações. De forma a avaliar o impacto de determinados factores de *stress* diários no comportamento de procura e prestação de apoio dos sujeitos, foi pedido a um dos elementos do par (*care seeker*) que, em laboratório, discutisse com o outro (*care giver*) um problema pessoal ou uma situação stressante. Na amostra, constituída por pares românticos, foram avaliados: (1) o estilo de vinculação, (2) a percepção relativa à ameaça do problema, (3) o humor antes e depois da interacção, e (4) a percepção subjectiva da interacção em ambos os elementos. Os resultados revelaram que o processo de procura e prestação de apoio é um processo relacional, i.e., os indivíduos que relatavam os seus problemas como mais stressantes, exibiam mais comportamentos de procura de apoio, o

que, por sua vez, estava associado a maior exibição de comportamento de prestação de apoio pelo seu parceiro. Dito de outra forma, os comportamentos de procura e prestação de apoio são interdependentes e complementares, na medida em que a activação do sistema de vinculação (*care seeking*) conduz a exibição de comportamentos de prestação de apoio complementares (*care giving*).

No que respeita ao estilo de vinculação, os autores verificaram que os indivíduos com a dimensão *evitamento* elevada, tendiam a procurar menos apoio nas situações stressantes. Estes resultados mostram-se concordantes com os trabalhos anteriores de Mikulincer e Florian (1995), Mikulincer *et al.* (1993), Fraley e Shaver (1998) e Simpson *et al.* (1992), que referem que, sob condições stressantes, activadoras do sistema de vinculação, os indivíduos evitantes tendiam a desviar a sua atenção das figuras de vinculação. Contrariamente ao esperado, a dimensão de *ansiedade* não se mostrou correlacionada com o comportamento de procura de apoio. Estes resultados foram igualmente encontrados por outros autores que também utilizaram procedimentos de observação (Fraley & Shaver, 1998; Simpson *et al.* 1992). Os autores explicam estes resultados referindo-se às limitações do procedimento laboratorial que poderá não ter sido suficientemente fiável. Contrariamente ao esperado, e em desacordo com resultados anteriores (Fraley & Shaver, 1998; Simpson *et al.*, 1992), o comportamento de prestação de apoio, não se relacionou com a dimensão *evitamento* do próprio sujeito. Os autores justificam este resultado colocando como hipótese o facto de não terem diferenciado os dois tipos de Evitantes (amedrontados e desinvestidos) ou pelo facto destes indivíduos poderem em condições de resolução de problemas pontuais, prestar apoio, porém, em situações com maior peso emocional o evitarem. Desta forma estes indivíduos poderão ser capazes de prestar apoio, porém, a sua motivação para o fazerem é fraca.

Feeney e Kirkpatrick (1996) estudaram o efeito da presença do parceiro na ansiedade vivida (ritmo cardíaco, pressão arterial, etc.) perante uma tarefa stressante em 35 mulheres. O estudo consistiu na execução de uma tarefa aritmética com e sem a presença do parceiro. Os resultados indicaram que os indivíduos ansiosos e evitantes revelavam maior activação fisiológica na condição em que o parceiro não estava presente, mantendo a activação mesmo quando os parceiros regressavam ao laboratório. Por oposição, na situação em que o parceiro estava presente, os três grupos de indivíduos obtiveram níveis de ansiedade semelhantes. Estes resultados foram explicados pelos autores referindo que, por oposição

aos indivíduos seguros, os ansiosos e evitantes mostraram um aumento da sua ansiedade perante a ausência do parceiro, porque perceberam esta ausência como mais ameaçadora. Os autores referem, ainda, que, após a avaliação da situação e as reacções fisiológicas terem sido desencadeadas, o facto do parceiro voltar, não produz qualquer efeito apaziguador nestes indivíduos. Relativamente aos indivíduos seguros, os autores verificaram que estes obtinham menor ansiedade quer o parceiro estivesse ou não presente, podendo este resultado indicar que estes indivíduos (por oposição aos ansiosos) não necessitam, numa situação stressante, de proximidade física para extraírem segurança e conforto.

4.2.2 Reacções a Factores de *Stress* Internos

O estudo das situações de ameaça relacional (factor de *stress* interno) no contexto da vinculação e das relações românticas ou conjugais têm igualmente merecido a atenção de vários autores. Estas condições incluem: (1) a ausência ou o desencorajamento da proximidade no parceiro e (2) os conflitos relacionais.

Feeney (1998) realizou um estudo com pares românticos em que relacionou o padrão de vinculação dos indivíduos com as respostas à (1) separação física e (2) ao desencorajamento da proximidade. O estudo de Feeney envolveu duas partes. Na primeira parte, os parceiros, de forma independente, relatavam as experiências de estarem fisicamente separados do seu par. Uma análise de conteúdos a estes relatos revelou que um padrão de vinculação seguro estava associado a menor insegurança nas respostas à separação, com a utilização de estratégias de *coping* mais construtivas (focalizadas na resolução de problemas de forma activa e na procura apoio) e com a percepção de que a experiência de separação iria, de alguma forma, fortalecer a relação. Estes resultados revelam-se concordantes com as conclusões de Mikulincer e Florian (1998) que defendem que a vinculação segura é um factor de resiliência que promove respostas adaptativas perante situações de *stress*.

Na segunda parte do estudo, os sujeitos participavam em duas situações de interacção conflituosa, uma de discussão de tempos livres (emocionalmente neutra) e outra desencadeadora de ansiedade (que era suposto activar o sistema de vinculação). Antes de iniciarem as interacções, cada elemento registava as expectativas relativamente ao

comportamento e aos motivos do parceiro. No final, após a interacção, os participantes registavam o desconforto e a satisfação vivida na interacção. Durante a interacção, observadores externos registavam a afectividade, os comportamentos não verbais e os padrões de conversação entre os pares. Os resultados recolhidos pelos observadores externos, evidenciavam diferenças de acordo com o estilo de vinculação, sendo que, em situações de activação do sistema de vinculação, as diferenças nos comportamentos de vinculação eram mais nítidas. Pelo contrário, quando os registos eram feitos pelos participantes (registos dos próprios sobre a sua afectividade), os padrões de vinculação não diferenciavam os indivíduos nas duas situações. Estes resultados corroboram os resultados já evidenciados noutros estudos (ex.: Collins, 1996), indicando que os padrões de vinculação influenciam as percepções globais que os indivíduos têm da sua relação, e que as diferenças ao nível da vinculação são mais evidentes em situações de ameaça para o indivíduo ou para a relação.

Rholes, Simpson e Stevens (1998) referem, no seu estudo, que apesar das diferenças nos padrões de vinculação serem mais evidentes em situações ameaçadoras, há que distinguir que tipos de situações são activadoras de comportamentos de vinculação, nos diferentes padrões de vinculação. Mais especificamente, Rholes *et al.* (1998) propõem que os comportamentos ambivalentes sejam mais facilmente observados em situações em que existe uma distância psicológica da figura de vinculação que irá activar o medo de abandono, típico dos indivíduos ambivalentes. Já nos indivíduos evitantes, estas situações conduzem-nos a um forte desejo de manterem a independência e a reprimem o seu sistema de vinculação. O estudo de Feeney (1998) reforça esta ideia, concluindo que nem todas as situações causadoras de *stress* produzem activação de comportamento de vinculação e que as situações que ameaçam a relação, causam nos indivíduos inseguros elevados níveis de ansiedade, uma vez que estes avaliam as situações como mais ameaçadoras e menos geríveis.

Fraley e Shaver (1998) realizaram uma observação naturalista com casais que se encontravam no aeroporto. Os autores pretendiam estudar a influência: (a) da acessibilidade do parceiro (existindo duas situações: uma em que o cônjuge ia viajar sem o parceiro e outra em que viajavam juntos), (b) a duração da relação e (c) os estilos de vinculação, na expressão de comportamentos de vinculação. Os resultados encontrados revelam que perante situações de ameaça relacional (em que apenas um dos cônjuges ia

viajar e o outro ficava), o parceiro exibia mais comportamentos de vinculação, sendo que estes comportamentos visavam a redução do desconforto. Os autores verificaram, ainda, que os indivíduos com relações mais curtas são mais susceptíveis de determinadas situações activarem o seu sistema de vinculação e, como tal, de manifestarem mais comportamentos de vinculação. Os autores sugerem que casais com relações mais longas tendem a ver as separações como inconsequentes para a sua relação. Estes resultados vão de encontro aos de Simpson e Rholes (1994).

Tal como Simpson *et al.* (1992), Fraley e Shaver (1998) encontram resultados interessantes relativamente aos indivíduos ansiosos e evitantes (sobretudo para o grupo das mulheres). Relativamente às mulheres evitantes, os autores verificaram que, quando estas eram sujeitas à situação de não activação do sistema de vinculação (i.e., situação em que o casal viajava junto), manifestavam mais comportamentos de vinculação do que quando sujeitas à situação de maior nível de ameaça para a relação (situação em que um elemento viajava e o outro ficava no aeroporto). Os autores explicam estes resultados relembrando os trabalhos de Main *et al.* (1990) que salientam que as crianças evitantes aprendem a reprimir os seus comportamentos de vinculação de forma a manterem a proximidade com a figura de vinculação. Desta forma, estas mulheres evitantes tendiam, quando em desconforto emocional, a suprimir os comportamentos de vinculação. Relativamente às mulheres ansiosas, era esperado, de acordo com a teoria da vinculação, que estas exibissem um maior número de comportamentos de vinculação dada a sua maior sensibilidade a situações de ameaça. Na verdade, isto não se verificou, apesar destas mulheres relatarem desconforto na situação. Os autores explicam estes resultados referindo o modelo da organização da vinculação proposto por Barthlomew que estipula que a componente de *ansiedade* determina a avaliação que as pessoas fazem da ameaça da situação e, como tal, o grau de ansiedade sentida numa situação, e a componente *evitamento* determina as estratégias interpessoais utilizadas e, portanto, a procura de proximidade no outro (Barthlomew & Horowitz, 1991; Brennan *et al.*, 1998). De acordo com esta conceptualização, estas duas dimensões são independentes e, por isso, as mulheres ansiosas, apesar de sentirem elevados níveis de ansiedade nas situações, podem de acordo com a dimensão de evitamento, procurar ou não a proximidade do parceiro²⁸.

²⁸ Lamentavelmente, estes resultados não foram encontrados com tanta consistência no grupo dos homens, levando os autores a postular a necessidade de posteriores estudos.

Vormbrock (1993) realizou uma revisão de literatura sobre a separação de casais fruto de razões profissionais, avaliando: (a) as reacções emocionais dos cônjuges à separação; (b) as estratégias de *coping* existentes em ambos os elementos do casal e (c) a vivência emocional após a reunião. No seu artigo, a autora propõe uma distinção entre as reacções emocionais de quem permanece e de quem se ausenta, referindo que as reacções emocionais encontradas nas mulheres que ficam (na maioria dos casos, são mulheres) são decorrentes da activação do sistema de vinculação e, como tal, a sequência e o tipo de reacções por que passam são semelhantes às encontradas por Bowlby nas crianças (*protest, despair e detachment*). Pelo contrário, as reacções emocionais encontradas nos parceiros destas mulheres (que se ausentam e, geralmente, são homens), são decorrentes da activação do sistema de prestação de cuidados. Assim, a autora encontrou diferenças nas reacções de quem permanecia, relativamente às reacções de quem se ausentava: nas mulheres, as reacções emocionais à separação era caracterizada por sentimentos ambivalentes em relação à situação e ao marido ausente: depressão, ansiedade por um lado, raiva e distanciamento emocional por outro. Por oposição, as reacções emocionais dos maridos que se ausentavam eram caracterizadas, na sua maioria, por sentimentos de culpa.

Bralove, (1973; cit. por Vormbrock, 1993) num dos poucos estudos existentes com mulheres que se ausentavam, encontrou sentimentos de solidão em mulheres executivas. Cohen (1977; cit. por Vormbrock, 1993) encontrou os mesmos padrões emocionais em mulheres de condutores de longa distância. Relativamente ao cônjuge viajante, alguns homens revelam sentimentos de solidão durante a viagem, porém, com maior frequência sentem-se culpados. Gross (1980; cit. Por Vormbrock, 1993), através de entrevistas, verificou que aquando da separação, o homem sentia culpa por não fornecer protecção emocional à mulher. Quando era a mulher a estar ausente, esta sentia-se culpada e o cônjuge ressentido. O estudo de Gross sugere que as reacções emocionais à separação não estão necessariamente ligadas à questão do género, parecendo ser importante diferenciar as reacções emocionais de quem fica e de quem parte.

No seu estudo Kloet e Moesker (2000), avaliaram as reacções emocionais das mulheres de militares holandeses à separação causada pelo deslocamento dos cônjuges, devido ao cumprimento por parte destes, duma Missão da Apoio à Paz por um período de seis meses. Os autores verificaram a existência de reacções nestas mulheres, que poderão ser enquadradas e explicadas tendo por base o modelo ABC-X Duplo de McCubbin e Patterson

(1983a), referindo que, no período pré-criese, estas mulheres sofrem emocionalmente devido à antecipação da partida do cônjuge, bem como devido à incerteza da data, hora local e especificidades da missão dos seus pares.

No seu geral, os estudos aqui apresentados, apontam para reacções emocionais marcantes nos pares e cônjuges sujeitos a factores de *stress*, entre os quais as separações conjugais. Desta feita, e fazendo uma ponte com o presente estudo, para além da ambiguidade da missão que vão cumprir e dos próprios medos e reacções à separação que estes militares poderão sentir, estes têm, também, de gerir o desconforto emocional causado pelo impacto da situação no outro cônjuge e na própria relação.

Síntese

- A teoria da vinculação estipula que os modelos representacionais do *self* e dos outros influenciam as diferentes situações da vida com que os indivíduos se deparam, na medida em que a informação que chega aos sentidos é seleccionada e interpretada e as acções são concretizadas com base nestes modelos.
- Diferenças no estilo de vinculação reflectem diferenças na regulação da ansiedade perante a figura de vinculação. Através das experiências com a figura de vinculação, as crianças – e, por consequência, os adultos - aprendem estratégias para regular o *stress* que serão generalizadas a outras situações de vida. Neste sentido, os Modelos de Funcionamento Interno, ao funcionarem como grelhas de interpretação da realidade, influenciam uma série de outras situações, que vão para além das vivências românticas. Concretamente, estes modelos influenciam a forma como os indivíduos reagem e se confrontam com situações stressantes e, consequentemente, a forma como se adaptam ao meio.
- A vinculação segura desenvolvida a partir de relações responsivas com a figura de vinculação, pode evoluir e traduzir-se em expectativas positivas, sentimentos de auto-eficácia e auto-confiança que poderão potenciar uma avaliação positiva das situações adversas, a crença na disponibilidade dos outros, a percepção que estas situações poderão ser ultrapassadas. Uma vez desenvolvidas, estas características positivas podem tornar-se traços de personalidade mais ou menos estáveis ao longo da vida.

- Uma vinculação segura poderá constituir um recurso interno do indivíduo que lhe permite uma avaliação positiva das situações com que se confronta, a implementação de um *coping* construtivo e, conseqüentemente, a promoção de um sentimento de bem-estar e adaptação. Inversamente, uma vinculação insegura, pode ser vista como uma vulnerabilidade ou factor de risco, que conduz a um *coping* desadaptativo e, conseqüentemente, a desadaptação.
- Relativamente às reacções emocionais perante situações stressantes, os estudos indicam que indivíduos seguros são mais tolerantes às situações de *stress* e lidam com os sentimentos negativos sem se sentirem por eles esmagados. Os indivíduos ansiosos focam a sua atenção na fonte de *stress*, apresentando pensamentos e sentimentos negativos. Os indivíduos evitantes gerem os sentimentos negativos, minimizando o seu impacto em si próprios, minimizando a importância da fonte de *stress* e inibindo a demonstração de sentimentos negativos.
- De uma forma geral, os indivíduos seguros apresentam formas activas de resolução de problemas (*coping* activo); os indivíduos ansiosos optam por estratégias mais ruminativas e passivas (muito focadas nos pensamentos negativos que têm); os indivíduos evitantes tendem a utilizar estratégias de evitamento que se traduzem pelo distanciamento relativamente aos problemas e pela desvalorização do impacto dos problemas (barreira psicológicas).
- Vários estudos indicaram que a dimensão *ansiedade* determina a avaliação que os indivíduos fazem da ameaça da situação e, como tal, a ansiedade vivida, ao passo que a dimensão *evitamento* determina as estratégias interpessoais utilizadas na resolução de problemas.

Capítulo V

STRESS, SATISFAÇÃO CONJUGAL E RESILIÊNCIA

A satisfação conjugal tem sido, nas últimas décadas, uma área de grande investigação no âmbito da psicologia da família (Markman, 1992) dada a sua centralidade para a compreensão das relações conjugais e familiares. Numa época em que as taxas de divórcio atingem valores crescentes e, de um modo geral, próximos de 50%, sem que tal signifique uma preferência pela vida celibatária como o demonstram os valores também elevados dos recasamentos (Costa, 1994) – cerca de 75%, os estudos sobre a satisfação conjugal parecem, pois, ser importantes para a compreensão da felicidade e do bem-estar.

Neste capítulo, iremos começar por rever estudos que relacionam a satisfação conjugal com indicadores de adaptação individual e familiar. No segundo ponto, descreveremos alguns modelos de satisfação conjugal, centrando-nos, com maior detalhe, nos que, a nosso ver, mais se articulam com o tema do presente trabalho. No último ponto deste capítulo, tentaremos compreender de forma mais aprofundada a satisfação conjugal, revendo estudos que dão conta da influência de factores pessoais, relacionais e contextuais na satisfação conjugal.

5.1 A SATISFAÇÃO CONJUGAL COMO RECURSO OU VULNERABILIDADE

Tal como temos vindo a expor ao longo dos capítulos anteriores, nos últimos anos, o número de estudos relacionados com o estudo do impacto de determinados factores de *stress* no bem-estar e adaptação dos indivíduos e famílias, aumentou significativamente. Muito destes estudos salientam o papel moderador ou mediador da rede social e familiar nas reacções ao *stress*, referindo-se à família como recurso dos indivíduos perante o *stress*. Poucos serão os que estejam em desacordo com o facto de que, para a maioria dos indivíduos casados, a qualidade dos seus casamentos tem uma forte influência na sua felicidade e satisfação para com a vida em geral. Na verdade, em comparação com indicadores de bem-estar económico,

físico, financeiro, profissional e interpessoal, verifica-se que a satisfação conjugal é o factor mais influente da felicidade global sentida (Glenn, 1981). As relações íntimas entre dois indivíduos continuam a ser vistas como o contexto ideal para se satisfazerem necessidades individuais de afecto, companheirismo, lealdade e intimidade emocional e sexual (Halford, Kelly & Markman, 1997).

São vários os estudos que têm salientado a associação entre bem-estar psicológico e o casamento. De facto, quando as relações funcionam, podem tornar-se o aspecto mais significativo da vida dos indivíduos. Comparados com os indivíduos casados, os solteiros, viúvos e divorciados, parecem ter níveis mais elevados de depressão, ansiedade e outras formas de perturbação psicológica (Ross, Mirowsky & Goldsteen, 1990; cit. por Ross, 1995). Ross (1995) verificou, num estudo, que os indivíduos que mantinham relações afectivas próximas (casados ou não), tinham níveis mais baixos de perturbação psicológica que os que não possuíam qualquer relação próxima. A autora explica esta diferença, referindo que os primeiros tinham níveis mais elevados de vinculação social, apoio emocional e económico o que os faria ter níveis de bem-estar superiores. No geral, os estudos sugerem que, na população casada em comparação com a não casada, o nível de bem-estar é mais elevado (Glenn, 1990; Glenn & Weaver, 1981; Gottman, 1998; Ross, 1995).

Se a satisfação conjugal reflecte uma avaliação (sobretudo) positiva do outro e da relação, é, então, natural que tenha uma influência crucial no bem-estar percebido. Pela mesma razão, o inverso poderá também ser verdadeiro, uma vez que o sentimento de bem-estar será também ele catalizador de satisfação conjugal (Narciso, 2001).

A associação do casamento e do bem-estar não se cinge apenas ao bem-estar psicológico. Vários estudos revelam uma associação entre níveis superiores de saúde física e o casamento (Weiss & Heyman, 1997), sendo que a influência da satisfação ou insatisfação conjugal na saúde, pode ser feita através de mecanismos directos ou indirectos (Halford, Kelly & Markman, 1997). Por exemplo, a insatisfação conjugal poderá conduzir a maiores consumos de álcool ou tabaco (comportamentos que promovem a doença) que, por sua vez, produzirão consequências físicas negativas. Em sentido semelhante, a própria insatisfação terá influências fisiológicas directas no bem-estar, podendo causar imunossupressão, a qual

umenta a vulnerabilidade dos indivíduos a infecções e outras doenças (Kiecolt-Glaser *et al.*, 1988; cit. por Halford, Kelly & Markman, 1997).

Os resultados dos diversos estudos parecem, pois, permitir concluir que a associação entre casamento e o bem-estar só parece ser válida para casamentos felizes (Bradbury & Fincham, 1990), verificando-se, em alguns estudos, uma associação entre disfunção conjugal e sintomas depressivos em ambos os cônjuges (Beach & O'Leary, 1993; Davila, Bradbury, Cohan & Tochluk, 1997). Na verdade, alguns autores referem que o bem-estar psicológico de indivíduos com relações insatisfatórias é inferior ao dos indivíduos sem relações (Ross, 1995). São, também, vários os estudos que revelam fortes associações, especialmente nas mulheres, entre a depressão e a insatisfação conjugal (Halford, Kelly & Markman, 1997; Noller, Beach & Osgarby, 1997), salientando alguns destes estudos que o casamento parece ser fonte de bem-estar, mais para homens do que para as mulheres (Levenson, Carstensen & Gottman, 1994).

A relação entre o a conjugalidade e o bem-estar parece, também, estar relacionada com o apoio social recebido, na medida em que a existência de uma relação apoiante diminui a vulnerabilidade dos indivíduos à depressão, ao passo que a ausência da mesma os vulnerabiliza (Jacobson, Fruzzetti, Dobson, Whisman & Hops, 1993). Solomon, Waysman, Belkin, Levy, Mikulincer e Enoch (1992) verificaram, num estudo retrospectivo, que as mulheres cujos maridos não tinham, durante a guerra, sido diagnosticados com reacções de *stress* em combate, em comparação com as mulheres de militares com este diagnóstico, apresentavam, antes da participação destes na guerra, percepções diferentes sobre o seu casamento e sobre o seu parceiro. Ou seja, as mulheres dos militares a quem tinha sido diagnosticado *stress* de combate, percepcionavam os seus casamentos como tendo mais conflitos, menor intimidade, expressividade e coesão e menor satisfação conjugal. Os autores sugerem, como conclusão, que os maridos cujos casamentos são menos satisfatórios podiam ser mais vulneráveis ao *stress* em combate, indicando que a história conjugal pode influenciar o *coping* individual perante situações stressantes. Desta forma, os autores defendem que a qualidade da relação conjugal poderá ser um preditor do ajustamento individual e familiar perante situações de *stress*. Esta linha de explicações encontra forte apoio na teoria da vinculação que defende que a disponibilidade e a responsividade de figuras significativas (reais ou representacionais) fornece um sentimento de bem-estar e ajuda os indivíduos a confrontarem situações stressantes.

Podemos, pois, verificar que uma relação conjugal forte e satisfatória parece promover a auto-estima, a auto-confiança e o apoio emocional, constituindo-se como uma fonte de bem-estar e, como tal, como um recurso para lidar com o *stress*. De forma inversa, uma relação problemática e insatisfatória, causadora de sentimentos negativos e mal-estar, poderá constituir uma vulnerabilidade nos indivíduos (Halford, Kelly & Markman, 1997; Lindahal, Malik, Bradbury, 1997). As dificuldades vividas na relação conjugal, concretamente ao nível da satisfação conjugal, podem, por exemplo, conduzir à implementação de estratégias de *coping* desadaptativas, e como tal, vulnerabilizar os indivíduos (Solomon *et al.*, 1992).

5.2 MODELOS DE SATISFAÇÃO CONJUGAL

Vários autores têm, ao longo do tempo, exposto diferentes modelos que tentam explicar o funcionamento e a satisfação conjugal, recorrendo, para tal, a variáveis que explicam a variabilidade relacional e que permitem compreender os processos que conduzem a mudanças qualitativas na vida conjugal. Entre muitos outros, alguns dos modelos mais referidos na literatura são: a Teoria da Interdependência Social (Thibaut & Kelley, 1959)²⁹, o Modelo ABCX-duplo (McCubbin & Patterson, 1983a;b)³⁰, a Teoria da Vinculação (Hazen & Shaver, 1987), o Modelo de Manutenção da Relação (Levinger & Houston, 1990), o Modelo de Estabilidade/Dissolução Conjugal (Gottman, 1993) e o Modelo de Filosofia Conjugal (Hojjat, 1997)³¹. Apesar do vasto número de modelos existente, optamos, neste capítulo, por apenas descrever dois modelos que, pensamos, se articulam conceptualmente com o tema do presente estudo, fornecendo-nos pistas que nos permitem uma melhor compreensão do processo de adaptação que aqui queremos estudar: o Modelo de Vulnerabilidade, *Stress* e Adaptação Conjugal (Karney & Bradbury, 1995) e o Modelo Sistémico de Qualidade e Satisfação Conjugal (Narciso, 1994; 2001; Narciso & Costa, 2001/2002).

²⁹ In Karney & Bradbury (1995).

³⁰ Embora esta teoria tenha sido elaborada para explicar o funcionamento ou adaptação familiar, muitos autores têm-na utilizado para explicar o funcionamento conjugal, afirmando que a insatisfação conjugal e a ocorrência de divórcio, reflecte a incapacidade do casal em recuperar da crise. No seu geral, postulam que os problemas conjugais derivam da percepção que o casal faz das situações e dos recursos que possuem para lidar com as situações. Este modelo encontra-se descrito de forma mais aprofundada no capítulo II do presente estudo.

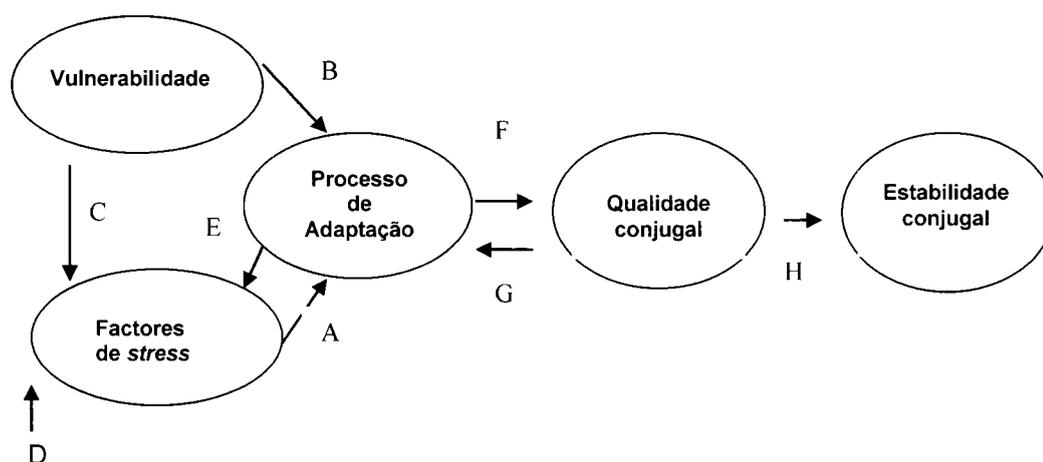
³¹ In Narciso (2001).

5.2.1 O Modelo de Vulnerabilidade, *Stress* e Adaptação Conjugal

O Modelo de Vulnerabilidade, *Stress* e Adaptação Conjugal proposto por Karney e Bradbury (1995) encontra-se exposto na figura seguinte e, de uma forma geral, postula que para compreendermos a funcionalidade ou adaptabilidade conjugal, temos de levar em conta a variabilidade individual e conjugal em três componentes: (1) no próprio processo de adaptação; (2) nos factores de *stress* com que os indivíduos e o casal se confrontam e (3) nas vulnerabilidades pessoais e conjugais.

Figura n.º 9

Modelo de Vulnerabilidade, *Stress* e Adaptação (Karney & Bradbury, 1995).



O modelo de Karney e Bradbury postula a inter influência de vários componentes, os quais poderão, do ponto de vista conceptual, fornecer importantes contributos para a compreensão do processo de adaptação dos dois grupos de militares que pretendemos estudar:

- **Componente (A):** a relação entre acontecimentos causadores de *stress* e a adaptação conjugal é bem conhecida e revela que determinadas circunstâncias exteriores ao casal influenciam a interacção conjugal e o processo de adaptação e poderão, posteriormente, ter impacto na qualidade e satisfação conjugal. No presente estudo, podemos verificar que ambos os grupos de militares se encontram expostos a determinados factores de *stress* decorrentes do seu quotidiano pessoal e profissional, os quais poderão influenciar a sua adaptação e a sua satisfação conjugal. No entanto, estes dois grupos diferem entre si no facto dos militares do grupo 1 se encontram expostos a um factor de *stress* adicional – a preparação para a eminente participação numa Missão de Apoio à Paz.
- **Componente (B):** As vulnerabilidades e traços de personalidade que cada elemento do casal traz para o casamento, irão afectar a capacidade que os elementos do casal têm para

confrontar os factores de *stress* com que se confrontam (processo de adaptação conjugal). Por exemplo, o facto de cada elemento do casal ter uma vinculação insegura, tender a perceber as situações stressantes como ameaçadoras (ansiedade traço elevada) ou mesmo uma maior tendência para reagir com elevação da ansiedade perante as situações (ansiedade estado), pode levar os indivíduos, ou o casal, a um *coping* desadaptativo, podendo, desta forma, conduzir a desadaptação conjugal, a qual conduz a sentimentos de insatisfação conjugal. No nosso estudo, podemos compreender este processo se pensarmos que, se o militar que se encontra em preparação para a eminente participação numa missão no exterior, tiver um estilo de vinculação inseguro, este poderá perceber a eminente separação como uma possível ameaça à continuidade da relação. Percebendo a situação desta forma, este militar, poderá, no seu relacionamento com a sua parceira, ter interações negativas, as quais vão causar conflitos e, provavelmente, insatisfação conjugal.

- *Componente (C) e (D)*: Determinados acontecimentos causadores de *stress* e ou desadaptação que o casal enfrenta ao longo da vida, são provenientes do exterior, contudo, outros são causados pelas próprias características e vulnerabilidades dos elementos do casal.
- *Componente (E)*: a forma como o casal se adapta, ou não, a determinados factores de *stress*, influencia a probabilidade de, posteriormente, ocorrerem ou não outros factores de *stress*. Uma difícil adaptação conjugal pode perpetuar ou intensificar determinados acontecimentos, o que, por sua vez, vai debilitar a capacidade do casal se adaptar (componente A).
- *Componente (F)*: a forma como os elementos do casal avaliam a sua interação e se adaptam, vai interferir na qualidade conjugal.
- *Componente (G)*: as avaliações da qualidade conjugal, realizadas pelo casal, vão potenciar ou diminuir a capacidade destes se adaptarem aos factores de *stress*;
- *Componente (H)*: se existirem falhas recorrentes e significativas na adaptação do casal, a qualidade ou satisfação conjugal diminui e a probabilidade de instabilidade conjugal aumenta.

5.2.2 Modelo Sistémico de Satisfação e Qualidade Conjugal

O modelo proposto por Narciso (1994; 2001; Narciso & Costa, 2001/2002), assenta numa concepção sistémica de satisfação conjugal, que condensa em si, as propriedades dos sistemas e a inerente complexidade que se estabelece entre o *todo* e as *partes*.

De acordo com o modelo, podem distinguir-se três tipos de factores que se influenciam mutuamente e que influenciam a satisfação conjugal, sendo, também, por ela afectados: (1) *factores centrípetos*; (2) o *factor tempo ou percurso de vida conjugal* e (3) os *factores centrífugos*. Os *factores centrípetos* têm origem no sistema conjugal, influenciam directamente a satisfação conjugal e são por ela influenciados. Fazem parte destes factores: os *processos afectivos* - que comportam os sentimentos de amor, e os processos relacionais relativos à intimidade e ao compromisso da relação -, os *processos cognitivos* - dos quais fazem parte os pressupostos e crenças, as percepções, expectativas e as atribuições e, os *processos comportamentais* -, dos quais fazem parte, entre outros, a comunicação e a resolução de conflitos. O *factor tempo ou percurso de vida conjugal*, do qual faz parte o tempo de duração da relação e os acontecimentos de vida normativos e não normativos, que circunda os factores centrípetos e atravessa os factores centrípetos e os centrífugos, acompanhando-os e afectando-os e sendo, também, por eles afectado. Os *factores centrífugos* incluem: os *factores pessoais*, como o padrão de vinculação e características de personalidade, os *factores contextuais* como a família de origem, a rede social, e o trabalho e, os *factores demográficos*, que englobam, por exemplo, a idade, o género e a origem cultural. Estes factores afectam a satisfação e são por ela afectados, porém, não têm origem na relação em si, mas antes em outros sistemas com os quais o casal está em interacção.

Neste modelo a satisfação conjugal é entendida como decorrente de uma avaliação positiva do outro e da relação e, neste sentido, é entendida como resultante, quer de uma avaliação subjectiva dos processos afectivos, cognitivos e comportamentais existentes na relação – designada de *satisfação conjugal específica*, quer duma avaliação relativamente à relação como um todo - designada por *satisfação conjugal global*. Este modelo toma a satisfação conjugal não como um estado, mas como um processo não linear, marcado por um desenvolvimento circular evolutivo, estando subjacente uma concepção dialéctica onde a satisfação e a insatisfação coexistem num jogo dinâmico (Costa & Narciso, 1996).

Segundo este modelo, só é possível compreendermos a satisfação conjugal se atendermos ao casal como um todo, bem como a cada um dos parceiros enquanto singularidade. Sendo a conjugalidade um sistema vivo em interacção, percebemos que a mudança numa das *partes* implicará mudanças nas restantes *partes* e no *todo*. Assim, por exemplo, a satisfação conjugal de um dos cônjuges (*parte*) causará alterações no outro cônjuge (*outra parte*) e na satisfação de ambos (o *todo*). Da mesma forma, mudanças acentuadas nos *factores*

centrípetos podem causar alteração na satisfação conjugal específica, a qual poderá levar a uma modificação da satisfação conjugal global.

5.3 FACTORES QUE INFLUENCIAM A SATISFAÇÃO CONJUGAL

De seguida, baseando-nos no modelo de Narciso (1994; 2001) apresentaremos uma revisão de literatura baseada em estudos que demonstram a influência dos diferentes factores na satisfação conjugal. Começaremos por salientar estudos que demonstram a influência dos diferentes *factores centrípetos* na satisfação conjugal. Relativamente aos *factores centrífugos – pessoais e contextuais*, não iremos apresentar uma extensa descrição de todos os factores, mas antes uma revisão daqueles que, a nosso ver, se relacionam mais com os objectivos do presente estudo. No que respeita aos *factores pessoais*, descreveremos estudos que demonstram a influência do traço de ansiedade na satisfação conjugal e relativamente aos *factores contextuais*, falaremos do efeito de factores de *stress* externos à relação e da influência das questões profissionais na satisfação conjugal. Relativamente ao *factor tempo*, por não se relacionar directamente com a temática em estudo, abordaremos o seu efeito na satisfação conjugal de uma forma bastante resumida.

5.3.1 Factores Centrípetos

5.3.1.1 A Influência de Processos Comportamentais na Satisfação Conjugal

5.3.1.1.1 A Influência da Comunicação e da Resolução de Conflitos

A comunicação permite, por um lado, a expressão de sentimentos entre os cônjuges e, por outro, está subjacente ao processo de resolução de problemas, o qual poderá mediar o impacto dos problemas ou conflitos na satisfação conjugal, através da maximização ou minimização das consequências negativas dos factores de *stress*, com que o casal se confronta (Cohan & Bradbury, 1997).

Markman (1993; cit. por Weiss & Heyman, 1997) defende, no seu estudo, que a distinção entre casais satisfeitos e insatisfeitos não assenta no que os casais discutem, mas sim na forma como o fazem. Hahlweg e colaboradores (1984; cit. por Baucom & Epstein, 1990) verificaram que os casais insatisfeitos, em comparação com os casais satisfeitos, trocavam

entre si menos frases que comunicavam as suas emoções, desejos e necessidades. Os casais insatisfeitos exibem, também, maior frequência de comportamentos comunicacionais negativos do que positivos (Gottman, 1977, 1979; *in* Baucom & Epstein, 1990) entre os quais: críticas, hostilidade, desculpas, negação de responsabilidade, retraimento e queixas sobre a personalidade do parceiro (Weiss & Heyman, 1997). Gottman & Silver (2000; *in* Narciso, 2001) referem que a comunicação nos casais insatisfeitos, esta associada a níveis elevados de interacção e afecto negativo, a níveis baixos de acordo e aprovação, e a níveis elevados de desacordo, crítica e desqualificação. Estes casais apresentam, ainda, níveis baixos de humor e riso e de reciprocidade do riso.

Os estudos acima descritos permitem verificar a importância da comunicação verbal na conjugalidade, porém, vários estudos indicam, também, a relevância da comunicação não verbal (Gottman *et al.*, 1977; cit. por Baucom & Epstein, 1990). Noller, Beach & Osgarby (1997) verificaram que casais satisfeitos, em comparação com casais insatisfeitos, comunicavam mais claramente utilizando de forma complementar sinais verbais e não verbais.

Naturalmente que a comunicação está associada à resolução de conflitos. Porque é praticamente impossível que o casal tenha, em todas as circunstâncias, desejos semelhantes e compatíveis, é natural, que qualquer casal viva conflitos. Alguns autores chegam mesmo a sugerir que a principal tarefa do casamento envolve gerir conflitos e promover a intimidade (Markman, 1992). Os problemas não resolvidos são associados a emoções negativas que, de forma activa, desgastam os sentimentos positivos e a intimidade, os quais são os principais responsáveis pela união (Markman & Notarius, 1987, *in* Markman, 1992).

Os casais insatisfeitos que geralmente recorrem à terapia, tendem a utilizar estratégias de resolução de conflitos mais aversivas e controladoras como as ameaças e punições, ao passo que os casais satisfeitos tendem a utilizar estratégias positivas que procuram a concordância do parceiro, ligadas à procura de um compromisso e de concordância (Baucom & Epstein, 1990; Halford, Kelly & Markman, 1997). Gottman (1991) refere que o conflito conjugal, por si só, não é destrutivo para o casamento, se nele forem incluídos afectos positivos como o humor, estratégias de resolução de conflitos positivas, concordância e escuta activa. O autor refere, ainda, que o modo como os casais lidam com os conflitos é o melhor preditor da adaptação individual e conjugal (satisfação), uma vez que estas estratégias permitem a

adaptação do casal a acontecimentos de vida *stressantes*. Se a grande maioria dos estudos demonstra a influência da resolução de conflitos na satisfação conjugal, outros há que sugerem que também a satisfação conjugal será preditora de mudanças na frequência com que certos estilos de resolução de problemas são usados pelos casais (Ross, 1995).

5.3.1.1.2 A natureza das Interações

Os estudos têm indicado que os casais satisfeitos revelam e referem ter maior número de interações positivas no seu dia-a-dia que os casais insatisfeitos (Broderick & O'Leary, 1986; cit. por Noller, Beach & Osgarby, 1997). A satisfação conjugal diária, aparece, pois, associada à frequência diária de comportamentos agradáveis e desagradáveis (Baucom & Epstein, 1990; Noller, Beach & Osgarby, 1997).

A reciprocidade de comportamentos negativos parece ser mais uma característica de casais insatisfeitos do que dos satisfeitos, ao passo que a reciprocidade de comportamentos positivos é semelhante em ambos (Baucom & Epstein, 1990; Noller, Beach & Osgarby, 1997). Halford e Sanders (1990) pediram a casais para discutirem as suas actividades dos dias anteriores (em períodos aleatórios) num ambiente calmo e descontraído. As diferenças entre casais satisfeitos e insatisfeitos, sobressaíram, sobretudo, ao nível dos comportamentos negativos dos casais insatisfeitos, registando-se poucas diferenças ao nível dos comportamentos positivos. Os casais insatisfeitos, comparados com os satisfeitos, revelam uma maior frequência de sequências de comportamento hostil, em que, em resposta à hostilidade do cônjuge, o outro emite uma resposta igualmente hostil, entrando o casal num ciclo vicioso. Este padrão sequencial é denominado "escalada negativa" (Weiss & Heyman, 1990). Gottman (1979; 1984; cit. por Weiss & Heyman, 1997) interpreta estes resultados, referindo que os casais insatisfeitos estão mais presos às interações um do outro. Ou seja, se um dos cônjuges se comporta de forma hostil, o outro tende a responder da mesma forma gerando um ciclo negativo difícil de quebrar. Relativamente a casais satisfeitos, verifica-se que estes conseguem quebrar os ciclos negativos muito rapidamente. Os ciclos negativos dos casais insatisfeitos parecem ser preditivos da ruptura das relações, mesmo quando ocorrem trocas de comportamentos positivos. (Weiss & Heyman, 1997).

Gottman (1991; Gottman & Krokoff, 1989) verificou, nos seus estudos, que o facto do casal entrar em conflito nem sempre é preditor de insatisfação conjugal no futuro. Os conflitos em

que os homens se desligam da conversação (*withdrawal*) e em que as mulheres emitem expressões verbais de descontentamento têm maiores probabilidades de ruptura. O autor verificou, ainda, que quanto maior a insatisfação conjugal, maior a semelhança da activação fisiológica nos cônjuges (“*laço fisiológico*”), a qual aumentava a tendência de respostas negativas em ambos e era um predictor de insatisfação conjugal no futuro. O *laço fisiológico* dos cônjuges parece ser um índice de reciprocidade negativa reflectindo as suas expectativas negativas face a interações conflituosas e, conseqüentemente, a sua predisposição para terem interações negativas (Gottman 1991; 1998).

5.3.1.2 A Influência dos Processos Cognitivos na Satisfação Conjugal

Os processos cognitivos são aspectos naturais do processamento da informação que se mostram necessários e adaptativos, na medida em que permitem aos indivíduos conhecer o meio envolvente e tomar decisões sobre a forma como interagir com os outros (Baucom & Epstein, 1990, pág.47). Não será, então, estranho olharmos para as cognições como um influente factor ao nível do relacionamento humano, e como tal, tendo um importante papel no modo como o casamento é vivenciado, influenciando a percepção das situações e guiando os comportamentos nas diferentes situações. Estes processos cognitivos vão sendo desenvolvidos ao longo do tempo e estão sujeitos a uma série de erros ou distorções (Baucom & Epstein, 1990). Assim, pensamentos, sentimentos e determinadas características conjugais, podem influenciar o modo como, nas interações conjugais, os acontecimentos são processados, os julgamentos efectuados e os comportamentos efectivados (Fincham, Garnier, Gano-Philips & Osborne, 1995). Por exemplo, Weiss (1978; cit. por Fincham *et al.*, 1995) refere-se ao processo de “*inundação afectiva*” para exemplificar como a percepção individual da qualidade (positiva ou negativa) das mensagens do cônjuge é influenciada pelos sentimentos que este nutre em relação ao parceiro ou à relação³².

Baucom e Epstein (1990; Baucom, Epstein, Sayers & Sher, 1989) propuseram uma categorização de cinco tipos de cognições que influenciam a interacção conjugal, salientando uma interinfluência permanente entre elas. Estas cognições incluem: (a) as *percepções*; (b) as *atribuições*; (c) as *expectativas*; (d) os *pressupostos* e (e) as *crenças*. A revisão de literatura efectuada permite constatar que muitos dos estudos que relacionam os diferentes tipos de cognições com a satisfação conjugal, revelam que, no seu geral, os casais

³² Estas variáveis tornaram-se fulcrais nas terapias cognitivo-comportamental e sistémica da conjugalidade.

insatisfeitos tendem a ser mais negativos nas cognições que elaboram (Baucom & Epstein, 1990).

5.3.1.2.1 Pressupostos e Crenças

No contexto conjugal, os pressupostos referem-se às características que um indivíduo com o papel de marido ou de mulher terá, bem como a forma como se relacionam um com o outro, constituindo a base das inferências, momento a momento, que levam às inferências e expectativas que os cônjuges fazem um do outro (Baucom & Epstein, 1990, p.52). Os pressupostos válidos e adaptativos permitem ao indivíduo, com base nas experiências passadas, guiar o seu entendimento e as interações com os parceiros no presente. Inversamente, pressupostos desadaptativos podem causar interações conjugais disfuncionais, sendo que a origem do desenvolvimento destes pressupostos pode ter diversas causas, como por exemplo, percepções imprecisas, exposição a modelos disfuncionais ou situações de vida traumáticas (Baucom & Epstein, 1990).

As crenças referem-se à forma como os parceiros e as relações deveriam ser. A existência de crenças que são inflexíveis, extremas e inatingíveis, poderá constituir uma fonte de desequilíbrio conjugal, pelo que as crenças irracionais sobre o casamento parecem distinguir casais satisfeitos dos insatisfeitos (Baucom & Epstein, 1990). Os casais insatisfeitos tendem a acreditar mais que qualquer tipo de discórdia é destrutiva, que os cônjuges têm intuitivamente de saber os seus desejos e sentimentos, e que os seus parceiros não mudam. Tendem igualmente a ter uma abordagem muito perfeccionista da sexualidade e a acreditar que os seus problemas relacionais são devidos a diferenças fundamentais entre os sexos (Eidelson & Epstein, 1992, cit. por Noller, Beach & Osgraby, 1997).

Baucom e Epstein (1990) referem que é necessário diferenciar a natureza das crenças em si (realista vs. irrealista) da avaliação que o indivíduo faz da não realização dessas crenças (avaliação razoável vs. extrema). Baucom *et al.*, (1996) verificaram, no seu estudo, que não é a natureza das crenças que influencia a satisfação conjugal, mas antes o grau com que estas crenças não são alcançadas, bem como a reacção emocional dos indivíduos a esse facto. Os autores verificaram que a não satisfação das crenças e uma má reacção emocional, influenciava as atribuições, os comportamentos e os afectos existentes na interacção,

promovendo a atribuição dos problemas ao parceiro (não ao próprio nem a causas externas), a causas globais e estáveis e a questões de investimento, poder e controlo na relação.

5.3.1.2.2 Percepções, Atribuições e Expectativas

Vários autores salientam a influência das crenças e dos pressupostos nas percepções, atribuições e nas expectativas dos indivíduos (Nisbett & Ross, 1980; *in* Baucom & Epstein, 1990). Apesar das crenças relativas à relação terem uma indiscutível importância no desenvolvimento e manutenção da perturbação conjugal, as percepções, atribuições e expectativas, podem, igualmente, conduzir a perturbação, mesmo na ausência de crenças disfuncionais. Este facto ocorre, porque o indivíduo tem percepções distorcidas da realidade e mesmo que essa realidade percebida não envolva crenças ou avaliações irrealistas, o facto do indivíduo experienciar a relação de forma negativa, pode contribuir para a sua deterioração (Epstein, 1986; *in* Baucom & Epstein, 1990). Por exemplo, Whisman e Delinsky (2002) verificaram no seu estudo que, contrariamente aos casais satisfeitos, os casais insatisfeitos lembravam mais informação negativa relacionada com os seus parceiros, indicando que este processamento influenciava a atenção dada pelos indivíduos aos acontecimentos, a qual influenciava, posteriormente, a relação.

5.3.1.2.2.1 Percepções

Baucom e Epstein, (1990, pág.63) definem percepções como “*aspectos da informação disponível numa situação nos quais um indivíduo repara e enquadra em categorias que lhe são significativas*”. Segundo os autores, a percepção é um processo activo e complexo de organização da informação, pelo que está sujeito a interferências por parte de factores como a atenção selectiva, a fadiga, estruturas cognitivas preexistentes, etc. Por exemplo, um indivíduo que vive uma elevada activação emocional (ex.: raiva ou ansiedade) poderá ter uma percepção limitada da situação em que está envolvido, percebendo apenas determinados aspectos da situação (Baucom & Epstein, 1990; Bradbury & Fincham, 1990; Floyd e Markman, 1983). Beck e Emery (1995) usaram o termo de “*abstracção selectiva*” para se referirem a enviesamentos cognitivos em que os indivíduos tendem a perceber determinados aspectos das situações, ignorando outros. No contexto conjugal, isto poderá implicar que, por exemplo, um cônjuge que assume que o seu casamento está em risco,

poderá através da abstracção selectiva, perceber, com maior facilidade e com maior frequência, momentos de conflito conjugal, do que de concordância entre ambos.

Frequentemente, as percepções dos cônjuges relativamente a diversos aspectos da relação, como aspectos comunicacionais, padrões de interacção, etc., não coincidem (Baucom & Epstein, 1990; Elwood & Jacobsom, 1982), sendo que os casais mais satisfeitos têm índices mais elevados de concordância (Baucom *et al.*, 1989; Noller, Beach & Osgraby, 1987).

Buunk e Van Eijnden (1998; cit. por Narciso, 2001) verificaram, no seu estudo, que sobretudo os casais satisfeitos, ao compararem a sua relação com a de outros casais, tendiam a percepcioná-la como superior em diversos aspectos: mais equitativa, consideravam-se menos vulneráveis ao divórcio e com crenças mais positivas sobre a relação. Esta percepção de “superioridade relacional” associada à satisfação conjugal, acabava por ser motivacional, contribuindo de forma significativa para o funcionamento e desenvolvimento da relação conjugal. Narciso (2001), num estudo qualitativo com 31 casais portugueses satisfeitos, concluiu que as percepções globais que os cônjuges têm sobre a relação e sobre o parceiro são um forte indicador de satisfação conjugal.

5.3.1.2.2 Expectativas

Ao nível conjugal, as interacções são influenciadas pelas decisões que ambos os cônjuges tomam sobre os seus comportamentos, a partir das expectativas que têm relativamente às consequências de tais comportamentos, bem como ao valor atribuído a essas consequências. Os cônjuges tendem, pois, a desenvolver uma série de expectativas específicas ou gerais sobre o comportamento dos seus parceiros numa série de situações, as quais são produto das suas histórias pessoais ou da própria relação (Baucom e Epstein, 1990; Vanzetti, Notarius & NeeSmith, 1992). Tal como acontece com os outros tipos de cognições, quando as expectativas se baseiam em informações erradas, ou são aplicadas inadequadamente, podem levar os cônjuges a tomar decisões erradas sobre o modo como devem agir com o outro (Baucom & Epstein, 1990).

Ao nível conjugal as expectativas de eficácia (estimativa da probabilidade de que uma pessoa ser capaz de desempenhar uma acção que produzirá determinadas consequências) parecem ser muito importantes na resolução de conflitos conjugais e familiares,

evidenciando correlações positivas com a satisfação conjugal (Baucom & Epstein, 1990; Noller, Beach & Osgraby, 1997).

Vanzetti, Notarius e NeeSmith (1992) verificaram que os casais insatisfeitos, em situações de elevado ou baixo conflito, esperam dos seus companheiros mais comportamentos negativos e menos comportamento positivos, do que os casais satisfeitos. Os autores verificaram, ainda, que mesmo em situações que promovem sentimentos positivos, os casais insatisfeitos, tendem a ter expectativas negativas sobre o comportamento do parceiro. Por último, os autores referem que casais com expectativas de eficácia relacional elevadas tendem a fazer atribuições aos comportamentos do parceiro que promoviam a relação, ao passo que os casais com expectativas de eficácia relacional baixa tendem a fazer atribuições relativas ao parceiro que perpetuavam e conduziam a insatisfação.

5.3.1.2.2.3 Atribuições

As atribuições são explicações que as pessoas dão sobre as causas de determinada situação. “*Porque o processo de atribuições envolve observar um acontecimento ou comportamento (neste caso do cônjuge) e fazer inferências acerca das suas possíveis causas, existe uma probabilidade considerável de ocorrerem distorções cognitivas neste processo*” (Baucom & Epstein, 1990, pág. 68).

As atribuições podem ser classificadas em: atribuições de causalidade, de responsabilidade e de culpa (Baucom & Epstein, 1990; Bradbury & Fincham, 1990). As atribuições de causalidade dizem respeito aos antecedentes que justificam a ocorrência de determinado comportamento, e incluem uma dimensão *interna/externa, estável/instável* ou *global/específica*. As atribuições de responsabilidade referem-se à avaliação moral de um determinado acto, o que implica uma avaliação que compara o comportamento com critérios normativos e incluem uma dimensão: *censurável/louvável, sem intenção/intencional* e *intenção negativa/positiva*. As atribuições de culpa surgem depois de um indivíduo avaliar e rejeitar a justificação do outro para um determinado comportamento que é tido como intencional. Alguns autores postulam que as atribuições de causalidade conduzem a atribuições de responsabilidade, o que por sua vez determina os julgamentos de culpa (Bradbury & Fincham, 1990; Noller, Beach & Osgarby, 1997).

No que se refere à satisfação conjugal, verifica-se que os casais satisfeitos tendem a fazer atribuições que fortalecem a relação (ex.: atribuições dos comportamentos positivos do parceiro a causas internas, estáveis, globais, voluntárias e intencionais e os comportamentos negativos a causas externas, instáveis, específicas, involuntárias e sem intenção), enquanto que os cônjuges insatisfeitos tendem a fazer atribuições que mantêm a insatisfação, atribuindo os comportamentos negativos do parceiro a causas internas, estáveis, globais, voluntárias e intencionais e os comportamentos positivos ao oposto (Bradbury & Fincham, 1990; Karney & Bradbury, 2000). Bradbury e Fincham (1990) verificaram que, nos casais satisfeitos, as atribuições diminuem o impacto dos acontecimentos positivos e acentuam o impacto dos negativos, ao passo que nos casais insatisfeitos se verifica o contrário.

No estudo longitudinal, Davey, Beach, Fincham, Brody e Fincham (2001), alertaram para a natureza relacional das atribuições. Estes autores partiram do princípio que as atribuições que um cônjuge faz, têm impacto no seu comportamento, no outro cônjuge e na relação de ambos. Os resultados encontrados indicaram que, quando um dos cônjuges faz atribuições causais negativas, essas vão ter influências negativas nos conflitos, na medida em que promovem as atribuições de responsabilidade. Os autores verificaram, ainda, que, quando um dos cônjuges faz atribuições de causalidade ou de responsabilidade negativas, o outro tende a relatar mais conflitos, independentemente das suas próprias atribuições.

5.3.1.3 Processos Afectivos e Satisfação Conjugal

Amor, compromisso, intimidade, partilha, auto-revelação e interdependência e confiança, são conceitos frequentemente associados a aspectos afectivos da conjugalidade. A revisão de literatura efectuada permite verificar a existência de uma certa confusão conceptual relacionada com o uso indiferenciado destes conceitos, pelo que, se adoptou a conceptualização proposta por Narciso (2001), na qual se separa conceptualmente: (1) os *sentimentos* como o amor dos (2) *processos relacionais*: como a intimidade e o compromisso. Nesta conceptualização, os sentimentos de amor influenciam a intimidade e o compromisso, os quais, por sua vez, se influenciam mutuamente, podendo, simultaneamente gerar sentimentos de amor.

5.3.1.3.1 O Amor

Amor é tido como uma configuração complexa de sentimentos conscientes por um outro, indissociável do desejo físico-psicológico do outro, do desejo da mutualidade de sentimentos, e implica a progressiva redefinição de si próprio, onde os sentimentos e desejos do outro são cada vez mais nossos (Narciso, 2001).

Um olhar sobre as diferentes concepções associadas à conjugalidade ao longo do tempo, permitem verificar que muitas das razões tidas como causadoras do casamento se prendiam com razões outras que não o amor (ex. questões familiares, monetárias, etc.). Mudanças culturais e sociológicas alteraram este panorama, fazendo com que na base dos casamentos estivessem cada vez mais os sentimentos como o amor. Actualmente, o amor é visto como central à estabilidade e à satisfação conjugal. Desta forma, perceber o impacto do amor no indivíduo, na relação, na satisfação e na manutenção das relações, tem merecido, na literatura, um interesse crescente. Vários autores referem a centralidade do amor na vida conjugal, por exemplo, Willi (1997) salienta, no seu estudo, a importância do amor na felicidade e na satisfação conjugal e Wise (1983; cit. por Willi, 1997), no seu estudo com estudantes e casais, verificou que o amor romântico constitui uma importante base de manutenção das relações. No seu geral, os estudos parecem, pois, indicar que o amor parece ser fundamental para a satisfação e para a estabilidade conjugal (Narciso, 2001).

5.3.1.3.2 A Intimidade

Existem na literatura diferentes concepções de intimidade. Enquanto alguns autores conceptualizam a intimidade como possuindo poucas dimensões (Hatfield; 1984; cit. por Schnarch, 1991), outros, definem-na como tendo vertentes tão variadas como a sexualidade, a compatibilidade, a independência ou o afecto (Waring & Rondon, 1983; cit. por Schnarch, 1991). A conceptualização de intimidade que aqui adoptamos considera que intimidade inclui vários processos relacionais como; a partilha, a auto-revelação, o apoio emocional, a mutualidade, interdependência e a sexualidade.

Hatfield (1984; cit. por Schnarch, 1991) refere que a intimidade é composta por uma componente cognitiva (revelar e saber ouvir), uma componente emocional (preocupar-se com o outro) e uma componente física (conforto, proximidade física, etc.). Greeff e

Malherbe (2002) verificaram no seu estudo com 480 casais que a intimidade, operacionalizada neste estudo como: (a) intimidade social, ligada à partilha de amigos, (b) a intimidade intelectual relacionada com a partilha de ideias, (c) emocional ligada ao sentimento de proximidade, (d) sexual e (e) ocupacional, se relacionava significativamente com a satisfação conjugal.

5.3.1.3.2.1 Auto-revelação

A auto-revelação ou partilha implica revelar informação pessoal sobre o próprio a outro, e sugere ser um processo central para o desenvolvimento das relações (Altman & Taylor, 1973; cit. por Collins & Miller, 1994). A auto-revelação não é exclusiva da linguagem, incluindo uma componente não verbal, como a proximidade física, o olhar, o tocar, os quais aumentam (ou diminuem) o impacto causado pela componente verbal (Flora & Segrin, 2000).

As relações de intimidade são marcadas por um desejo mútuo de conhecer o parceiro e de dar a conhecer. À medida que a intimidade vai aumentando, o nível de auto-revelação vai também aumentando em termos quantitativos e qualitativos (Derlega, 1984; cit. por Narciso 2001) Inicialmente, os cônjuges começam por fornecer informação factual sobre si, contudo, à medida que a relação evolui, vão gradualmente fornecendo informação com carácter emocional que inclui a revelação de sentimentos sobre si, sobre o parceiro e sobre a relação (Fitzpatrick, 1988). A auto-revelação permite a progressiva compreensão e validação do outro, o que, por sua vez, facilita o desenvolvimento de uma identidade conjugal. Desta forma, a auto-revelação, é essencial para o desenvolvimento das relações porque promove a reciprocidade nos sentimentos e reduz as incertezas sobre os parceiros (Fitzpatrick, 1988).

5.3.1.3.2.2 Apoio Emocional

O facto do indivíduo se sentir compreendido, respeitado e cuidado pelos outros, é um dos principais componentes das relações (Carels & Baucom, 1999). No geral, a literatura tem demonstrado que os casais que referem níveis mais elevados de apoio emocional estão mais satisfeitos com a relação do que aqueles que referem níveis mais baixos. Cutrona (1996; cit. por Narciso, 2001) refere que o apoio emocional contribui para a qualidade e estabilidade das relações conjugais na medida em que, particularmente em situações de grande *stress*, o

apoio tem funções preventivas relativamente a comportamentos de evitamento e de isolamento que são causadores da deterioração conjugal e de escaladas destrutivas de conflito em situações de desacordo.

5.3.1.3.2.3 Confiança, Mutualidade e Interdependência

A confiança refere-se à crença que o comportamento do parceiro é consistente, a qual se baseia na observação da repetição de comportamentos positivos. Esta crença implica ainda que se creia que o parceiro é honesto e bondoso e que continuará a ser cuidadoso, atento e preocupado no futuro (Narciso, 2001).

A mutualidade implica um movimento bidireccional de sentimentos, pensamento e actividades, significando, pois, o envolvimento comum numa história de vida. Alguns autores referem que o desenvolvimento de uma realidade relacional partilhada é o processo mais importante para o ajustamento e satisfação conjugal (Accitelli, 1996; *in* Narciso, 2001). Os casais satisfeitos tendem a ser mais semelhantes e a perceberem mais semelhanças entre si do que os casais insatisfeitos (Berchaid & Lopes, 1997; Whisman, 1997). As semelhanças de atitudes e valores parecem ser tão importantes para o sentimento de proximidade que, frequentemente, os cônjuges distorcem as opiniões acerca dos parceiros de modo a aumentar a consensualidade, concluindo-se, pois, que, as semelhanças percebidas se relacionam mais fortemente com o bem-estar conjugal do que as semelhanças reais (Accitelli, 1996; *in* Narciso, 2001).

A interdependência refere-se à nitidez das fronteiras entre cada cônjuge no sistema conjugal (Minuchim, 1974). À conjugalidade é inerente não só a relação, mas também os indivíduos que formam o casal, o que significa que é necessário equacionar duas questões centrais: o sentimento de pertença e a autonomia. Enquanto a pertença é associada a proximidade, autonomia relaciona-se com independência, sendo que ambas são necessárias para o ajustamento do casal. Pina Prata (1980; *in* Narciso, 2001) utiliza preferencialmente o termo “interindependência relacional” para se referir a esta dinâmica permanente entre dependência e independência. Feeney (1999) verificou, no seu estudo, que as diferenças relativamente às necessidades de proximidade-distância tinham implicações na satisfação conjugal: os homens sentiam-se mais satisfeitos quando nem eles nem as parceiras referiam diferentes necessidades ao nível da proximidade-distância. Quando as mulheres desejavam

mais proximidade do que os homens, encontrava-se uma correlação negativa com a satisfação conjugal dos homens, quando os homens desejavam mais proximidade do que as mulheres, não se encontravam correlações com a satisfação conjugal de nenhum dos sexos.

Wieselquist, Rusbult, Foster e Agnew (1999) verificam, através de dois estudos longitudinais (um com casais outro com pares românticos), que nas relações, o facto dos parceiros mostrarem elevada dependência em relação aos parceiros (definida como: satisfação, investimento e não valorização de outras alternativas relacionais), conduz ao desenvolvimento de um sentimento de compromisso elevado, o que causa no próprio uma motivação para desempenhar comportamentos que promovem a relação. Por seu lado, a percepção que o outro cônjuge tem destes comportamentos que favorecem a relação, faz com que aumente nele a confiança que tem no parceiro, fazendo com que deseje ser mais dependente, o que fará também aumentar o compromisso. O estudo de Wieselquist *et al.* (1999), vem salientar a existência de um crescimento e influência circular destes construtos, bem como mostrar o seu importante papel nas interações e relações conjugais.

5.3.1.3.2.4 Sexualidade

A investigação tem, mostrado que os problemas ao nível da sexualidade são, cada vez mais, problemas de amor, de intimidade ou decorrentes da relação (Narciso, 2001). Apesar de algumas vivências diferirem de acordo com o género, a grande maioria dos estudos revela que, para ambos os sexos, a satisfação sexual é tida como um importante factor na manutenção e satisfação da relação (Ribeiro, 2002). Karney e Bradbury (1995) verificaram, em estudos longitudinais de satisfação e estabilidade conjugal, que a satisfação sexual era um preditor positivo, tanto nos homens como nas mulheres, apesar de serem os homens a referi-lo mais explicitamente quando se referiam à intimidade.

5.3.1.3.3 Compromisso

No geral, os resultados dos diferentes estudos indicam que o compromisso parece ser um dos factores mais importantes para a satisfação conjugal e os casais satisfeitos são aqueles que têm níveis mais elevados de compromisso pessoal (Adams & Jones, 1997), e que mudanças no nível de compromisso, mais do que na satisfação, são um bom preditor da ruptura das relações (Lydon, Pierce & O'Regan, 1997). Ou seja, apesar de existir pouco

consenso, entre os diferentes investigadores, sobre a definição de compromisso relacional e o modo como este actua na estabilização das relações íntimas, parece, no entanto, existir um relativo acordo no que respeita ao facto do compromisso estar relacionado com a continuidade das relações amorosas. A investigação tem demonstrado que os indivíduos com elevados níveis de compromisso revelam menor tendência para considerar parceiros românticos alternativos, bem como uma tendência para desvalorizar essas alternativas (Johnson & Rusbult, 1989).

Falar de compromisso é falar de continuidade da relação, do desejo ou decisão de manter a relação (Adams & Jones, 1999). Stanley e Markman (1992) propõem que no conceito de compromisso sejam incluídos dois construtos: (1) *a dedicação pessoal* e, (2) os *constrangimentos de compromisso*. Relativamente ao primeiro, os autores referem que se relaciona com o desejo do indivíduo manter ou melhorar a qualidade da relação, para o bem dos seus elementos. Os autores referem que esta dimensão é evidenciada pelo desejo não só de permanecer na relação, mas sobretudo de a melhorar, sacrificando-se por ela, investindo, adicionando-lhe objectivos pessoais e procurando o bem estar do parceiro e não apenas o do próprio. Os *constrangimentos do compromisso* referem-se às forças ou barreiras internas ou externas, que levam o indivíduo a manter a relação independentemente da sua dedicação pessoal. Os constrangimentos da relação mantêm a relação, fazendo com que o seu fim seja mais difícil, económica, social e psicologicamente. Os autores associam a dimensão *dedicação pessoal* à satisfação e à estabilidade conjugal, e a dimensão *constrangimentos* à estabilidade conjugal.

Costa (2000, cit. por Narciso, 2001) refere que é possível distinguir no compromisso uma acepção de “querer estar” e uma acepção de “desejar ser” na relação, sendo que “desejar ser” implica não apenas a intenção/decisão de manter a relação, mas também um forte investimento pessoal na sua continuidade. Nesta distinção, podemos encontrar uma correspondência entre, por um lado, o “querer estar” na relação com os *constrangimentos da relação* e entre o “desejar ser” e o *compromisso pessoal* (Stanley & Markman, 1992).

5.3.2 Factor Tempo ou Percurso de Vida Conjugal

O factor tempo ou percurso de vida conjugal está relacionado com a influência do tempo de casamento e a existência de filhos, na variação da satisfação conjugal ao longo do tempo. O

tempo é essencial para se compreender a satisfação conjugal, dado o seu carácter processual e dinâmico. Contudo, a maior parte dos estudos assenta numa concepção estática da satisfação conjugal, ignorando o facto deste ser continuado no tempo, não contemplando *o tempo das relações*. (Fincham & Bradbury, 1990; Gottman & Krokoff, 1989; Narciso, 2001). Apesar da qualidade conjugal variar ao longo do ciclo de vida, os estudos realizados sobre a influência do tempo de casamento na satisfação são pouco conclusivos. Assim, uns estudos revelam um aumento gradual da satisfação, outros, uma diminuição, outros ainda, uma satisfação elevada nos primeiros anos, associados a declínios nos anos seguintes e um novo aumento nos últimos anos (Glenn, 1990; Levenson, Carstensen & Gottman, 1994).

Um outro factor que parece afectar a satisfação conjugal é a presença de filhos nos anos intermédios do casamento. Esta influência parece ser devida ao aumento das tarefas domésticas e parentais, sobretudo nas mulheres (Glenn, 1990; Lindahal, Malik & Bradbury, 1997). Porém, parece que este efeito negativo é diminuído à medida que os filhos crescem, tornando-se mesmo num efeito positivo (Lindahal, Malik & Bradbury, 1997). Da mesma forma, a presença dos filhos parece estar associada a estabilidade conjugal, uma vez que aumenta o compromisso e diminui a probabilidade de divórcio (*iden*, 1997).

5.3.3 Factores Centrífugos

5.3.3.1 Factores Pessoais: Características de Personalidade

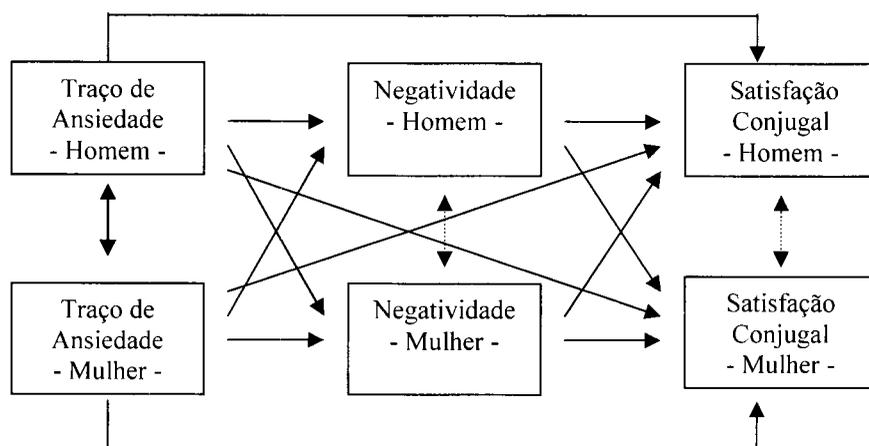
Tal como sabemos, factores pessoais como as características de personalidade de cada cônjuge influenciam o comportamento de um face ao outro e a satisfação conjugal. Aspectos de personalidade como o traço de ansiedade, o neuroticismo, a instabilidade emocional e a afectividade negativa (Goldberg, 1992), são os que têm, por parte dos investigadores, recebido maior atenção (Caughlin, Huston & Houts, 2000). Por exemplo, O'Leary e Smith (1991; cit. por Noller, Beach & Osgarby, 1997) verificaram que o neuroticismo está longitudinalmente relacionado com a insatisfação conjugal. Esta associação poderá ter como explicação o facto dos indivíduos tidos como neuróticos, experienciarem mais ansiedade, tristeza, sentimentos de rejeição e serem mais auto-críticos, o que influenciará a forma como interagem nas relações.

Karney e Bradbury (1997), num estudo em que avaliaram a influência do neuroticismo (avaliado como ansiedade traço elevada) e da interacção conjugal na satisfação conjugal, verificaram uma associação negativa entre a ansiedade traço e a satisfação conjugal, porém, não encontram relação da ansiedade traço com a interacção conjugal. Os autores sugerem, assim, que a influência da ansiedade traço na satisfação conjugal é resultado de uma influência directa na mesma e não mediada pelo comportamento.

Caughlin, Huston e Houts (2000) realizaram um estudo longitudinal, a partir do qual desenvolveram um modelo explicativo da influência do traço de ansiedade dos cônjuges na satisfação conjugal do casal. No seu estudo, os autores avaliaram 168 casais em quatro fases distintas: logo após o casamento, aos 14 e aos 26 meses de casamento e depois de 13 anos de casamento. Para o efeito, aplicaram um questionário de avaliação do traço de ansiedade, da satisfação conjugal e da negatividade conjugal (avaliada pela frequência de comportamentos e comunicação negativa entre o casal). Os resultados do estudo permitiram concluir que: consistentemente, ao longo do tempo de casamento, existia uma relação significativa entre o traço de ansiedade dos indivíduos e a negatividade do próprio e do cônjuge, a qual se relacionava de forma negativa com a satisfação conjugal (em ambos). Os resultados revelaram, ainda, que o traço de ansiedade dos indivíduos tinha, também, uma relação directa com a satisfação conjugal dos cônjuges. O modelo de Caughlin *et al.* (2000) encontra-se esquematizado na figura seguinte.

Figura n.º 10

Influência do Traço de Ansiedade na Satisfação Conjugal. In Caughlin, Huston e Houts (2000).



Como podemos verificar, este modelo explica a influência do traço de personalidade na satisfação conjugal dos cônjuges postulando dois tipos de influências. A primeira, prevê que o traço de ansiedade dos indivíduos cause uma influência directa na sua própria satisfação conjugal, a qual poderá causar, posteriormente, insatisfação no cônjuge. A segunda, prevê que o traço de ansiedade, através da comunicação e do contágio emocional (negatividade), influencie negativamente a satisfação conjugal do indivíduo e do parceiro.

5.3.3.2 Factores Contextuais: A influência de Factores de *Stress* Externos e da Profissão

5.3.3.2.1 Factores de *Stress* Externos e Satisfação Conjugal

São vários os estudos que nos permitem concluir que os acontecimentos de vida stressantes têm implicações nos indivíduos, causando perturbações, quer a nível do bem-estar individual, quer ao nível da qualidade das relações, nomeadamente, das relações conjugais (Cohan & Bradbury, 1997; Karney & Bradbury, 1995; Conger, Elder, Lorenz, Elder, Simon & Ge, 1993), tendo sido relacionados, por exemplo, com uma menor estabilidade e satisfação conjugal (Lindahal, Malik, Bradbury, 1997).

Um dos factores de *stress* bastante influente na qualidade e continuidade das relações e, por isso, amplamente estudado, é o das dificuldades económicas, sendo que, na sua maioria, estes estudos revelam que o impacto deste factor de *stress* influencia os cônjuges, as suas interacções e, conseqüentemente, a satisfação conjugal sentida (Conger *et al.*, 1993; Conger, Rueter e Elder, 1999; Kwon Reuter, Lee, Koh e Ok, 2003). Num estudo longitudinal com 389 famílias, Conger *et al.* (1999) avaliaram o impacto das dificuldades económicas no relacionamento dos cônjuges e verificaram que as dificuldades económicas exercem uma influência negativa no casamento através do aumento dos problemas emocionais nos cônjuges, os quais causam conflitos e, posteriormente, disfuncionalidade. Num outro estudo com 236 casais, Kwon *et al.* (2003) obtiveram resultados semelhantes, concluindo que as famílias e casais que experienciam, no seu casamento, dificuldades económicas, tendem a sofrer, a um nível individual, sintomas desadaptativos e a nível relacional, conflitos que podem conduzir a insatisfação.

5.3.3.2.2 Factores de *Stress* Profissionais e Satisfação Conjugal

Outro factor de *stress* influente na qualidade das relações, relaciona-se com a influência do contexto profissional na satisfação conjugal. Numa sociedade em constante crescimento, são cada vez mais evidentes as crescentes exigências colocadas pelo mundo laboral nos indivíduos. Estas exigências têm, como sabemos, profundas implicações não só nos indivíduos, mas também nas famílias, pelo que o reconhecimento da interinfluência dos domínios levou muitos investigadores a debruçarem-se sobre a relação, não raras vezes, conflituosa do trabalho com a família (Kinnunen *et al.*, 2003).

Os conflitos entre a área profissional e familiar, têm, ao longo dos diferentes estudos, sido definidos como pressões decorrentes da incompatibilidade entre os papéis profissionais e familiares e podem definir-se na prática, como conflitos decorrentes de incompatibilidades causadas pelo trabalho no sistema familiar - conflitos trabalho/família, ou, inversamente, conflitos resultantes da interferência da família no trabalho – conflitos família/trabalho (Greenhaus & Beutell, 1985; *in* Kinnunen *et al.*, 2003). Podemos facilmente constatar que a definição acima expressa implica uma relação bidireccional entre o trabalho e a família, decorrente da existência de fronteiras permeáveis nestes dois domínios. Desta forma, os conflitos poderão ter origem nos dois domínios influenciando-se e gerando-se mutuamente (Frone *et al.*, 1992b; cit. por Kinnunen *et al.*, 2003). Recentemente, alguns autores tentaram diferenciar o sentido da interferência destes dois domínios e verificaram que apesar destas duas formas de conflito estarem fortemente correlacionadas (Kinnunen & Mauno, 1998; Frone, Russel & Cooper, 1992,), os indivíduos tendem a relatar mais interferência do trabalho em relação à família do que o inverso. Porém, verifica-se na maioria dos estudos que, qualquer que seja a direcção ou o sentido dos conflitos, as consequências para os indivíduos, parecem ser semelhantes, ou pelo menos as diferenças não foram, até à data, completamente diferenciadas (Kinnunen *et al.*, 2003).

Allen, Herts, Bruck & Sutton (2000) realizaram uma meta-análise das consequências dos conflitos trabalho/família e dividiram-nos em três categorias: (a) profissionais, como por exemplo, o *burnout*³³; (b) não profissionais, como a satisfação conjugal ou o clima familiar e (c) relacionadas com o *stress*, no qual são incluídos, entre outros, indicadores de bem-estar, de depressão e de ansiedade.

³³ Em alguns estudos portugueses este conceito é traduzido por: Exaustão Profissional.

Em relação ao domínio conjugal, os resultados têm sido algo contraditórios, verificando-se, em alguns estudos, que a existência de conflitos entre a profissão e a família é causador de insatisfação conjugal nos homens, mas não nas mulheres (Coverman, 1989; cit. por Kinnunen *et al.*, 2003), ao passo que outros revelam que esta interferência se verifica mais nas mulheres que nos homens (Kinnunen & Mauno, 1998).

Em relação ao bem-estar, Noor (2002), numa amostra de 310 mulheres com actividade profissional, verificou que a existência de conflitos trabalho/família, era causador de mal-estar psicológico, traduzido neste estudo por sintomas do foro somático e afectivo. Num outro estudo, Kinnunen *et al.* (2003), avaliaram até que ponto a personalidade seria um mediador do impacto do *stress* causado por um conflito entre os papéis profissionais e familiares no bem-estar. Recorrendo a uma amostra de 296 homens, os autores verificaram que a estabilidade emocional, traduzida por baixos resultados na escala de neuroticismo, constituía um recurso dos indivíduos na área profissional e familiar, fazendo-os ter melhores indicadores de bem-estar geral (menos indicadores de depressão), profissional (menos indicadores de exaustão profissional) e familiar (melhor clima familiar). Estes resultados poderão ser explicados pelo facto do baixo neuroticismo fazer com que os indivíduos percepcionem as situações como mais favoráveis e/ou utilizem estratégias de *coping* mais efectivas. Na mesma linha de estudos, vários autores associam os conflitos trabalho/família com outros indicadores de desadaptação como: o *Burnout* (Bacharach, Bamberger & Conley, 1991), a insatisfação com o trabalho e com a vida em geral (Perrewe, Hochwaster & Kiewitz, 1999), o decréscimo no bem-estar familiar e ocupacional (Kinnunen & Mauno, 1998), e mesmo, a queixas físicas e sintomas psicológicos (Frone, Russel & Cooper, 1992).

Os diferentes estudos têm demonstrado o efeito negativo dos conflitos trabalho-família no bem-estar, e salientado que estas questões são importantes para se estudar e compreender o bem-estar dos indivíduos, das famílias e, mesmo, das organizações (Kinnunen *et al.*, 2003). Tal como referimos anteriormente, os investigadores têm estudado, não só as consequências da interferência do papel profissional na família, mas também o inverso, tentando compreender quais as consequências da existência de conflitos resultantes da família no trabalho, associando a incompatibilidade dos papéis familiares com os profissionais, à depressão e ao *stress* laboral (Frone *et al.*, 1992), bem com à insatisfação conjugal e parental (Kinnunen & Mauno, 1998).

Uma outra distinção que os estudos têm tentado fazer, prende-se com a diferenciação do tipo interferências existentes nos conflitos trabalho/ família. Greenhaus e Beutell (1985; cit. por Kinnunen *et al.*, 2003) distinguiram três tipos de interferências: (a) relacionadas com o tempo; (b) relacionadas com as exigências ou com o *stress* e (c) relacionadas com os comportamentos. Os conflitos relacionados com o tempo, implicam que devido às exigências em termos de tempo de um papel, falte tempo para preencher as expectativas do outro. Os conflitos relacionados com o *stress* implicam que o *stress* ou a fadiga causada pelo desempenho de um papel, afecte o desempenho no outro. Por último, os conflitos em termos comportamentais, implicam que os comportamentos que o indivíduo desempenha num determinado papel sejam incompatíveis com os esperados no outro.

É aparente em diversos estudos que a perturbação causada pelas exigências ou pelos factores de *stress* em contexto laboral, afectam a satisfação conjugal, causando perturbação no indivíduo e no cônjuge (Corwin, 1980). Bolger, DeLongis, Kessler e Wethington (1989), verificaram que, em homens e mulheres, a vivência de factores de *stress* no trabalho, contagiava a satisfação conjugal vivida em casa. Apesar do processo que conduz a este “contágio” ser pouco claro, vários factores podem explicar este efeito. Por exemplo, o desgaste na relação conjugal pode ser uma consequência de alterações na capacidade dos cônjuges manterem relacionamentos, causados pelos sintomas de isolamento, depressão e ansiedade (Solmon *et al.*, 1992). Pode ainda, ser resultado da existência num dos cônjuges de cansaço físico que poderá ser inibidor da expressão de respostas afectivas necessárias à interacção, causando interacções e comunicação negativas e uma fraca resolução de problemas (Litterest, 1983; cit. por Roberts & Levenson, 2001).

Num estudo realizado, Schulz, Brennan, Cowan e Cowan (2004) averiguaram qual o impacto nas interacções dos parceiros, de dois tipos de condições: (1) o ritmo de trabalho diário e (2) a activação emocional dos cônjuges (tido como *Stress*). Para o efeito, aplicaram a uma amostra de 42 casais questionários de avaliação do estado emocional, do ritmo de trabalho diário e da satisfação conjugal sentida. As interacções entre os cônjuges foram recolhidas através de registos comportamentais. Os resultados indicaram que a percepção do ritmo de trabalho diário e o estado emocional dos cônjuges influenciava o seu comportamento no final do dia, em termos da raiva e do retraimento exibido. Assim, nos homens, o facto de terminarem o seu dia de trabalho com activação emocional, estava

associado a um retraimento em relação às interações com as suas parceiras, a poucos comportamentos de raiva e a um menor número de críticas. Pelo contrário, nas mulheres, a condição de activação emocional conduzia a um maior número de críticas em relação aos seus parceiros e a um maior número de comportamentos de raiva. Nos dias de maior ritmo de trabalho, estas mulheres tendiam a retrair-se das interações com os parceiros. Um resultado curioso é que estas diferenças de género eram ampliadas pela satisfação conjugal. Ou seja, as mulheres com maior satisfação conjugal, em comparação com as menos satisfeitas, tendiam, após um dia de trabalho emocionalmente exigente (situação de activação emocional), a ter mais comportamentos de raiva para com os maridos, e os homens mais satisfeitos, perante dias emocionalmente negativos, tinham menor probabilidade que os insatisfeitos, de serem críticos e hostis para com as suas parceiras. Estes resultados poderão ser compreendidos se pensarmos que o facto das mulheres exibirem raiva perante dias stressantes poderá indicar que enfrentam directamente os afectos negativos, ou que se sentem mais confortáveis em ventilar as suas frustrações diárias para o seu parceiro, o que será, neste caso, positivo para a sua satisfação conjugal.

Num estudo semelhante, Solomon *et al.* (1992) verificaram que as mulheres cujos maridos não tinham, durante a guerra, sido diagnosticados com reacções de *stress* em combate, em comparação com as mulheres de militares com este diagnóstico, apresentavam maior satisfação conjugal e menos conflitos conjugais após o regresso dos maridos. Os autores explicam estes resultados referindo que o facto destes maridos terem sintomatologia, poderá ter causado baixa auto-estima e falta de confiança no próprio e nos outros, o que causará dificuldades na manutenção das relações conjugais, influenciando negativamente a satisfação conjugal sentida.

Síntese

- A revisão de literatura sobre a satisfação conjugal permite constatar a existência de um emaranhamento conceptual decorrente de fronteiras pouco nítidas entre alguns conceitos que, no seu geral, colocam algumas limitações à investigação neste domínio. Assim, por exemplo, verifica-se, na maioria dos estudos uma diferenciação pouco clara, entre satisfação, funcionamento e qualidade conjugal.

- Verifica-se, nos vários estudos, uma associação positiva entre a satisfação conjugal e vários indicadores de saúde física e psicológica, indicando que uma relação satisfatória estará associada a níveis superiores de bem-estar. Assim, uma relação conjugal forte e satisfatória parece promover a auto-estima, a auto-confiança e o apoio emocional, constituindo-se como uma fonte de bem-estar e, como tal, como um recurso para lidar com o *stress*. De forma inversa, uma relação problemática e insatisfatória, causadora de sentimentos negativos e mal-estar, poderá constituir uma vulnerabilidade nos indivíduos, podendo, por exemplo, conduzir à implementação de estratégias de *coping* desadaptativas, e como tal, vulnerabilizar os indivíduos.
- No geral, os estudos indicam que a satisfação conjugal se encontra associada a formas de comunicação construtivas, com níveis elevados de acordo, aceitação e aprovação, e a níveis baixos de desacordo e crítica. Os casais insatisfeitos tendem a utilizar estratégias de resolução de conflitos mais aversivas e controladoras como as ameaças e punições, ao passo que os casais satisfeitos tendem a utilizar estratégias positivas que procuram a concordância e o compromisso do parceiro. Em relação às interações, casais satisfeitos revelam e referem ter maior número de interações positivas no seu dia-a-dia que os casais insatisfeitos.
- Os estudos que relacionam os diferentes tipos de cognições com a satisfação conjugal, revelam que, no seu geral, os casais insatisfeitos tendem a ser mais negativos nas cognições que elaboram, apresentando crenças e pressupostos irracionais ou rígidos e ficando emocionalmente perturbados pela sua não realização. Relativamente às percepções, atribuições e expectativas, verifica-se, por oposição aos casais satisfeitos, que os insatisfeitos têm percepções e expectativas negativas em relação ao comportamento do parceiro e tendem a fazer atribuições que mantêm a insatisfação, atribuindo os comportamentos negativos do parceiro a causas internas, estáveis, globais e intencionais.
- Ao nível afectivo, as relações satisfatórias, por oposição às insatisfatórias, têm mais compromisso, intimidade, partilha, auto-revelação, interdependência e confiança e são caracterizadas por existir amor, pelos parceiros fornecerem maior apoio emocional e por avaliarem a sua vida sexual de forma mais satisfatória.
- Verificamos que determinadas características de personalidade dos cônjuges como o traço de ansiedade, influenciam o comportamento de cada cônjuge face ao outro, conduzindo a negatividade nas interações e a insatisfação conjugal.
- Os factores de *stress* externos e do contexto profissional, têm um impacto negativo na satisfação conjugal, aumentando as interações negativas, os níveis de perturbação emocional e o número de conflitos.

II PARTE

Capítulo VI**PROCESSO METODOLÓGICO**

Apesar da multiplicidade de factores intervenientes no processo que queremos estudar, qualquer desenho de investigação produzido por um investigador, necessita de delimitar as fronteiras do problema (tarefa essencialmente conceptual) e introduzir formas de controlo das variáveis consideradas mais importantes (tarefa de cariz metodológico). Após termos iniciado na primeira parte deste estudo, a delimitação conceptual do presente trabalho, iremos agora tratar de aspectos relacionados com o estudo empírico. Assim, no primeiro ponto deste capítulo, iremos: (1) delimitar o problema em estudo; (2) descrever o objectivo geral e os objectivos específicos; (3) descrever o mapa conceptual, as variáveis a estudar e a relação existente entre elas e (4) descrever as hipóteses em estudo. No segundo ponto, descreveremos aspectos relativos à estratégia metodológica, como: (1) o desenho da investigação; (2) a selecção e a caracterização da amostra; (3) a descrição dos instrumentos utilizados e (4) a codificação das variáveis.

6.1 DELIMITAÇÃO DO PROBLEMA, OBJECTIVOS DO ESTUDO, MODELO CONCEPTUAL E HIPÓTESES**6.1.1 Delimitação do Problema**

Verificamos na revisão de literatura apresentada, a qual pretende orientar conceptualmente o presente estudo, que os modelos teóricos sobre *stress* e adaptação familiar se foram gradualmente afastando do estudo da desadaptação, para se direccionarem para a compreensão do positivo ou dos *recursos* que os indivíduos e famílias possuem, que os auxiliam a enfrentar os inevitáveis factores de *stress* do quotidiano, procurando-se compreender porque se tornam as famílias resilientes. A perspectiva da resiliência surge, desta forma, como uma nova abordagem no estudo e na intervenção com indivíduos e famílias.

O presente estudo insere-se conceptualmente nesta perspectiva, na medida em que tendo por base teórica os modelos de *stress* e adaptação familiar, visa a compreensão do positivo, ou seja, do(s) processo(s) de adaptação. Pretendemos, pois, estudar o(s) processo(s) através do(s) qual(is) é alcançada a adaptação, em militares sujeitos a determinados factores de *stress*. Tendo por suporte teórico os modelos de *stress* e adaptação familiar, o presente trabalho tem como enquadramento teórico mais abrangente a perspectiva de complexidade sistémica, à qual nos voltaremos a referir, quando explicarmos o mapa conceptual orientador do estudo.

6.1.2 Objectivo Geral do Estudo

De uma forma geral, pretendemos com o presente estudo, compreender se existem diferenças no processo de adaptação de dois grupos de militares sujeitos a determinado(s) factor(es) de stress.

Partindo deste objectivo, comparamos dois grupos de militares que, apesar de estarem ambos sujeitos a factores de *stress*, diferem no facto de um destes grupos estar sujeito a uma situação pessoal e profissional particular. Assim, os militares que fazem parte do grupo 1 estão em preparação para participarem numa Missão de Apoio à Paz, estando, por isso, sujeitos a um factor de *stress* não normativo, o qual, pensamos, causará nestes militares uma série de exigências pessoais e profissionais. Os militares correspondentes ao grupo 2 não estão em expectativa de cumprirem qualquer tipo de missão, encontrando-se, por isso, nas suas actividades profissionais habituais, sujeitos aos factores de *stress* do seu quotidiano.

Pretendemos, ao compararmos os grupos, avaliar diferenças e semelhanças entre ambos, tentando, desta forma, compreender os processos através dos quais alcançam a adaptação.

O objectivo geral do estudo foi concretizado em duas fases distintas:

1ª Fase – Através de uma análise inter grupo, avaliar a existência de diferenças no processo de adaptação entre militares em preparação e expectativa de participarem em Missão de Paz, e militares sem essa expectativa.

2ª Fase – Através de uma análise intra grupo, analisar e compreender, em cada grupo de militares, a natureza dos processos de adaptação que poderão estar subjacentes às eventuais diferenças encontradas.

6.1.3 Objectivos Específicos

Na primeira fase, pretende-se averiguar em que medida os dois grupos de militares diferem relativamente à percepção do bem-estar geral, à percepção do sentido interno de coerência, à distribuição dos padrões de vinculação, à percepção da satisfação conjugal (total e nas diferentes áreas) e à percepção do traço e estado de ansiedade, tentando, igualmente, identificar quais as variáveis cujos resultados mais discriminam os dois grupos.

Na segunda fase, pretendemos analisar, nos dois grupos de militares, as relações entre a percepção do bem-estar geral, o sentido interno de coerência, o padrão de vinculação, a percepção da satisfação conjugal e a percepção da ansiedade traço e estado.

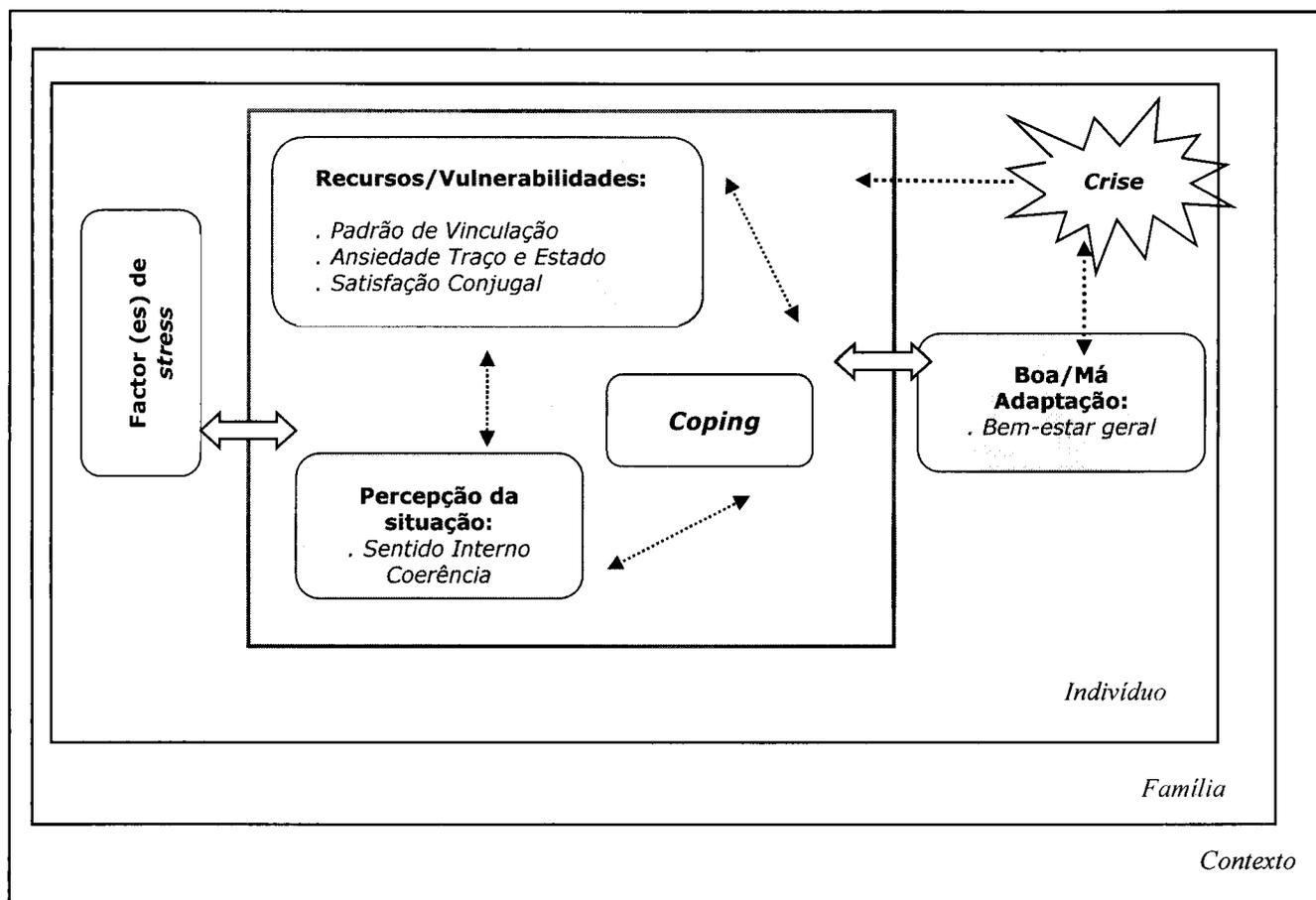
6.1.4 Modelo Conceptual e Relação Entre as Variáveis

Os modelos teóricos que procuram dar a conhecer relações entre variáveis, têm evoluído, como já referido anteriormente, de modelos assentes numa causalidade linear, para modelos multifactoriais, não lineares e mais complexos (Canavarro, 1999).

A revisão de literatura sobre o tema em estudo permitiu construir um conjunto articulado de proposições teóricas que constituíram guias, quer na decisão das questões de amostragem e no processo de recolha dos dados, quer na realização das primeiras análises dos dados. Este conjunto articulado de proposições, que procuramos explicar nos primeiros capítulos, permitiu-nos visualizar um conjunto de variáveis e as presumíveis relações entre elas, isto é, desenhar o mapa conceptual orientador do presente estudo, o qual, partindo da revisão efectuada sobre os modelos de *stress* e adaptação familiar, se encontra exposto na figura seguinte.

Figura n.º 11

Mapa Conceptual do Estudo (Adaptado de Narciso, 2003)³⁴.



O presente modelo tem como enquadramento teórico mais abrangente a perspectiva de complexidade sistémica (Morin, 1994) que condensa em si as propriedades dos sistemas e a sua complexidade, e pressupõe uma dinâmica permanente e criativa entre o *todo* e as *partes* que constituem o sistema. Nesta complexidade, as *partes* têm uma identidade comum ao sistema, e têm, também, uma identidade própria, não redutível ao *todo*. Assim, um sistema vivo caracteriza-se por um elevado grau de complexidade, em que o *todo* e as *partes* se inter-influenciam recriando-se mutuamente e onde: o *todo* é mais do que a soma das *partes*, uma vez que são as *partes* e as suas inter-relações que lhe conferem significado; o *todo* é menos que a soma das *partes*, dado que na relação com o *todo*, se perdem ou inibem algumas das qualidades das *partes* e; o *todo* é mais do que o *todo*, pois que, na relação entre

³⁴ Comunicação informal com a autora. Este modelo de compreensão do impacto do *stress*, encontra-se descrito num capítulo sobre divórcio, bem-estar e *stress*, o qual fará parte de um livro relacionado com a temática *stress* e bem-estar (não publicado).

o *todo* e as *partes*, este vai sendo recriado. Concretamente, neste modelo, o indivíduo será entendido como *parte* de um *todo* mais vasto (a família e os sistemas extra-familiares como a profissão), e *todo* de diferentes *partes* que o constituem (como os significados, a personalidade, as suas emoções *etc.*). Trata-se, pois, de uma perspectiva integrativa que considera não apenas o indivíduo em si, mas também a família e os sistemas envolventes, que influenciam e são influenciados por um complexo sistemas de relações. Como dizia Bateson (Bateson, 1989, pág. 52; *in* Narciso 2001) a propósito de Alice no País das maravilhas. "(...) *Teve tudo de ser "vivo" para se fazer uma confusão completa (...)*". É esta "confusão completa" que queremos aqui compreender. Mas para se pensar em confusões, no dizer de Bateson, "*é necessário manter o nosso pensamento numa espécie qualquer de ordem (...)*" (Bateson, 1989, pág. 31; *in* Narciso, 2001). Esta ordem corresponde nesta investigação, à compreensão do indivíduo – *parte* –, sem, no entanto, se deixar de reconhecer a influência do *todo*.

Vamos, nesta investigação, focar-nos no estudo de variáveis individuais e familiares, relacionadas especificamente com: os recursos/vulnerabilidades, os significados e a adaptação, tentando compreender a forma como se articulam nos indivíduos que constituem a nossa amostra, que, como referimos, se encontram expostos a determinados factores de *stress*.

Assim, de acordo com a perspectiva que acabamos de descrever, verificamos no modelo conceptual, que a compreensão do processo de adaptação dos indivíduos, implica o reconhecimento da existência de uma rede complexa de inter-relações, continuadas no tempo, entre as diferentes variáveis. Esta rede de inter-relações está em permanente intercâmbio e equilíbrio (e desequilíbrio), influenciando e sendo influenciadas umas pelas outras. De seguida, iremos descrever de forma mais pormenorizada, as variáveis em estudo, bem como as relações existentes entre elas:

6.1.4.1 Factor(es) de *Stress*

O factor de stress e os constrangimentos a ele associados (pile-up) referem-se a factores de *stress* e a outras exigências decorrentes desses factores, que terão um efeito cumulativo no indivíduo e na família. Tendo a sua origem no indivíduo, na família e/ou na comunidade

onde família e indivíduos estão inseridos, estes factores de *stress* não são estáticos, sofrendo alterações ao longo do tempo.

Neste estudo, tentaremos compreender o efeito de factores de *stress* em dois grupos de militares. Assim, o primeiro grupo (grupo 1) está em expectativa de participação numa Missão de Apoio à Paz no estrangeiro, encontrando-se em preparação para cumprir essa missão. Pensamos que este factor profissional - *factor de stress não normativo* - terá implicações a nível pessoal, profissional e familiar que causarão alterações no processo de adaptação. O segundo grupo de militares (grupo 2) não possui a expectativa de cumprir uma missão no estrangeiro e, como tal, encontra-se na sua actividade profissional regular e no seu habitual local de trabalho, estando apenas exposto aos factores de *stress* do seu quotidiano pessoal e profissional.

Tendo por base a perspectiva sistémica complexa que sustenta o modelo conceptual do estudo, partiremos do pressuposto que os factores de *stress* serão também eles causadores de outros factores de *stress* adicionais decorrentes das trocas efectuadas ao longo do tempo, entre os elementos da família e o contexto envolvente. Concretamente, no caso dos militares do grupo 1, verificamos que, associados à eminente participação na missão, existirão outros factores de *stress* como: a preocupação com a separação em relação ao cônjuge, a preocupação com o assegurar da educação dos filhos (no caso de existirem), preocupações com a gestão financeira familiar, preocupações com a capacidade pessoal para enfrentar e cumprir as tarefas da missão, preocupações com as reacções familiares à participação na missão, entre outras. A agravar toda esta situação, estes militares encontram-se no período de preparação para a missão (*pré-deslocamento*), estando sujeitos a rigorosos treinos militares, que poderão causar alterações no seu bem-estar físico, psicológico e profissional e que os faz estarem ausentes da sua família durante toda a semana. Naturalmente que toda esta acumulação de situações de vida, poderão causar alterações a diferentes níveis, as quais influenciam o processo de adaptação.

Em relação aos militares do grupo 2, apesar de não estarem sujeitos a um factor de *stress* não normativo, estão também sujeitos a determinadas exigências pessoais e profissionais decorrentes do seu quotidiano, que os expõem, igualmente, a determinados factores de *stress*.

6.1.4.2 Recursos/Vulnerabilidades

Os *recursos* individuais e familiares referem-se a características e condições individuais, familiares e sociais que funcionam como suporte na gestão das exigências colocadas pelos factores de *stress*. Segundo McCubbin *et al.* (1983a,b;1998) existem quatro tipos de recursos: (1) psicológicos; (2) sociais; (3) interpessoais/relacionais e (4) materiais. Estes recursos podem emergir do indivíduo, da família ou da comunidade. Tal como no caso dos recursos, os indivíduos e as famílias podem também possuir *vulnerabilidades*, as quais, tal como os recursos, poderão ser de natureza psicológica, relacional, social ou material. McCubbin *et al.* (1983a;b) definem vulnerabilidades como características ou condições que poderão dificultar o processo de adaptação individual ou familiar.

De seguida, serão caracterizados de forma mais aprofundada alguns dos recursos/vulnerabilidades definidas no presente estudo.

6.1.4.2.1 A Satisfação Conjugal

A satisfação conjugal poderá ser vista como um recurso ou uma vulnerabilidade interpessoal/relacional. Ou seja, poderá constituir-se como um factor debilitador do processo de desadaptação, se existir uma baixa satisfação conjugal, ou como um recurso, se existir, entre os membros do casal, satisfação conjugal. Ao ser tida como recurso, poderá, por exemplo, catalizar no indivíduo, comportamentos e sentimentos positivos e promover estratégias de *coping* adaptativas que conduzirão a uma boa adaptação. Se tida como uma vulnerabilidade, a insatisfação poderá levar a sentimentos negativos como a ansiedade, conduzir a um *coping* não efectivo, podendo, neste caso, causar uma má adaptação.

Neste estudo, a satisfação conjugal será analisada tendo em conta quer a funcionalidade, quer o amor existente na relação:

a) Área do amor (Narciso, 2001)

Amor será entendido como sentimentos que um nutre pelo outro, ou pela relação, estando nele presentes as componentes que o caracterizam: amor, paixão e compromisso (Sternberg, 1988). Nesta dimensão, será avaliada a satisfação em cinco áreas da vida conjugal:

- Sentimentos e sua expressão (a nível verbal, físico, sexual, material, rituais, acções e atitudes).
- Sexualidade: respeitante à frequência e qualidade das relações sexuais.
- Intimidade emocional: tida como apoio emocional, confiança, partilha de preocupações, sentimentos, ideias, interesses e actividades, e atenção dedicada ao outro.
- Continuidade da relação: que implica a existência de projectos para o futuro e expectativas quanto ao futuro da relação.
- Características físicas e psicológicas: que se refere à opinião sobre o aspecto físico e características psicológicas do outro.

b) Área do funcionamento (Narciso, 2001)

Esta área representa o modo como se organizam e regulam as relações na esfera conjugal/familiar e as relações com sistemas extra-familiares. Será avaliada a satisfação em cinco áreas:

- Funções Familiares: correspondente à gestão financeira, às tarefas domésticas, às responsabilidades e funções.
- Tempos Livres: relacionada com organização dos tempos livres e espaços de lazer do casal (quantidade e qualidade).
- Privacidade/autonomia: relacionada com os tempos e espaços individuais de cada elemento do casal, i.e., autonomia de cada um.
- Relações extra-familiares: que corresponde à relação com as famílias de origem, com o sistema profissional e com os amigos.
- Comunicação e conflitos: relacionada com a frequência, qualidade e tema do diálogo, frequência de conflitos e resolução dos mesmos.

6.1.4.2.2 Percepção da Reacção Familiar à Missão

Para além da satisfação conjugal, e no âmbito dos recursos/vulnerabilidades relativos ao contexto familiar, procuramos, ainda, analisar, no grupo 1, a reacção da família à Missão. Note-se que esta reacção é analisada indirectamente, a partir da percepção do próprio militar. Assim, a percepção da reacção familiar à missão, poderá ser tomada como um recurso, se o militar perceber que a sua família o apoia e incentiva a participar a missão. Em sentido inverso, a percepção duma má reacção familiar poderá constituir uma

vulnerabilidade que influencia vários aspectos da sua vida, fragilizando o processo de adaptação do militar à situação com que se confronta.

6.1.4.2.3 O Padrão de Vinculação

O padrão de vinculação será, neste estudo, conceptualizado como um recurso ou vulnerabilidade de natureza psicológica. Assim, uma vinculação segura poderá ser vista como um recurso que promove a adaptação, na medida em que poderá conduzir a uma avaliação menos ameaçadora da situação, à utilização de estratégias de *coping* adaptativas e ao bem-estar. Porém, pode também ser tida como uma ameaça ao processo de adaptação, se no indivíduo existir um padrão de vinculação inseguro. Nestas circunstâncias, poderá surgir uma avaliação negativa das situações, dos outros e de si mesmo e uma fraca regulação emocional causada por sentimentos de incapacidade na gestão das situações, as quais estão associadas a estratégias de *coping* não efectivas e a uma má adaptação.

A vinculação será conceptualizada com base nos Modelos de Funcionamento Interno do *self* e dos outros, aos quais pode ser atribuída uma positividade ou uma negatividade, tal como proposto por Bartholomew e Horowitz (1991) e expresso no quadro seguinte.

Quadro n.º 7

Modelo do *Self* e dos Outros.

<i>Modelo do self</i>	+	<i>O self é visto como merecedor de amor e atenção - "É gostável".</i>
	-	<i>O self é visto como não merecedor de amor - "Não gostável".</i>
<i>Modelo dos outros</i>	+	<i>Os outros são vistos como confiáveis e disponíveis.</i>
	-	<i>Os outros são vistos como não confiáveis e não disponíveis.</i>

6.1.4.2.4 Ansiedade Traço e Estado

A distinção entre *estado* e *traço* proposta por Spielberger (1983) realça a necessidade de que uma teoria adequada da ansiedade deverá distinguir, do ponto de vista conceptual e operacional, a ansiedade como *estado transitório* da ansiedade como *traço relativamente estável*. Segundo Spielberger (1983), o conceito de *ansiedade estado* define-se como um

estado emocional transitório do organismo humano que varia em intensidade e flutua ao longo do tempo, em função da percepção de uma ameaça. A *ansiedade traço* diz respeito a diferenças individuais, relativamente estáveis, em termos de predisposição para a resposta ansiosa, i.e., a diferenças entre as pessoas para perceber um conjunto amplo de situações como perigosas ou ameaçadoras e para responder a essas situações com um aumento de intensidade da *ansiedade estado*. Quanto maior for a *ansiedade traço*, maior será a probabilidade do indivíduo experimentar elevações intensas ao nível da *ansiedade estado*, pois tenderá a perceber um maior número de situações como sendo potencialmente ameaçadoras para si. Indivíduos com *ansiedade traço* elevada em situações que envolvem relações interpessoais e ameaça da sua auto-estima, manifestam níveis mais elevados de *ansiedade estado* do que indivíduos com *ansiedade traço* mais baixa.

Neste estudo, avaliaremos o traço e estado de *ansiedade* nos militares. Partiremos do princípio que um elevado traço e estado de *ansiedade* poderá tornar-se numa vulnerabilidade que dificultará o processo de adaptação. Em sentido inverso, a existência de um traço e estado baixo de *ansiedade* poderá constituir-se num recurso que conduz os indivíduos a verem as situações como não ameaçadoras, e como tal, a reagirem às mesmas com baixos níveis de *ansiedade estado*, o que naturalmente será potenciador da sua adaptação.

6.1.4.2.5 Motivação para Cumprir a Missão

À semelhança dos recursos/vulnerabilidades anteriores, a motivação individual dos militares do grupo 1 para cumprir a Missão, poderá constituir um recurso profissional ou uma vulnerabilidade perante a situação em que se encontram. Assim, uma motivação elevada, poderá ter uma influência positiva na esfera pessoal, familiar e profissional, podendo conduzir a uma positiva adaptação. Inversamente, uma fraca motivação poderá tornar-se numa vulnerabilidade individual promotora de desadaptação.

6.1.4.3 O Significado Atribuído à Situação

O significado atribuído pelo indivíduo à situação com que se confronta é um factor influenciador do *coping* que é implementado para lidar com a situação e do próprio processo de adaptação.

No seu modelo, McCubbin *et al.* (1998) referem que o sentido interno de coerência está subjacente à avaliação ou significado atribuído pelo indivíduo à situação com que se confronta. Um nível elevado de SIC implica que o indivíduo se percebe capaz de lidar eficazmente com as exigências, activando os seus recursos e implementando estratégias de *coping* adaptativas, as quais potenciarão a adaptação. Por sua vez, um baixo nível de sentido de coerência poderá potenciar no indivíduo a avaliação da situação como excessiva requerendo mais recursos do que os que possui para a enfrentar. Este tipo de percepção característico de um sentimento de impotência poderá levar à implementação de estratégias de *coping* menos adaptativas que não permitem uma eficaz gestão da situação e ser causadora de sentimentos desadaptativos, os quais poderão promover uma má adaptação.

Neste estudo, iremos conceber o sentido de coerência, tal como proposto pelo seu autor Antonovsky (1979; *in* Antonovsky, 1998a, pág. 47): “*uma orientação global dos indivíduos para verem o mundo e os acontecimentos que nele ocorrem, como compreensíveis, geríveis e com significado*”. Nele, serão avaliadas as suas três componentes:

- Capacidade de compreensão: que se relaciona com a componente cognitiva do sentido de coerência e que, referindo-se à tendência para considerar o mundo e os seus acontecimentos (internos e externos) como ordenados ou explicáveis, conduzirá a uma maior clarificação sobre a natureza dos problemas que os acontecimentos stressantes colocam ao indivíduo.
- Capacidade de gestão: esta componente relaciona-se com a tendência para ver as exigências relacionadas com os factores de *stress* como geríveis e ultrapassáveis e conduzirá o indivíduo a procurar os recursos necessários para lidar com a situação. Esta dimensão do SIC está relacionada com a percepção individual da existência ou não de recursos para gerir as situações perturbadoras.
- Capacidade de investimento: a última dimensão está relacionada com o aspecto motivacional do sentido de coerência, uma vez que desta dimensão advém a crença de que a gestão da situação “faz sentido” do ponto de vista emocional e existencial, fazendo com que a situação que se coloca ao indivíduo, seja vista por ele como um desafio, o qual deseja ultrapassar.

6.1.4.4 *Coping*

Apesar do no presente estudo não estudarmos de forma objectiva, o *coping*, no modelo ABC-X-duplo (McCubbin *et al.*, 1983a;b) é caracterizado como um processo multifacetado onde os recursos, as percepções e as respostas do indivíduo ou família, interagem em resposta às exigências (*Pile-up*). Possuindo um carácter cognitivo ou comportamental, o *coping* destina-se a eliminar e gerir as exigências (factores de *stress*), a resolver conflitos e tensões intra-familiares, e a promover o desenvolvimento dos recursos psicológicos, sociais e materiais.

A este respeito, importa aqui lembrar que, apesar de algumas estratégias de *coping* estarem mais associadas a adaptação, não existem estratégias óptimas, sendo importante salientar que os indivíduos e as famílias são únicos, bem como os factores de *stress* e os recursos, não existindo estratégias universais. Burr e colaboradores (1994), conceptualizaram as estratégias de *coping* em: (1) estratégias cognitivas que implicam um esforço cognitivo em reconceptualizar e reavaliar as situações; (2) estratégias emocionais, que estão associadas a expressão e gestão emocional perante as situações; (3) estratégias relacionais que implicam um investimento na tolerância e confiança perante os outros; (4) estratégias comunicacionais que remetem para uma boa qualidade da comunicação; (5) estratégias espirituais ligadas a um maior investimento na componente religiosa e a um aumento da fé; (6) estratégias comunitárias que implicam a procura de apoio e suporte dado pelos outros na comunidade e (7) estratégias ligadas ao desenvolvimento individual que se relacionam com o desenvolvimento da autonomia e independência e o envolvimento em novas actividades.

6.1.4.5 Adaptação

A adaptação familiar é alcançada pela interacção recíproca entre recursos, as exigências, o *coping* e as percepções atribuídas às situações, ao nível do indivíduo, da família e do contexto onde estes estão inseridos e, em última instância, corresponderá a um equilíbrio entre o indivíduo, a família e o contexto.

Neste estudo, tomamos o bem-estar geral³⁵ percebido como um indicador da adaptação dos militares. Para tal baseámo-nos na concepção de Diener (2000; Diener, Shigehiro & Lucas, 2003) relativa ao bem-estar, que se refere a uma avaliação subjectiva que o indivíduo faz do seu bem-estar global, da qualidade e da satisfação com a sua vida – a qual denomina de *bem-estar subjectivo*. O *bem-estar subjectivo* é, então, definido como uma avaliação global de bem-estar que é realizada a partir de duas dimensões: a *satisfação com a vida* e a *felicidade*. Estas duas dimensões, embora relacionadas entre si, diferenciam-se pela especificidade dos processos psicológicos que envolvem e apesar destas duas 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, e a *felicidade*, de natureza mais emocional, representa a avaliação de cada indivíduo relativamente às suas experiências emocionais positivas e negativas. Podemos, então, dizer que este construto identifica os aspectos cognitivos (satisfação) e afectivos (felicidade) implicados na avaliação subjectiva da existência pessoal, i.e., o que as pessoas pensam e sentem sobre as suas vidas.

Tal como referimos, tomamos, neste estudo, o bem-estar geral como indicador da adaptação dos indivíduos, sendo que um nível de bem-estar acima da média indicará que os indivíduos fazem uma apreciação global positiva das suas vidas. Inversamente, um valor de bem-estar geral abaixo da média indicará que esta avaliação subjectiva é menos favorável, podendo dizer que o indivíduo poderá estar em risco de desadaptação, e, eventualmente, em casos mais graves, em risco de crise. Neste estudo, o bem-estar geral foi operacionalizado através do cálculo do valor médio do índice de bem-estar físico, psicológico e profissional, obtendo-se um indicador geral da apreciação que o indivíduo faz do seu bem-estar em nas diferentes áreas. A razão para termos optado por criar este indicador global, prendeu-se com a concepção teórica que adoptamos para definir o bem-estar percebido e pelo facto dos dois grupos estarem sujeitos a situações pessoais e profissionais distintas, pelo que nos interessava recolher apenas um indicador geral de bem-estar. Pese embora estas razões conceptuais, as razões estatísticas relacionadas com a natureza das variáveis, contribuíram, também, para esta decisão. Ou seja, tratando-se de variáveis ordinais (bem-estar físico, psicológico e profissional), o seu tratamento estatístico é mais limitado, pelo que a sua transformação num índice global de natureza métrica, nos permite uma mais significativa recolha de informação.

³⁵ Serão, ao longo deste estudo, utilizados os termos de bem-estar geral ou simplesmente bem-estar.

6.1.4.6 Interdependência Indivíduo Contexto Familiar e Contexto Envolvente

No modelo apresentado, estipulamos a existência de dois níveis de adaptação - o nível individual e o nível familiar (contexto proximal) -, sendo que ambos se inter-influenciam encontrando-se inseridos num determinado contexto e tempo. Desta forma, o processo de adaptação do indivíduo influencia e será influenciado pelo processo de adaptação do sistema familiar. No nosso estudo, tomamos como referência o indivíduo, levando em conta a interação deste com o sistema conjugal/familiar.

O contexto envolvente (contexto distal) refere-se aos sistemas externos com os quais o indivíduo está em interação. Trata-se de factores como a família alargada, a economia, a história, ou os padrões culturais, i.e., o tempo e lugar que influenciam a forma como o indivíduo define a situação de *stress*, mobiliza recursos e cria soluções para a resolver ou ultrapassar as situações com que se depara. Neste estudo, não nos debruçaremos particularmente sobre este contexto, porém, fazemos referência a algumas características profissionais do meio militar, onde os indivíduos estão inseridos (ver capítulo I).

6.1.4.7 Crise

Os factores de *stress* causam exigências e alterações sobre o indivíduo e famílias, alterando o seu equilíbrio. Perante os factores de *stress*, os indivíduos podem fazer uma avaliação positiva da situação, implementar estratégias de *coping* adequadas e alcançar uma boa adaptação. Se os indivíduos ou famílias atribuem à situação com que se confrontam um significado ameaçador, se não percebem recursos ao seu alcance para a ultrapassar e se não implementam estratégias de *coping* efectivas, é natural que caminhem para uma má adaptação que, em casos mais severos, pode levar à crise. A crise implica uma perturbação no equilíbrio individual e familiar muito severo e uma mudança aguda na vida familiar, que, pode ser, pelo menos temporariamente, inibidora e incapacitante do funcionamento familiar.

De salientar que na perspectiva da resiliência, nem sempre o processo de crise é negativo, podendo conduzir a recuperação e fortalecer os indivíduos e famílias (Boss, 2002). Muitas famílias revelam que, ao ultrapassarem momentos de crise, as suas relações se tornaram

emocionalmente mais ricas. A crise pode conduzir os indivíduos a prestarem atenção ao que realmente importa nas suas vidas, e conduzi-los a novas direcções. (Walsh, 1998; 2003).

6.1.5 Hipóteses

Baseando-nos na revisão de literatura efectuada, colocamos várias hipóteses relativas à primeira e à segunda fase do estudo:

Partimos do pressuposto que os militares do grupo 1, dado estarem a viver uma situação de preparação militar, separação familiar e expectativa para participarem numa missão - factor de *stress não normativo*, que lhes colocaria exigências profissionais e pessoais adicionais, teriam indicadores de adaptação inferiores aos militares do grupo 2, que, pelo facto de estarem a viver uma situação pessoal e profissional regular, sujeitos aos factores de *stress* do quotidiano e sem o efeito de factor de *stress* não normativo, teriam melhores indicadores de funcionamento psicológico. Este pressuposto implicaria, na prática, que os militares do grupo 1 obtivessem valores médios superiores de bem-estar geral. Esta nossa hipótese tem suporte teórico na medida em que os diferentes estudos apresentados ao longo da nossa revisão de literatura, revelaram que os indivíduos sujeitos a determinados factores de *stress*, têm níveis inferiores de bem-estar. Assim, estipulamos como hipóteses que:

H1- Os militares do grupo 2, em comparação com os militares do grupo 1, obtêm um resultado médio de bem-estar geral superior

Dado que o grupo 1 está sujeito a um factor de *stress* adicional, é, então, de esperar que esta situação cause alterações na satisfação conjugal destes militares. Os resultados dos diferentes estudos corroboram esta ideia, tendo sido encontrados resultados que dão conta da influência negativa de vários factores de *stress* na qualidade das relações conjugais (Cohan & Bradbury, 1997; Karney & Bradbury, 1995; Conger *et al.*, 1993), nomeadamente, associando-os a uma menor estabilidade e satisfação conjugal (Lindahal, Malik, Bradbury, 1997). Em sentido semelhante, os estudos que dão conta da influência dos conflitos entre o trabalho e a família, revelam, também, uma influência negativa generalizada do *stress* causado por estes conflitos (trabalho/família), na satisfação conjugal (Allen *et al.*, 2000). Assim, colocamos como hipótese que:

H2 - Os militares do grupo 2, em comparação com os militares do grupo 1, obtêm um resultado médio de satisfação conjugal superior

A revisão de literatura efectuada não nos permitiu colocar a hipótese dos dois grupos obterem resultados diferentes de traço de ansiedade. Relembramos aqui a definição de traço de ansiedade proposta pelo autor, Spielberger (1983), que define o *traço de ansiedade* como uma característica individual, relativamente estável, em termos de predisposição para a resposta ansiosa, i.e., que se relaciona com diferenças entre as pessoas para perceber um conjunto amplo de situações como perigosas ou ameaçadoras. Tratando-se de uma dimensão mais estável de personalidade, esta será, pelo menos teoricamente, mais resistente às influências de meio externo, pelo que colocamos como hipótese que ambos os grupos apresentariam resultados semelhantes. Assim:

H3 - Os militares dos dois grupos obtêm valores médios de ansiedade traço semelhantes

O conceito de *ansiedade estado* define-se como um estado emocional transitório do organismo humano que varia em intensidade e flutua ao longo do tempo, em função da percepção da ameaça de uma situação (Spielberger, 1983). Na medida em que os militares do grupo 1 se encontram expostos a uma série de factores de *stress* adicionais, supomos que estes apresentem níveis superiores de ansiedade. Assim:

H4 - Os militares do grupo 2, em comparação com os militares do grupo 1, obtêm um resultado médio de ansiedade estado inferior

Não encontramos estudos que diferenciem os valores de SIC em indivíduos expostos a diferentes factores de *stress*. À semelhança da ansiedade traço, este construto refere-se, tal como defende o autor, a uma característica relativamente estável de personalidade pelo que colocamos como hipótese que:

H5 - Os militares dos dois grupos obtêm valores médios de SIC semelhantes

Por razões semelhantes às explicadas na hipótese anterior, esperamos, em relação à distribuição dos padrões de vinculação:

H6 - Uma distribuição semelhante dos 4 padrões de vinculação nos dois grupos de militares

Na segunda fase, colocamos as seguintes hipóteses:

Relativamente ao padrão de vinculação, podemos afirmar que um padrão de vinculação seguro poderá constituir um recurso interno do indivíduo que lhe permite realizar uma avaliação positiva das situações com que se confronta e a implementação de um *coping* construtivo, promovendo, desta forma, a adaptação (Mikulincer & Florian, 1998; Pielage *et al.*, 2000). Assim, é de esperar que uma vinculação segura se associe significativamente ao bem-estar (La Guardiã *et al.*, 2000; Pielage *et al.*, 2000). Estes estudos permitem-nos colocar como hipótese que:

H1 - Os indivíduos com uma vinculação segura apresentam resultados médios de bem-estar geral superiores aos indivíduos inseguros.

Os modelos de funcionamento interno influenciam a forma como os indivíduos reagem e se confrontam com situações stressantes e, conseqüentemente, se adaptam ao meio (Collins & Read, 1994). Neste sentido, vários estudos dão conta da relação entre uma vinculação segura e uma percepção menos ameaçadora das situações (Collins, 1996; Collins & Read, 1994; Mikulincer & Florian, 1998; Pielage *et al.*, 2000) e menos reacções ansiosas (Magai *et al.*, 2000; Kobak & Sceery, 1988). Vários estudos salientam que os indivíduos Seguros são descritos pelos seus pares como mais resilientes, menos ansiosos e menos hostis. (Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990 e Hazan & Shaver, 1987). Assim, espera-se que:

H2 - Os indivíduos com uma vinculação segura apresentam resultados médios de traço e estado de ansiedade inferiores aos indivíduos inseguros.

Os estudos apresentados parecem indicar que os estilos de vinculação estão relacionados com a forma como os indivíduos experienciam e avaliam as suas relações. Assim, no seu geral, os Seguros tendem a relatar experiências relacionais mais positivas, caracterizadas por níveis mais elevados de intimidade, compromisso e interdependência, o que se traduz numa associação positiva entre a vinculação segura e a satisfação conjugal (Collins & Read, 1990;

Hazan & Shaver, 1987; Feeney, 2002; Feeney *et al.*, 1994; Simpson, 1990; Kirkpatrick & Davis, 1994; Ribeiro & Costa, 2001/2002). Assim:

H3 - Os indivíduos com uma vinculação segura apresentam resultados médios de satisfação conjugal superiores aos indivíduos inseguros

Se o SIC pressupõe, nos indivíduos, uma tendência para verem o mundo como gerível e ordenado, influenciando as respostas dos indivíduos aos *stress* (Antonovsky, 1998a; Antonovsky & Sagy, 1986), e se a vinculação segura predispõe os indivíduos, a regularem de forma adaptativa as suas emoções (Mikulincer *et al.*, 1993; Mikulincer & Florian, 1995; Mikulincer & Orbach, 1995; Koback & Sceery, 1988) e a utilizarem, perante o *stress*, estratégias adaptativas de *coping* (Mikulincer & Florian, 1995; 1998; Mikulincer *et al.*, 1993), então esperamos que estes dois construtos estejam associados:

H4 - Os indivíduos com uma vinculação segura apresentam resultados médios de sentido interno de coerência superiores aos indivíduos inseguros

Se o SIC é conceptualizado como um traço de personalidade que pressupõe nos indivíduos uma tendência para verem o mundo como previsível, gerível e ordenado, então, o SIC tem influência nas respostas do indivíduo aos *stress*. Assim, os indivíduos com um SIC elevado, terão menor tendência para verem os acontecimentos como ameaçadores e causadores de *stress* que indivíduos com um SIC menos elevado (Antonovsky & Sagy, 1986; Amirkhan & Greaves, 2003; Carmel & Bernstein, 1990; Hart *et al.*, 1991), pelo que esperamos que:

H5 - Os valores elevados de SIC estejam associados a valores inferiores de ansiedade traço e estado

Relativamente ao bem-estar, para além de ser teoricamente defendido pelo autor (Antonovsky, 1998a; Antonovsky & Sagy, 1986), vários estudos têm demonstrado a associação do SIC com níveis superiores de bem-estar geral (Pallant & Lae, 2002). Assim, colocamos como hipótese que:

H6 - Os valores elevados de SIC estão associados a valores superiores de bem-estar geral

Os estudos têm salientado que a associação entre bem-estar psicológico e o casamento é verdadeira apenas para casamentos felizes (Bradbury & Fincham, 1990). A satisfação conjugal reflecte uma avaliação positiva do outro e da relação, e parece ser crucial para o sentimento de bem-estar e de felicidade (Jacobson *et al.*, 1993; Glenn & Weaver, 1981; Ross, 1995), sendo que o inverso poderá, também, ser verdadeiro, uma vez que o sentimento de bem-estar será, também, ele catalizador da satisfação conjugal (Narciso, 2001). Assim espera-se que:

H7 - Os valores elevados de satisfação conjugal estejam associados a valores superiores de bem-estar geral

Comparados com os indivíduos casados, os solteiros, viúvos e divorciados, parecem ter níveis mais elevados de depressão, ansiedade e outras formas de perturbação psicológica (Ross, Mirowsky & Goldesteen, 1990; cit. por Ross, 1995). Vários autores verificaram que o traço de ansiedade causa negatividade no cônjuge, a qual é causadora de insatisfação conjugal no casal (Caughlin, Huston & Houts, 2000; Karney & Bradbury, 1997). Estes resultados sugerem que:

H8 - Os valores elevados de satisfação conjugal estão associados a valores inferiores de traço e estado de ansiedade

Se a ansiedade traço diz respeito a diferenças entre as pessoas para perceber um conjunto amplo de situações como perigosas ou ameaçadoras e para responder a essas situações com um aumento de intensidade da ansiedade estado, e se quanto maior for a *ansiedade traço*, maior será a probabilidade do indivíduo experimentar elevações intensas ao nível da *ansiedade estado*, pois tenderá a perceber um maior número de situações como sendo potencialmente ameaçadoras para si, então, os indivíduos com ansiedade traço elevada em situações que envolvem relações interpessoais e ameaça da sua auto-estima, manifestam níveis mais elevados de ansiedade estado do que indivíduos com ansiedade traço mais baixa (Spilberger, 1983), podendo isto indicar que obterão níveis inferiores de bem-estar. Então:

H9 - Valores inferiores de ansiedade traço e estado, associam-se a valores superiores de bem-estar geral

6.2. ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

6.2.1 Desenho do Estudo

O presente trabalho de investigação assenta num estudo comparativo de natureza exploratória e transversal, baseado em medidas de auto-relato. Tratando-se de um estudo transversal de natureza correlacional, tentaremos, ao longo das análises que efectuarmos, relacionar variáveis e compreender como se articulam levantando hipóteses que, pensamos, poderão estar na origem dos resultados obtidos. Não pretendemos, pois, estabelecer relações causais entre as variáveis, as quais dado as características do estudo não são passíveis de serem defendidas.

O primeiro procedimento deste estudo consistiu na elaboração do protocolo de investigação, tendo-se procedido à selecção dos instrumentos de medida (ver anexo I) e à construção do questionário socio-biográfico (ver apêndice I)³⁶.

O procedimento seguinte relacionou-se com a definição dos critérios de inclusão dos sujeitos nas amostras. De seguida, procedeu-se à recolha das amostras que se deu em dois momentos distintos, correspondentes a cada um dos grupos constantes neste estudo. A recolha dos dados correspondente ao grupo 1 ocorreu em três momentos que correspondem à fase de preparação de três batalhões de militares para cumprirem missões na Bósnia-Herzegovina e em Timor-Leste (*pré-deslocamento*). A amostra de indivíduos do grupo 2 ocorreu durante o mês de Julho, em 12 Unidades Militares da área de Lisboa.

Com o procedimento seguinte, a codificação das variáveis, deu-se início à análise estatística dos dados. Esta codificação serviu de suporte à elaboração da base de dados no programa *SPSS*, o qual serviu de base a todo o tratamento estatístico.

Por último, procedeu-se à análise estatística e interpretação dos resultados, a qual teve, como já salientado anteriormente, várias fases. Num primeiro momento de análise, procedeu-se à

³⁶ Dado que o estudo comporta dois grupos ou amostras, estando estes dois grupos expostos a condições diferentes, algumas questões do questionário sócio-biográfico diferem, pelo que, serão apresentadas no apêndice I, as duas versões do questionário sócio-biográfico. Em relação aos restantes questionários do protocolo serão apresentados, no anexo I, uma única versão correspondente aos dois grupos.

homogeneização das duas amostras relativamente às variáveis socio-biográficas, procedendo-se, de seguida, à sua caracterização socio-biográfica, com base em procedimentos de estatística descritiva. Num segundo momento (correspondente à primeira fase do estudo), com base em procedimentos estatísticos univariados e multivariados, procedeu-se à comparação entre os grupos, com o objectivo de detectar diferenças nas variáveis em estudo nos dois grupos e de compreender quais destas variáveis tinham maior poder discriminativo dos mesmos. Num terceiro momento (correspondente à segunda fase do estudo), procurou-se avaliar, dentro de cada grupo, as relações entre as diferentes variáveis.

6.2.2 Selecção e Caracterização da Amostra

6.2.2.1 Critérios de Amostragem

Por se tratar de um estudo comparativo, foram seleccionados dois grupos de militares com base num conjunto de critérios previamente definido.

Relativamente ao **grupo 1**, foram definidos os seguintes critérios:

- estar em preparação (treino numa unidade militar) para a participação numa Missão de Apoio à Paz no estrangeiro por um período de seis meses, estando o grupo em expectativa de participar nessa Missão;
- ser casado ou coabitar em união de facto, sem critério relativo à duração da respectiva relação;
- inclusão de militares do sexo masculino e feminino;
- inclusão de indivíduos correspondentes às três categorias profissionais - Oficiais, Sargentos e Praças - dada a forte hierarquização das Forças Armadas, relativamente à categoria militar;
- inclusão de militares com e sem filhos;
- inclusão de militares cuja presente missão fosse a primeira e militares que já tivessem participado em missões anteriores.

Relativamente à amostra do **grupo 2**, foram estabelecidos os seguintes critérios na sua constituição:

- os militares participantes deveriam estar colocados na sua Guarnição Militar de Preferência, correspondente à escolha efectuada pelos militares relativamente à localização do seu posto de trabalho habitual, evitando incluir na amostra, indivíduos que por razões profissionais estivessem deslocados (e como tal distantes) da sua família;
- ser casado ou coabitar em união de facto, sem critério relativo à duração da respectiva relação;
- os critérios relativos ao género, categoria militar, existência de filhos, são os mesmos que os correspondentes ao grupo 1, incluindo a amostra Oficiais, Sargentos e Praças; de ambos os sexos, com e sem filhos;
- à semelhança dos indivíduos do grupo 1, foram também incluídos neste grupo militares com e sem participações anteriores em Missões de Paz.

Tal como foi referido, a recolha da amostra foi efectuada em dois momentos distintos, correspondentes à recolha dos dados relativos ao grupo 1 e 2. Assim, a recolha da amostra do grupo 1 foi realizada em três períodos diferentes, que corresponderam à fase de preparação de três Batalhões de militares para cumprirem Missões de Apoio à Paz na Bósnia e em Timor-leste. O quadro seguinte descreve o quantitativo de militares de partida para a Bósnia e Timor-Leste que participaram no estudo.

Quadro n.º 8: Destino da Missão, Data de Recolha dos Dados, Período de Preparação da Missão e Quantitativo dos Militares do Grupo 1.

Destino da Missão	Data de recolha dos dados	Período de Preparação para a Missão	Quantitativo
Bósnia	Abril de 2003	Janeiro a Julho de 2003	42
Bósnia	Outubro de 2003	Julho a Dezembro de 2003	40
Timor-leste	Abril de 2003	Janeiro a Julho de 2003	121
Total			203

O segundo momento de recolha de dados, correspondente aos militares do grupo 2, teve lugar em diferentes Unidades Militares da zona de Lisboa (12), durante o mês de Julho, as quais foram previamente contactadas e onde se deslocou a autora do presente estudo. Nesta fase de recolha de dados, constavam do segundo grupo 169 sujeitos.

O planeamento da recolha da amostra (dos dois grupos) resultou do contacto directo da investigadora com os responsáveis pelas unidades militares (grupo 2) ou com os comandantes dos Batalhões em preparação para partirem nas Missões (grupo 1). A recolha dos dados resultou do contacto directo da investigadora com os sujeitos, aos quais foi explicado o objectivo geral do estudo, garantida a confidencialidade e o anonimato das respostas e enfatizado o carácter voluntário da participação no estudo.

A cada indivíduo foi entregue um protocolo de investigação, o qual continha a explicação do objectivo do estudo e o agradecimento pela colaboração. O primeiro questionário constante no protocolo foi o questionário socio-biográfico no qual se incluíam os itens relativos ao bem-estar, seguindo-se o questionário do sentido interno de coerência - Questionário de Orientação para Viver (QOV), o questionário de padrão de vinculação adulta (ERI), o Questionário de satisfação conjugal (EASAVIC) e por último, o questionário de traço/estado de ansiedade (STAI-Y).

6.2.2.2 Critérios de Homogeneidade da Amostra

Tratando-se de um estudo comparativo, procedemos à verificação da homogeneidade das duas sub-amostras relativamente às variáveis socio-biográficas, com o objectivo de, ao compararmos os dois grupos, obtermos resultados que expressem da forma mais aproximada possível as diferenças entre os grupos relativamente às variáveis que queremos estudar.

Assim, através de procedimentos estatísticos descritivos, foram eliminados 47 casos do grupo 1 e 26 casos do grupo 2. Estes procedimentos tiveram por objectivo atingir a similaridade dos dois grupos relativamente às variáveis socio-biográficas: (1) género, (2) categoria ou posto do militar, (3) tempo de casamento, (4) idade, (5) existência (ou não) de filhos e (6) situação conjugal. Obteve-se, então, o seguinte quantitativo nas duas amostras:

Quadro n.º 9

Quantitativo das Duas Sub-amostras.

Grupos (sub-amostras)	Quantitativo
Grupo 1- Militares em expectativa de participação em Missão	156
Grupo 2- Militares sem expectativa de participação em Missão	143
Total	299

6.2.2.3 Caracterização Socio-Biográfica da Amostra

Tal como expresso no quadro anterior, a amostra de militares em expectativa de cumprirem missão de Apoio à Paz (grupo 1) é constituída por 156 sujeitos, sendo a amostra correspondente ao grupo 2, constituída por 143 sujeitos. No quadro seguinte, sistematizam-se, com base em procedimentos de estatística descritiva, os dados correspondentes à caracterização socio-biográfica dos dois grupos, o valor do teste estatístico utilizado para comparar os grupos e os níveis de significância das diferenças encontradas. Considerou-se existirem diferenças significativas entre os grupos (i.e., não homogeneidade dos grupos) sempre o que o nível de significância (p) é inferior a 0,05.

Quadro nº 10

Caracterização Socio-Biográfica dos 2 Grupos, Valores dos Testes Estatísticos e Níveis de Significância.

Variáveis	Grupos				Estatística e Nível de Significância (p)
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
Sexo	n	%	N	%	<i>Qui-Quadrado</i> = 1,257 p =.262
Masculino	137	88,4%	131	92,3%	
Feminino	18	11,6%	11	7,7%	
Categoria					<i>Qui-Quadrado</i> = 2.543 p =.280
Oficial	20	12,9%	28	19,8%	
Sargento	81	52,3%	68	47,9%	
Praça	54	34,8%	46	32,4%	
Situação Conjugal					<i>Qui-Quadrado</i> =130 p =.718
1º casamento	144	94,1%	135	95,1%	
2º casamento	9	5,9%	7	4,9%	
Tempo de Casamento					<i>Qui-Quadrado</i> =2.918 p =.404
Menos de 4 anos	67	46,2%	51	36,4%	
De 4 a 8 anos	42	29,0%	46	32,9%	
De 9 a 12 anos	16	11,0%	20	14,3%	
Mais de 12 anos	20	13,8%	23	16,4%	
Habilitações Literárias					<i>Qui-Quadrado</i> =5,112 p =.276
9º ano ou menos	19	12,3%	13	9,2%	
10-11º ano	41	26,5%	37	26,1%	
12º ano	75	48,4%	65	45,8%	

Bacharelato	2	1,3%	8	5,6%	
Licenciatura ou mais	18	11,6%	19	13,4%	
Existência de filhos					<i>Qui-Quadrado = 2.834</i> <i>p = .092</i>
Não	58	38,2%	41	28,9%	
Sim	94	61,8%	101	71,1%	
Idade	Média	DP	Média	DP	$\chi^2 = 1.918$ <i>p = .942</i>
	30,95	6,472	32,38	6,234	

Pela análise do quadro anterior, verificamos que a amostra correspondente ao grupo 1 é constituída maioritariamente por indivíduos do sexo masculino, cuja situação conjugal corresponde em média ao primeiro casamento ou união de facto, com filhos, com o 12º ano de escolaridade, com um tempo de relação conjugal inferior a quatro anos, com a categoria de Sargentos e com uma média de idades de 31 anos aproximadamente.

O grupo 2 apresenta características semelhantes ao grupo 1 nas variáveis socio-biográficas apresentadas, revelando, no entanto uma média de idades ligeiramente superior (aproximadamente 32 anos).

Quando comparados, os grupos 1 e 2, apresentam uma distribuição semelhante nas variáveis relativas ao: (1) número de indivíduos do sexo masculino e feminino, (2) à idade, (3) à categoria profissional (Oficiais, Sargentos e Praças), (4) ao nível de habilitações literárias, (5) ao tempo de casamento/união de facto, (6) à situação conjugal e (7) à existência ou não de filhos. Assim, da comparação entre os grupos no que concerne às variáveis socio-biográficas dos sujeitos, analisando os níveis de significância dos testes estatísticos (*p*) utilizados para comparar os grupos, verifica-se que, tal como esperado, os dois grupos são homogéneos, ou seja, não se encontraram diferenças estatisticamente significativas entre os mesmos. Assim, quaisquer diferenças de resultados que venham a ser encontradas entre o grupo 1 e 2, não serão devidas a diferenças nas características socio-biográficas dos sujeitos.

6.2.3 Instrumentos

Os dados obtidos na presente investigação, são decorrentes da aplicação de cinco questionários:

(1) Questionário Socio-demográfico no qual está incluído os itens relativos ao índice geral de bem-estar;

- (2) *Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)* (Costa e Narciso, 1996), de forma a se avaliar a satisfação conjugal e na qual é pedido aos indivíduos uma avaliação subjectiva das várias áreas da vida conjugal.
- (3) *Escala de relações Intima (ERI)*³⁷, que avalia os padrões de vinculação romântica no adulto;
- (4) O Inventário de Traço/Estado de Ansiedade³⁸ (Spielberger, 1983) que permite avaliar o traço e estado de ansiedade.
- (5) *O Questionário de Orientação para Viver (QOV)*³⁹ o qual avalia o sentido interno de coerência

6.2.3.1 Questionário de Características Socio-biográficas

Este questionário, construído especificamente para a aplicação no presente estudo e que se encontra no apêndice I, é constituído por 12 questões relativas à: (1) categoria ou posto do militar; (2) às habilitações literárias; (3) à situação conjugal; (4) à idade; (5) ao sexo; (6) ao tempo de casamento/união de facto; (7) ao número de Missões de Paz já cumpridas (só para os militares do grupo 1); (8) ao local de cumprimento da presente Missão de Paz (só para os militares do grupo 1); (9) à existência ou não de filhos; (10) à percepção do bem-estar físico, psicológico e profissional; (11) à reacção da família à participação do militar na missão (só para militares do grupo 1) e (12) ao nível de motivação do militar para participar a missão (só para militares do grupo 1). O questionário socio-biográfico apresentado aos militares do grupo 2 era semelhante, porém, foram-lhe retiradas as questões relacionadas com a participação na Missão de Paz (questões nº 7, 8, 11 e 12), perfazendo um total de 8 questões.

6.2.3.2 Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC)

A construção deste instrumento partiu da definição de satisfação conjugal de L. Thompson (1988) que reitera que a satisfação conjugal deverá ser feita através de uma avaliação subjectiva e pessoal de cada cônjuge em relação ao casamento, não devendo ser resultado de critérios externos aos indivíduos. Assim, a EASAVIC permite a avaliação da satisfação por

³⁷ *Multi-Item Measure of Adult Romantic Relationship* (Brennan, Clark e Shaver, 1998).

³⁸ *State Trait Anxiety Inventory- Forma Y* (Spielberger, 1983).

³⁹ *Orientation to Life Questionnaire* (Antonovsky, 1987). Versão portuguesa traduzida por *Questionário de Orientação para Viver* (Nunes, 1999).

cada elemento do casal numa série de itens correspondentes a diferentes áreas da vida conjugal e da satisfação conjugal global.

Este instrumento é constituído por 44 itens, os quais avaliam duas dimensões: (a) o funcionamento conjugal e (b) o amor existente na relação. Relativamente à dimensão funcionamento, são avaliadas cinco áreas da vida conjugal: (1) funções familiares, (2) tempos livres; (3) autonomia; (4) relações extra-familiares e, (5) comunicação e conflitos. Relativamente à dimensão amor, são igualmente avaliadas cinco áreas da vida conjugal: (1) sentimentos e expressão de sentimentos; (2) sexualidade; (3) intimidade emocional; (4) continuidade da relação e (5) características físicas e psicológicas do parceiro.

Os itens correspondentes a cada uma das cinco escalas da dimensão Amor são:

- . Funções familiares: 1,2,3,4;
- . Tempos livres: 5,6;
- . Comunicação e conflitos: 14,15, 16, 17, 18;
- . Autonomia da Relação: 10, 11;
- . Relações extra familiares: 7, 8, 9, 12 e 13.

Os itens correspondentes a cada uma das cinco escalas da dimensão Funcionamento são:

- . Sentimentos e expressão de sentimentos: 19, 20, 22, 33, 34, 21;
- . Sexualidade: 23, 24, 25, 26, 27, 28;
- . Intimidade emocional: 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37;
- . Continuidade da relação: 38, 39, 40;
- . Características Físicas e Psicológicas: 41, 42, 43 e 44.

Dos 44 itens da EASAVIC, 16 representam zonas da conjugalidade cujo foco é o casal (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 14, 15, 16, 17, 18, 25, 28, 35 e 38); 14 representam zonas cujo foco é o outro (8, 11, 13, 20, 22, 24, 27, 30, 32, 34, 37, 40, 42 e 44) e 14 representam zonas cujo foco é o próprio (9, 10, 12, 19, 21, 23, 26, 29, 31, 33, 36, 39, 41 e 43).

Trata-se de uma escala tipo Likert de seis pontos, permitindo que cada indivíduo avalie a sua satisfação entre: (1) Nada satisfeito, (2) Pouco satisfeito, (3) Razoavelmente satisfeito, (4) Satisfeito, (5) Muito satisfeito e (6) Completamente satisfeito. O cálculo dos resultados dos

indivíduos para cada escala é realizado através da média dos resultados dos itens que a constituem.

O estudo psicométrico da escala (Costa & Narciso, 1996) foi realizado com 219 indivíduos casados. A análise factorial discriminou a existência de duas dimensões ou factores: o factor *funcionamento* e o factor *amor*. As correlações entre cada item e o factor foram na sua maioria sempre superiores a .52⁴⁰. Os coeficientes alfa, para o factor 2- *Funcionamento*, foi de .90, e para o factor 1- *Amor*, de .97, indicando uma elevada consistência interna. O factor *Amor* explicou 14,31 % da Variância encontrada e o factor *Funcionamento* 8,9%. Este estudo, verificou, igualmente, correlações internas entre as várias áreas e o resultado global da escala, superiores a .60, sendo mais elevadas as correlações referentes à dimensão amor. A correlação entre as duas dimensões é superior a .70. As correlações entre as várias áreas da vida conjugal, são de um modo geral, superiores a .50, sendo no entanto mais elevadas na dimensão amor. A correlação da escala com uma escala de índice único de satisfação conjugal, é superior a .70, sendo que as correlações entre a dimensão amor e esta escala são superiores às da dimensão funcionalidade.

O estudo exploratório da escala revelou uma média arredondada de satisfação conjugal global de 4 (Satisfeito), não se tendo encontrado resultados diferentes para homens e mulheres, no que se refere aos resultados globais e de cada uma das escalas.

Esta escala apresenta fortes vantagens relativamente às restantes escalas de satisfação conjugal. O facto de se tratar de uma escala construída para a população portuguesa não necessitando de estudos de adaptação, o facto de permitir a avaliação da satisfação recorrendo à percepção do indivíduo que não se baseia em critérios externos e o facto de não avaliar a satisfação tendo por base a distância da satisfação actual, relativamente à ideal, são algumas destas vantagens. Uma outra vantagem prende-se com o facto de permitir a avaliação da satisfação conjugal global e da satisfação relativa a áreas específicas, o que permite, ao nível da intervenção, discriminar áreas conjugais fortes e fracas. Nesta escala foi ainda ultrapassada a limitação das escalas anteriores nos que diz respeito à não inclusão do amor enquanto variável no estudo da satisfação conjugal.

⁴⁰ Com excepção do item 6, que apresenta uma correlação fraca com o factor 2, o item 9 que apresenta uma correlação fraca com os dois factores e os itens 14 e 15, que apresentam uma saturação nos dois factores.

Como limitações da escala salientamos: a existência de um emaranhamento conceptual no que diz respeito às áreas e processos. Ou seja, determinadas áreas nela delimitadas podem constituir-se processos que estarão presentes em qualquer área da vida conjugal. Uma outra limitação prende-se com o facto desta escala não levar em consideração a valorização pessoal que é dada a cada área da vida conjugal. Por exemplo, uma insatisfação relativa à área das relações extra-familiares pode não afectar tanto a satisfação conjugal global, como a área dos sentimentos e expressão de sentimentos. Por fim, salientamos que o facto de não avaliar a dimensão dos filhos, limita sua aplicação a casais com filhos.

6.2.3.3 Escala de Relações Intimas (ERI)

Esta escala, constituída por 36 itens, operacionaliza quatro estilos de vinculação: (1) Seguro, (2) Preocupado, (3) Desinvestido e, (4) Amedrontado, numa estrutura bidimensional-*Evitamento e Ansiedade*. Trata-se de uma escala tipo *Likert* em sete pontos: (1) Discordo Fortemente; (2) Discordo; (3) Discordo moderadamente; (4) Neutro; (5) Concordo moderadamente; (6) Concordo; (7) Concordo fortemente.

Os itens correspondentes à dimensão *Evitamento* são: o item 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33 e 35. Os itens correspondentes à dimensão *Ansiedade* são: o item 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34 e 36. Segundo a proposta dos autores, de forma a ser controlada a desiderabilidade das respostas dos indivíduos, os itens 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33 e 35 são invertidos.

A grande maioria dos investigadores defende a avaliação do padrão de vinculação adulta, através da entrevista, por esta apresentar resultados mais precisos e válidos na avaliação da vinculação. A *ERI* surge como uma tentativa de ultrapassar algumas das limitações dos instrumentos de auto-relatos existentes, e da entrevista (amostras mais pequenas e morosidade). As escalas que compõem esta medida derivam de uma súmula de itens pertencentes a uma série vastíssima de instrumentos de avaliação da vinculação romântica.

Este instrumento foi adaptado para a população portuguesa por Campos (1998), tendo por base uma amostra de 380 jovens adultos envolvidos em relações amorosas heterossexuais. Destes, 186 eram do sexo masculino e 194 do sexo feminino. A análise factorial verificou a estrutura original proposta pelos autores - dois factores, que explicam 29,5% da variância

total. Os resultados encontrados no estudo revelaram níveis de consistência interna bastante aceitáveis, tendo a sub-escala de *Evitamento* um alfa de .91 e a sub-escala de *Ansiedade* um alfa de .94. Relativamente à análise da estrutura factorial da escala, foram mantidos os itens com uma saturação no factor igual ou superior a .30, de acordo com o critério de Tabachnick e Fidel (1996), fazendo com que fossem retirados três itens da escala de *Ansiedade* (número 4, 10 e 12). O factor 1- *Evitamento* - obteve um valor próprio de 6,07 e explicou 16,8 da variância. O factor 2- *Ansiedade* - obteve um valor próprio de 4,56 e explicou 12,6% da variância. Estes resultados conduziram as autoras a concluir que a *ERI* apresenta boas qualidades psicométricas.

As razões subjacentes à escolha deste instrumento prenderam-se com as suas qualidades psicométricas, bem como com o facto deste estar adaptado à população portuguesa, o que permite uma avaliação mais fidedigna dos padrões de vinculação na nossa amostra. Para além destas razões, um factor de pesada importância foi o modelo conceptual subjacente à construção deste instrumento, o qual adoptamos no presente estudo, no que respeita à avaliação da vinculação. Tal como exposto anteriormente, este modelo define os padrões de vinculação como regiões de um espaço bidimensional que permitem classificar os indivíduos num de quatro estilos de vinculação romântica: Seguros, Preocupados, Amedrontados e Desinvestidos. A inclusão dos indivíduos num dos quatro padrões de vinculação é resultado da positividade ou negatividade do modelo de *self* e dos *outros*:

Modelo do <i>Self</i>		+	-
Modelo dos	+	<i>Seguros</i>	<i>Preocupados</i>
Outros	-	<i>Desinvestidos</i>	<i>Amedrontados</i>

As escalas ou dimensões encontradas são baseadas em itens de outros instrumentos e os seus resultados são compatíveis com os obtidos por Simpson (1990) e por Bartholomew e Horowitz (1991). No entanto, a sua elevada consistência interna parece ser um bom indicador de maior precisão do que as escalas em que se basearam (Brennan *et al.*, 1998). As duas dimensões têm, ainda, a vantagem de serem análogas às propostas por Ainsworth *et al.* (1978).

6.2.3.4 Questionário de Orientação para Viver (QOV)

A escolha do questionário para avaliar o sentido interno de coerência foi relativamente simples, no sentido em que se optou por utilizar o questionário construído pelo próprio autor do construto. Existem duas formas do questionário, uma versão com 29 itens (a qual utilizamos no presente estudo) e uma versão reduzida com apenas 13 itens. Antonovsky (1998b) aconselha a utilização do questionário na sua versão integral, sugerindo a aplicação da versão reduzida apenas em condições em que não é possível a aplicação do questionário completo.

O Questionário de Orientação para Viver é constituído por três escalas:

- Escala 1: Capacidade de compreensão: avalia a componente cognitiva do sentido de coerência que se refere à tendência para considerar o mundo e os seus acontecimentos (internos e externos) como ordenados ou explicáveis
- Escala 2: Capacidade de gestão: avalia a tendência para ver as exigências relacionadas com os factores de *stress* como geríveis e ultrapassáveis.
- Escala 3: Capacidade de investimento: avalia o aspecto motivacional do sentido de coerência, incidindo sobre crença de que a gestão da situação “faz sentido” do ponto de vista emocional e existencial, fazendo com que a situação que se coloca ao indivíduo, seja vista por ele como um desafio, o qual deseja ultrapassar.

O indivíduo tem de posicionar-se num contínuo de sete valores de acordo com a questão que lhe é colocada. Neste sentido, aos valores 1 e 7, correspondem as respostas extremas. O valor total do QOV corresponde ao resultado da soma de todos os itens. Apesar de existirem três escalas, o autor da escala propõe que o questionário seja utilizado preferencialmente com o resultado global, por este ter mais significado.

Os itens correspondentes à escala 1- *Capacidade de Compreensão* - são: 1, 3, 5, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 24 e 26. Os itens correspondentes à escala 2 - *Capacidade de gestão* - são: 2, 6, 9, 13, 18, 20, 23, 25, 27 e 29. Por último, os itens correspondentes à escala *Capacidade de Investimento* são: 4, 7, 8, 11, 14, 16, 22 e 28. Os itens 1, 4, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 16, 20, 23, 25 e 27 são invertidos.

Nos estudos efectuados pelo autor, o instrumento apresentou uma elevada consistência interna, Alpha de Cronbach de .84 a .93, apresentou validade convergente com *Locus* de controlo Interno/externo ($r=.39$) e validade discriminante com ansiedade ($r=.21$).

A versão original deste questionário foi aferida para a população portuguesa por Nunes (1999) - *Questionário de Orientação para Viver (QOV)*, numa amostra de 643 indivíduos (43,6 homens e 56,4% mulheres), cuja média de idades rondou os trinta anos. Metodologicamente, a validação foi realizada através de métodos correlacionais, sendo comparado o sentido de coerência com variáveis critério como o *stress*, a ansiedade, o estilo de vida, o consumo de actos médicos e de medicamentos e diferentes situações de saúde, e foi controlada a interferência das variáveis género, idade, estatuto sócio-económico e características socio-culturais. Foram encontrados valores significativos de fidelidade e consistência interna, variando o coeficiente Alpha de Cronbah, entre .83 e .86, para os diferentes grupos. A estrutura factorial confirma a estrutura encontrada pelo autor, encontrando-se um factor que explica 23,9% da variância. A maioria dos itens do questionário é bem explicada por este factor. Os resultados apontam para valores ligeiramente superiores nos homens em comparação com as mulheres, sendo que 50% dos homens apresenta uma média de SIC compreendida entre o 122 e os 150, ao passo que nas mulheres esse intervalo é de 115 a 142.

6.2.3.5 Inventário de Traço e Estado de Ansiedade (STAY-Y)

A escolha deste questionário prendeu-se com o facto de permitir avaliar a ansiedade enquanto traço e a ansiedade enquanto estado. Uma outra vantagem deste questionário está relacionada com o facto deste estar estudado para a população portuguesa e para a população militar, o que nos permite uma mais fidedigna avaliação destes dois tipos de ansiedade nos indivíduos que constituem a amostra no nosso estudo.

O Inventário de Estado-Traço compreende duas escalas de auto-resposta independentes, que visam medir a ansiedade traço e a ansiedade estado. As respostas do indivíduo variam de “*nada*” a “*muito*”, sendo que: (1) nada; (2) Pouco; (3) Moderadamente e (4) Muito. A escala de ansiedade-estado (STAI – Forma Y-1) consiste em 20 itens (do item1 ao item 20), que avaliam como se sentem os inquiridos no momento em que respondem ao inventário. A escala de ansiedade-traço (STAI - Forma Y-2) consiste em 20 itens (do item 21 ao item 40),

que avaliam como se sentem, geralmente, os sujeitos, levando-os a efectuar uma avaliação da frequência dos seus sentimentos de ansiedade. O cálculo dos resultados das escalas é realizado através da soma dos itens que lhe são correspondentes.

A forma Y do STAI (1983) é uma forma revista que se propõe a substituir os itens que não discriminavam entre sentimentos de ansiedade e de depressão, bem como os itens que apresentavam propriedades psicométricas fracas (constantes na forma X de 1970). A forma Y apresenta uma estrutura mais simples e uma melhor diferenciação e estabilidade dos factores presentes, já que também existe um maior equilíbrio entre os itens que reflectem a presença de ansiedade e os itens que reflectem a ausência de ansiedade.

O estudo de adaptação e estabelecimento de normas do inventário para a população militar (Silva, Silva, Rodrigues & Luís, 1999/2000) foi aplicado a uma amostra estratificada de 1000 militares, homens e mulheres das categorias de Oficiais, Sargentos e Praças, que prestavam serviço nas diferentes Unidades, Estabelecimentos e Órgãos do Exército. A amostra foi constituída, no sentido de ser representativa da população alvo, reflectindo sensivelmente 10% da população. A média de idades da amostra é de 23 anos com um mínimo de 17 e um máximo de 33. Em termos de escolaridade, verificou-se que 47,7% dos militares da amostra tinha o 9º ano de escolaridade e apenas 1,8% possuíam um curso superior.

6.2.3.5.1 Género, Ansiedade Traço e Estado

Em relação aos resultados entre sexos (ver quadro n.º11), não se encontraram diferenças significativas na média de homens e mulheres, na ansiedade estado e traço. Estes resultados são diferentes daqueles encontrados por Spielberger (1983) numa amostra de militares americanos segundo a qual os *militares recrutados femininos apresentavam uma ansiedade traço ligeiramente mais elevada que os seus camaradas masculinos*, a exemplo do que se passa na amostra civil.

Quadro n.º 11: Média e Desvio Padrão da Ansiedade Traço e Estado por Género.

	Homens (N=807)		Mulheres (N=193)	
	Média	DP	Média	DP
ANSIEDADE - ESTADO	37,05	10,92	37,64	11,34
ANSIEDADE - TRAÇO	34,72	8,98	35,98	8,87

6.2.3.5.2 Idade, Ansiedade Traço e Estado

Para estudar a relação que existe entre idade e ansiedade estado e traço, dividiu-se a amostra em 3 subgrupos: (G1) dos 17-20 anos (Adolescentes); (G2) dos 21-25 anos (Jovens); (G3) dos 26-33 anos (Adultos). Em cada um destes grupos, separaram-se os homens e mulheres. Os resultados encontram-se expressos no Quadro n.º12.

O grupo etário entre os 17-20 anos (G1) é aquele que apresenta uma média mais elevada, quer na ansiedade estado, quer na ansiedade traço. Em sentido inverso, o grupo etário dos 21-25 anos (G2), é aquele que revela ter obtido médias mais baixas de estado e traço de ansiedade.

Existem diferenças significativas na amostra masculina ($p < .01$) para a ansiedade traço, entre o G1 e os outros dois grupos etários, enquanto que para a ansiedade estado esta diferença só se verifica entre o G1 e G2. Estes resultados sugerem a existência de um “salto” desenvolvimentista significativo do primeiro grupo etário (G1) para o segundo grupo (G2) e uma maior estabilização em termos de maturidade e desenvolvimento pessoal (o que se reflectirá no modo de lidar com situações ansiogénicas) nos dois últimos grupos etários.

Quadro n.º12

Médias e Desvio-Padrão da Ansiedade traço e Estado por Grupos Etários.

	G1: 17-20 ANOS				G2: 21-25 ANOS				G3: 26-33 ANOS	
	Homens (N=133)		Mulheres (N=53)		Homens (N=465)		Mulheres (N=105)		Homens (N=189)	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
ESTADO	39,95	12,40	38,86	9,58	35,73	10,16	36,45	11,14	37,94	10,94
TRAÇO	37,70	9,66	37,35	8,52	33,85	8,24	35,73	8,82	34,46	9,68

6.2.3.5.3 Escolaridade, ansiedade traço e estado

Parece existir uma relação causal entre a escolaridade e os resultados de ansiedade estado e ansiedade traço. Quanto mais baixa for a escolaridade, mais elevados são os resultados médios de ansiedade estado e ansiedade traço.

6.2.3.5.4 Categoria militar, ansiedade traço e estado

No que diz respeito às categorias, as Praças foram aquelas que tiveram resultados médios mais elevados na ansiedade traço. Entre Sargentos e Praças, as diferenças são significativas a um nível de significância de $p < .05$. Esta diferença é esperada, e pode-se explicar, quer devido à maior maturidade dos Sargentos, com uma média de idades superior, quer devido à maior escolarização. Por outro lado, tanto os Sargentos como os oficiais, pelas suas características pessoais e pela formação militar específica, exercem funções de maior responsabilidade e de liderança. Estes factores podem constituir uma outra hipótese explicativa para as diferenças encontradas, em relação às praças. O quadro seguinte apresenta as médias e os desvio-padrão obtidos pelo STAY para a ansiedade traço e estado, para cada uma das categorias militares em estudo.

Quadro n.º 13
Médias e Desvio Padrão da Ansiedade Traço e Estado por Categorias.

	OFICIAIS Homens (N=68)		SARGENTOS Homens (N=112)		PRAÇAS			
	M	DP	M	DP	Homens (N=627)		Mulheres (N=133)	
					M	DP	M	DP
ESTADO TRAÇO	36,22	10,84	35,10	10,15	37,48	11,03	37,84	10,57
	32,94	8,83	32,74	8,28	35,27	9,06	36,24	8,82

O coeficiente alfa para a escala de ansiedade estado foi de 0.90. Para a ansiedade traço o coeficiente alfa também se mostrou elevado com um coeficiente de 0.89. Estes resultados, bastante satisfatórios, são semelhantes àqueles encontrados por Spielberger (1983), na sua amostra (masculina) de recrutas militares. Resultados semelhantes foram encontrados, também, por Silva e Campos (1998), com uma amostra de adultos trabalhadores de ambos os sexos.

Também os valores das correlações item-total corrigido, dão-nos informação sobre a consistência interna do STAI – Forma Y. À semelhança dos resultados de Spielberger (1983), no seu manual do STAI, mais de metade das correlações item-total corrigido foram superiores a 0.50 nas duas escalas e não houve nenhum item com correlações abaixo de 0.31.

Resumidamente, podemos afirmar que os indicadores de consistência interna para ambas as escalas do STAI são bastante animadores, no que diz respeito quer aos resultados obtidos no coeficiente alfa quer nas correlações item-total corrigido.

6.2.4 Codificação das Variáveis

A análise dos dados teve início com a codificação das variáveis, servindo esta de suporte à elaboração da base de dados. A codificação das variáveis encontra-se no apêndice II no final do presente trabalho.

Salientamos, de seguida, algumas especificidades inerentes ao questionário de Características Socio-Biográficas. Assim, a questão nº10 (do grupo 1 e nº 8 do grupo 2) relacionada com a percepção do *bem-estar físico, psicológico e profissional*, foi agrupada por forma a ser construído um indicador de bem-estar global. As razões deste procedimento foram anteriormente explicadas.

No caso da questão nº 11 do grupo 1, em que é avaliada a *percepção do militar relativamente à reacção da família relativamente à sua participação na missão*, optámos por agrupá-la, transformando os iniciais 5 níveis de resposta (*1-Muito Mal a 5-Muito Bem*), em três categorias correspondentes à *1- Muito mal ou Mal (2) Razoavelmente e (3) Bem ou Muito Bem*. Este procedimento foi realizado porque verificámos a existência de uma frequência de respostas nas categorias de Muito Mal e Mal, muito baixa, a qual inviabilizava a aplicação de determinadas técnicas de análise estatística⁴¹, as quais pensamos serem necessárias às comparações que queríamos realizar.

Por último, tal como anteriormente, na codificação relativa aos dados do grupo 1, a questão nº 12, correspondente ao nível de *motivação que o militar apresenta para cumprir a missão*, a codificação desta variável envolveu o agrupamento da categoria *Nada motivado e Pouco Motivado*, sendo o resultado final, três categorias de resposta: (1) *Pouco ou Nada Motivado*; (2) *Motivado* e (3) *Muito Motivado*.

⁴¹ O teste do *Qui-Quadrado* que implica que 20% das células não tenham menos de 5 observações esperadas e que nenhuma célula tenha frequência observada inferior 1.

Capítulo VII**PROCEDIMENTO ESTATÍSTICO, APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Neste capítulo, iremos descrever os procedimentos estatísticos de análise dos dados e os resultados obtidos. Em primeiro lugar, debruçar-nos-emos sobre as diferenças entre os dois grupos nas variáveis em estudo (análise inter grupo), iniciando esta análise com métodos estatísticos univariados e prosseguindo com métodos multivariados. Em segundo lugar, iremos analisar e compreender como se relacionam entre si as diferentes variáveis em estudo dentro de cada grupo (análise intra grupo). Após a descrição dos resultados obtidos em cada análise (intra e inter grupo), serão, no final de cada capítulo, na parte referente às conclusões, discutidos os resultados tendo em conta a revisão de literatura efectuada e o modelo conceptual orientador do estudo.

7.1 ANÁLISE INTER GRUPO: COMPARAÇÃO DOS RESULTADOS OBTIDOS NOS INSTRUMENTOS NOS DOIS GRUPOS

Neste ponto, iremos comparar os dois grupos (Grupo Missão de Paz vs Grupo não Missão de Paz) relativamente aos resultados obtidos no índice de bem-estar geral, nos questionários de estilos de vinculação, de sentido interno de coerência, de satisfação conjugal e de ansiedade traço e estado. A análise das diferenças entre os dois grupos terá início com uma análise univariada, de forma a serem detectadas eventuais diferenças de cada variável isoladamente nos dois grupos. Serão, ao longo das análises efectuadas, indicados os testes utilizados e os respectivos níveis de significância.

Iniciaremos a nossa análise inter grupo, com a apresentação e comparação dos resultados obtidos pelos dois grupos relativamente à percepção do bem-estar geral, recorrendo, para tal, a testes de comparação de valores médios para amostras independentes (estatística z_0). Os resultados obtidos encontram-se expressos no quadro seguinte.

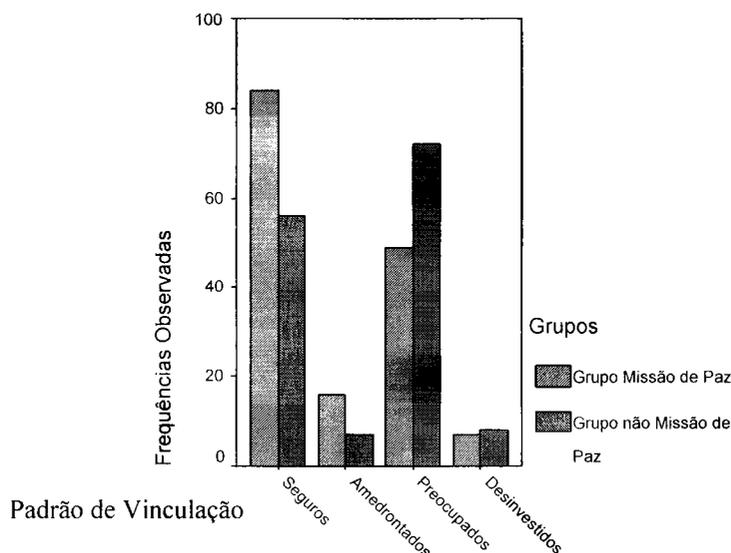
Quadro n.º 14: Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral Percepcionado pelos Dois Grupos de Militares.

Bem-Estar Geral	Grupos				Valor <i>p</i>
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
	4,03	0,441	3,75	0,56	0.000

Dado que o valor mínimo e máximo da escala de bem-estar geral varia entre 1 e 5, podemos verificar que ambos os grupos percebem o seu bem-estar geral positivamente. Pela análise do valor *p* do teste realizado, concluímos que, contrariamente ao resultado por nós esperado (hipótese 1), os militares do grupo Missão de Paz percebem o seu bem-estar geral de forma significativamente diferente dos militares do grupo 2 ($p=0,000$), sendo que são os militares pertencentes ao grupo 1 que revelam valores médios de bem-estar superiores ($M=4,03$ e $M=3,75$, respectivamente). Este resultado revela que os militares que se encontram em situação de aprontamento militar e expectativa de cumprirem uma Missão de Paz, percebem o seu bem-estar físico, psicológico e profissional de forma superior aos militares que se encontram nas unidades militares.

O gráfico seguinte apresenta, visualmente, a distribuição dos padrões de vinculação nos dois grupos de militares, obtidos na Escala de Relações Íntimas. O Quadro n.º 15, que complementa o gráfico n.º 1, apresenta e compara a distribuição de cada padrão de vinculação nos dois grupos, apresentando para cada grupo as percentagens dos quatro estilos de vinculação, as frequências esperadas na hipótese de independência e as frequências observadas.

Gráfico n.º 1: Distribuição dos Padrões de Vinculação nos Dois Grupos.



Quadro n.º 15

Comparação da Distribuição dos Quatro Padrões de Vinculação Obtidos na ERI nos Militares dos Dois Grupos.

		Grupos			
		Grupo Missão de Paz	Grupo não Missão de Paz	Total	
Padrão de vinculação	Seguros	Frequências Observadas	84	56	140
		Frequências Esperadas	73,0	67,0	140,0
		Percentagem	53,8%	39,2%	46,8%
		Resíduos Ajustados	2,5	-2,5	
Amedrontados		Frequências Observadas	16	7	23
		Frequências Esperadas	12,0	11,0	23,0
		Percentagem	10,3%	4,9%	7,7%
		Resíduos Ajustados	1,7	-1,7	
Preocupados		Frequências Observadas	49	72	121
		Frequências Esperadas	63,1	57,9	121,0
		Percentagem	31,4%	50,3%	40,5%
		Resíduos Ajustados	-3,3	3,3	
Desinvestidos		Frequências Observadas	7	8	15
		Frequências Esperadas	7,8	7,2	15,0
		Percentagem	4,5%	5,6%	5,0%
		Resíduos Ajustados	-4	4	
Total		Frequências Observadas	156	143	299
		Frequências Esperadas	156,0	143,0	299,0
		Percentagem	100,0%	100,0%	100,0%

A análise do quadro n.º 15 permite verificar uma distribuição diferente dos quatro padrões de vinculação nos dois grupos, indo este resultado em sentido contrário ao por nós esperado (hipótese 6). De forma a verificarmos estatisticamente esta observação, optamos por utilizar o teste do *Qui-Quadrado*, o qual nos permite concluir que os dois grupos não são homogéneos relativamente a esta variável (*Qui-Quadrado*=13,020; $p=0.005$). A análise dos resíduos ajustados permite verificar que as células correspondentes aos indivíduos *Preocupados e Seguros* são as que mais contribuem para a heterogeneidade dos dois grupos por terem um valor significativo. Assim, da análise efectuada e como conclusão podemos referir que os militares do grupo 1 tendem a ser Seguros e os do grupo 2 a ser Preocupados.

Quando comparados estes resultados com os obtidos por Hazan e Shaver (1987), verificamos que, em relação ao grupo 1, obtivemos uma percentagem de indivíduos Seguros,

Preocupados, Amedrontados e Desinvestidos semelhante à encontrada na tipologia destes autores⁴². Em relação ao grupo 2, verificamos, tal como referido, uma percentagem muito elevada de indivíduos *Preocupados*.

O quadro seguinte apresenta e compara os resultados totais, obtidos na Escala de Avaliação da Satisfação das Áreas da Vida Conjugal, nos dois grupos. Nele estão expressas as médias obtidas por cada grupo, o respectivo desvio padrão e o valor p . Dado tratar-se de uma variável métrica, a comparação dos dois grupos foi realizada através de testes de igualdade de valores médios para amostras independentes (estatística z_0).

Quadro n.º 16

Comparação dos Resultados Totais Obtidos na Escala EASAVIC entre os Militares do Grupo 1 e 2.

	Grupos				Valor p
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
EASAVIC (Satisfação Conjugal Total)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
	4,92	0,615	4,84	0,696	0,258

Verifica-se, ao contrário do resultado por nós esperado (hipótese 2), que os militares do grupo 1 apresentam um valor médio de satisfação conjugal global (M=4,92; DP= 0,615) superior aos militares do grupo 2 (M=4,84; DP=0,696), porém, esta diferença não se mostra significativa ($p=0,258$), podendo admitir-se que os dois grupos têm valores médios semelhantes.

Em relação à análise das diferentes dimensões da vida conjugal, no quadro seguinte são apresentadas as médias, o desvio-padrão e o valor p para cada uma das dimensões da EASAVIC obtidos pelos dois grupos de militares.

⁴² Hazan e Shaver (1987) obtiveram uma distribuição dos padrões de vinculação que corresponde a 56% de indivíduos Seguros, 20% de indivíduo Ansiosos/Ambivalentes e 24% de indivíduos Evitantes. De salientar que no modelo proposto por Kim Bartholomew (1991), a autora estipula a existência de dois tipos de indivíduo Evitantes: os Desinvestidos e os Amedrontados.

Quadro n.º 17

Comparação dos Resultados Obtidos nas Dimensões da EASAVIC nos Militares do Grupo 1 e 2.

EASAVIC (Satisfação em Áreas da Vida Conjugal)	Grupos				Valor <i>p</i>
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-Padrão (DP)	
Funções Familiares	4,73	0,793	4,61	1,361	0,328
Tempos Livres	4,08	0,798	3,87	1,010	0,052
Comunicação e Conflitos	4,73	0,759	4,68	0,910	0,622
Autonomia	4,85	0,804	4,72	0,962	0,216
Relações Extra Familiares	4,72	0,679	4,51	0,793	0,012
Expressão de Sentimentos	5,23	0,725	5,21	0,817	0,801
Sexualidade	5,20	0,729	5,14	0,791	0,533
Intimidade Emocional	4,93	0,670	4,93	0,724	0,950
Continuidade da Relação	5,06	0,810	4,94	0,918	0,219
Características Físicas e Psicológicas	5,06	0,739	4,95	0,771	0,217

A análise do quadro n.º 17 permite constatar que os dois grupos não apresentam diferenças significativas no valor médio da maioria das dimensões da escala EASAVIC, ou seja, apresentam valores semelhantes de satisfação ao nível das gestão financeira, tarefas domésticas e divisão de responsabilidades ($p=0,328$), da quantidade e qualidade dos tempos livres ($p=0,052$), da comunicação e conflitos ($p=0,622$), da autonomia de cada elemento na relação ($p=0,216$), da expressão de sentimentos ($p=0,801$), da sexualidade ($p=0,533$), da intimidade emocional ($p=0,950$), da perspectiva de continuidade da relação ($p=0,219$) e da satisfação com as características físicas e psicológica das(os) companheiras(os) ($p=0,217$). A única dimensão da vida conjugal que obteve resultados médios significativamente diferentes nos dois grupos, foi a dimensão correspondente às relações extra familiares ($p=0,012$), mostrando-se o grupo 1 com resultados médios superiores em termos da qualidade das relações que mantém com a família de origem, com amigos e com a profissão do cônjuge

($p=0,006$)⁴³. De salientar, nestes resultados, que a dimensão correspondente aos tempos livres, apresentou, também, valores médios algo diferentes nos dois grupos, apesar de, do ponto de vista estatístico, estes resultados não serem significativos. Este facto poderá ser observado se atendermos ao nível de significância do teste realizado ($p= 0,052$).

Ao compararmos as médias do índice global de satisfação conjugal obtidas pelos dois grupos de militares, com o média obtida no estudo exploratório da escala (Costa & Narciso, 1996), verificamos que os militares dos dois grupos apresentam valores elevados de satisfação conjugal global, na medida em que a média obtida no estudo exploratório acima referido foi de 4 (Satisfeito). A mesma tendência se verifica em relação às diferentes áreas da vida conjugal.

No quadro seguinte, estão expressos os resultados da comparação das zonas da satisfação conjugal relativas ao casal, ao outro e ao próprio, nos dois grupos. Verificamos, pela sua análise, que não existem diferenças significativas entre os dois grupos relativamente à satisfação conjugal nas zonas relativas ao casal ($p=0,200$), ao outro ($p=0,301$) e ao próprio ($p=0,379$).

Quadro n.º 18

Comparação dos Resultados Obtidos nas Zonas do Casal, do Próprio e do Outro da EASAVIC nos Militares do Grupo 1 e 2.

EASAVIC (Satisfação em Áreas da Vida Conjugal)	Grupos				Valor <i>p</i>
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
	Média (M)	Desvio - padrão (DP)	Média (M)	Desvio - Padrão (DP)	
Zona do Casal	4,69	0,644	4,59	0,800	0,200
Zona do Outro	5,04	0,643	4,95	0,720	0,301
Zona do Próprio	5,07	0,617	5,00	0,663	0,379

⁴³ Por se tratarem de testes bilaterais, para se afirmar que o valor médio de um grupo é significativamente superior ao do outro, o nível de significância do teste α terá de ser dividido por dois. Sempre que, ao longo deste trabalho, quisermos tirar este tipo de conclusões, adoptaremos o mesmo procedimento.

Tal como anteriormente, a comparação dos resultados obtidos no Questionário de Orientação para Viver que avalia o sentido interno de coerência, foi realizada recorrendo a testes de comparação de valores médios (estatística z_0). O quadro n.º 19 expressa os resultados encontrados.

Quadro n.º 19

Comparação dos Resultados Totais Obtidos no QOV entre os Dois Grupos de Militares.

QOV	Grupos				Valor <i>p</i>
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=143)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
(Sentido de Coerência)	117,40	10,744	115,76	9,192	0.158

Tal como esperado (hipótese 5), verificamos não existirem diferenças significativas nos resultados médios obtidos nos dois grupos na escala de sentido de coerência ($p=0,158$). Em comparação com o estudo de adaptação da escala realizado por Nunes (1999), verificamos que ambos os grupos obtiveram valores de SIC dentro da média.

Tal como tem acontecido com as variáveis métricas, a comparação entre grupos relativa ao traço e estado de ansiedade foi realizada através de testes de comparação de valores médios para amostras independentes (estatística z_0). Os resultados obtidos pelos dois grupos encontram-se expressos no quadro seguinte.

Quadro n.º 20

Comparação dos Valores do STAI-Y (traço e Estado) entre os Militares do Grupo 1 e 2.

STAI-Y	Grupos				Valor <i>p</i>
	Grupo 1 (n=156)		Grupo 2 (n=140)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
(Traço)	28,48	7,176	31,16	9,692	0.008
(Estado)	27,55	7,11	30,24	10,29	0.001

Verificamos que existem diferenças significativas ($p=0,008$) entre os valores obtidos no questionário de traço de ansiedade nos dois grupos de militares. Ou seja, os militares em

expectativa de participarem numa Missão, obtiveram uma média de traço de ansiedade ($M=28,48$; $DP=7,176$) significativamente inferior ($p=0,004$) aos militares sem essa expectativa ($M=31,16$; $DP=9,692$), infirmando, desta forma, a hipótese de igualdade entre os dois grupos (hipótese 3). De igual forma, e em sentido contrário à nossa hipótese (hipótese 4), verificamos que existem diferenças significativas ($p=0,001$) entre os valores médios de ansiedade estado nos dois grupos, sendo que os militares do grupo 1 ($M=27,55$; $DP=7,11$) obtiveram uma média de ansiedade estado inferior ($p=0,0005$) aos militares do grupo 2 ($M=30,24$; $DP=10,29$).

Tendo em conta que o resultado das escalas de traço e estado do STAI-Y podem variar de 20 a 80, quando comparamos os resultados obtidos neste estudo, com os resultados obtidos com os militares que constituíram a amostra do estudo de adaptação à população militar (Silva *et al.*, 1999/2000), verificamos que os resultados na escala de traço ($M=35,32$) e estado ($M=37,35$) no estudo de adaptação são um pouco superiores, indicando que ambos os grupos deste estudo apresentam valores de traço e estado ligeiramente abaixo da média.

A definição ansiedade traço e estado, proposta por Spielberger (1983) refere que a ansiedade traço diz respeito às diferenças individuais em termos de predisposição para sentir ansiedade, i.e., diferenças entre os indivíduos para perceberem as situações *stressantes* como ameaçadoras e a responder a tais situações com elevação da ansiedade estado sentida. Quanto maior for a ansiedade traço, mais provável é que o indivíduo experimente elevações mais intensas de ansiedade estado perante situações de *stress*. Assim, os dados obtidos com os dois grupos vão de encontro ao descrito pelo autor, no sentido em que o grupo de militares que apresenta valores mais elevados de ansiedade traço, apresenta também resultados mais elevados na ansiedade estado, indicando uma maior presença de níveis de ansiedade vivida. Desta forma, ao contrário do que era esperado, verificamos que são os militares que se encontram em expectativa de cumprirem uma missão de paz, que apresentam valores mais baixos de traço e estado de ansiedade, indicando estes resultados uma menor tendência deste grupo para manifestar reacções ansiosas.

Conclusões

- Uma primeira conclusão prende-se com facto de ambos os grupos terem obtido resultados positivos nas diferentes escalas, podendo estes resultados indicar que nenhum dos grupos em estudo se encontra em risco de crise ou desadaptação. Ou seja, apesar de, no seu geral, os militares do grupo 1 apresentarem resultados superiores aos militares do grupo 2, quando comparamos os nossos resultados, com os obtidos nos estudos de adaptação das escalas, verificamos que os resultados dos dois grupos se aproximam dos obtidos nos estudos de adaptação. Concretamente, apesar do grupo 1 ter obtido resultados superiores, ambos revelaram valores médios de satisfação conjugal elevados quando comparados com os obtidos por Costa e Narciso (1996). Da mesma forma, apesar dos militares do grupo 2 terem obtido resultados superiores nas escalas de ansiedade traço e estado, ambos os grupos apresentaram resultados médios inferiores aos obtidos no estudo de Silva *et al.* (1999/2000), realizado na população militar. Em relação ao Bem-estar geral, à semelhança das variáveis anteriores, apesar de obterem resultados diferentes, ambos os grupos perceberam positivamente o seu bem-estar. Por último, verificamos que ambos os grupos apresentaram valores de SIC semelhantes aos encontrados por Nunes (1999).
- Em relação às diferenças entre os grupos, verificamos que:
 - (i) Apesar de ambos os grupos perceberem bem-estar, o grupo que se encontra em preparação para participar na Missão de Paz apresenta valores médios de bem-estar geral significativamente superiores ao outro grupo.
 - (ii) Os dois grupos não diferem significativamente nos valores médios de satisfação conjugal global nem na satisfação relativa às zonas do casal, do outro e do próprio.

Em relação às áreas da vida conjugal, os dois grupos apenas diferiram significativamente na dimensão relativa às relações extra familiares, tendendo o grupo 1 a obter, valores médios mais elevados. Estes resultados foram algo inesperados, na medida em que as relações extra-familiares ao se reportarem às relações com a família de origem e com o sistema profissional, poderiam ser mais afectadas pela vida militar nos militares do grupo

1, por estes estarem numa situação de eminente ausência familiar e sujeitos a maior número de factores de *stress*. A dimensão dos tempos livres, do ponto de vista estatístico apresentou um nível de significância ($p=0,052$) muito próximo de $p=0,05$, podendo este resultado indicar que, apesar de estatisticamente semelhantes, os valores médios da dimensão tempos livres nos dois grupos, são tendencialmente diferentes, observando-se uma média superior no grupo 1. Apesar de estatisticamente pouco significativo, estes resultado é, também, de alguma forma inesperado, no sentido em que os militares do grupo 1, por oposição aos do grupo 2, estão ausentes da sua família durante toda a semana o que, a nosso ver, poderia ter implicações na quantidade e qualidade dos tempos livres. Uma possível explicação para estes resultados poderá relacionar-se com a elevada percepção do bem-estar que estes militares revelaram, a qual, poderá potenciar a uma avaliação positiva, não só da sua satisfação conjugal global, mas também, das diferentes áreas da vida conjugal.

(iii) A distribuição dos quatro padrões de vinculação nos dois grupos não é homogénea, sendo que são sobretudo os indivíduos *Preocupados* os que mais contribuem para a heterogeneidade, na medida em que existe maior número de indivíduos com este padrão de vinculação nos militares do grupo 2.

(iv) Os dois grupos não diferem significativamente nos níveis de SIC, apresentando valores médios semelhantes.

(v) Os dois grupos diferem significativamente quanto ao valor médio de ansiedade traço e estado, sendo o grupo dos militares sem expectativa de cumprirem missão, ou seja, que estão colocados nas unidades, os que apresentam valores mais elevados na ansiedade traço e estado. Estes resultados parecem indicar que são os militares do grupo 2 que apresentam maior propensão para avaliar as situações do seu quotidiano como mais ameaçadoras, e que tendem a ter reacções ansiosas mais intensas perante essas situações.

Tratando-se o presente trabalho de um estudo comparativo, e tendo iniciado a análise das diferenças entre os grupos de forma univariada, analisando cada uma das variáveis isoladamente, numa segunda etapa de análise, optámos por uma metodologia multivariada

com o objectivo de analisar qual o contributo do conjunto de todas as variáveis em simultâneo, para as diferenças entre os grupos. Tendo, inicialmente, optado pelo método de Análise Discriminante, com o objectivo de discriminar quais as variáveis que mais contribuem para diferenciar os dois grupos, e tendo-se verificado que não era cumprido o pressuposto de todas as variáveis serem métricas, optámos, por utilizar um modelo de Regressão Logística. Esta técnica multivariada, permite-nos discriminar quais as variáveis métricas e categóricas, que melhor discriminam os dois grupos, bem como nos permite afectar os sujeitos a grupos de acordo com os seus resultados nessas variáveis (Tabachnick & Fidell, 1996). Tratando-se de um método multivariado, todas as variáveis em estudo são analisadas em conjunto e não consideradas as que menos contribuem para explicar as diferenças entre os grupos.

Submetemos, inicialmente, os dados a uma Regressão Logística Global⁴⁴, segundo a qual a análise das diferenças entre os grupos é realizada analisando o efeito de todas as variáveis independentes em simultâneo. Seleccionamos como variáveis independentes; (1) o bem-estar, (2) o padrão de vinculação, (3) o estado de ansiedade, (4) o traço de ansiedade, (5) o sentido interno de coerência, (6) a satisfação conjugal e (7) as dez dimensões da escala de satisfação conjugal (funções familiares, tempos livres, comunicações e conflitos, autonomia, relações extra familiares, expressão de sentimentos, sexualidade, intimidade emocional, continuidade da relação e características físicas e psicológicas do parceiro). Como variável dependente colocámos o grupo (em expectativa de participação numa Missão de Paz vs. grupo sem essa expectativa).

O quadro seguinte permite analisar o *modelo logístico* obtido (*Qui-Quadrado*= 41,494, $p=0.001$), observando-se que as variáveis independentes no seu conjunto explicam significativamente a variável dependente (i.e. a pertença a um dos grupos).

Quadro n.º 21: Significância do Modelo Logístico

		Qui-Quadrado	df	Sig.
Passo 1	Passo	41,494	17	,001
	Bloco	41,494	17	,001
	Modelo	41,494	17	,001

⁴⁴ Denominado *Enter* no SPSS 11.5.

O quadro n.º 22 representa o sumário do modelo, e, pela sua análise, podemos verificar pelo valor de *Nagelkerke* que apenas de 18% da variância da variável dependente (pertença ao grupo 1 ou grupo 2) é explicada pelo modelo logístico. O nível de significância do teste de *Hosmer e Lemeshow* (quadro n.º 23) não é significativo ($p=0,435$) indicando que este modelo é preditivo, e como tal, apesar de não explicar a totalidade da variância, explica a um nível significativo a variabilidade encontrada.

Quadro n.º 22
Sumário do Modelo Obtido no Método Global

Passo	-2 Log likelihood	Cox & Snell R Square	Nagelkerke R Square
1	363,703	,132	,176

Quadro n.º 23
Teste de Hosmer e Lemeshow Obtidos no Método Global

Passo	Qui-Quadrado	df	Sig.
1	7,986	8	,435

Na tabela n.º 24, são apresentados os valores da estatística *Wald* e os respectivos níveis de significância. Os valores desta estatística permitem-nos verificar quais as variáveis que significativamente discriminam os dois grupos. Pela sua análise verificamos que apenas o bem-estar geral e o padrão de vinculação são significativas para o modelo logístico obtido ($p=0,001$ e $p=0,033$ respectivamente). Ou seja, quando analisadas todas as variáveis em conjunto, apenas estas duas variáveis contribuem significativamente para diferenciar o grupo 1 do grupo 2. Uma análise mais detalhada da tabela permite verificar que, apesar do estilo de vinculação ser uma variável significativa no modelo, permitindo diferenciar os dois grupos, quando analisadas isoladamente cada uma das suas quatro categorias (seguros, preocupados, amedrontados e desinvestidos), estas deixam de ter poder discriminativo.

Quadro n.º 24: Variáveis da Equação Obtidas pelo Método Global.

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Passo 1 ^a						
Traço de Ansiedade	,076	,245	,096	1	,756	1,079
Estado de Ansiedade	-,172	,251	,468	1	,494	,842
Sentido de Coerência	-,078	,131	,349	1	,555	,925
Satisfação Conjugal Total	-1,760	2,243	,616	1	,433	,172
Funções Familiares	,310	,380	,667	1	,414	1,364
Tempos Livres	-,058	,223	,068	1	,794	,943
Comunicação e Conflitos	,386	,401	,924	1	,337	1,471
Autonomia da Relação	,231	,237	,949	1	,330	1,260
Relações Extra Familiares	-,094	,350	,073	1	,787	,910
Expressão de Sentimentos	,318	,487	,425	1	,515	1,374
Sexualidade	,317	,454	,487	1	,485	1,373
Intimidade Emocional	,687	,540	1,618	1	,203	1,988
Controlo da Relação	-,013	,334	,002	1	,968	,987
Bem-estar Global	-,600	,173	11,981	1	,001	,549
Vinculação			8,737	3	,033	
Vinculação (1)	-,449	,605	,550	1	,458	,638
Vinculação (2)	-1,120	,751	2,227	1	,136	,326
Vinculação (3)	,174	,611	,081	1	,776	1,190
Constante	,106	,572	,035	1	,852	1,112

a. Variáveis em consideração no 1º Passo: Traço de Ansiedade, Estado de Ansiedade, Sentido de Coerência, Satisfação Conjugal Total, Funções Familiares, Tempos Livres, Comunicação e Conflitos, Autinímia, Relações Extra Familiares, Expressão de Sentimentos, Sexualidade, Intimidade Emocional, Continuidade da Relação, Bem-estar global, Padrão de Vinculação.

Por último, apresentamos a tabela de afectação obtida com o método global de Regressão Logística e, pela sua análise, podemos verificar que o modelo logístico obtido permite afectar correctamente 118 indivíduos do grupo 1 e 80 do grupo 2, classificando correctamente aproximadamente 68% das observações. Ou seja, de uma forma geral, esta tabela indica que os resultados obtidos pelos indivíduos nas variáveis bem-estar e padrão de vinculação, permitem classificar 118 indivíduos no grupo 1 e 80 no grupo 2.

Quadro n.º 25

Tabela de Classificação obtida no Método Global.

Observações		Previsão		
		Grupos		Percentagem Correcta
Grupos	Grupo Missão de Paz	Grupo não Missão de Paz		
Passo 1	Grupo Missão de Paz	118	37	76,1
	Grupo não Missão de Paz	58	80	58,0
Percentagem Total				67,6

Devemos, aqui, salientar que apesar do modelo obtido possuir alguma capacidade preditiva, deverá ser salvaguardado que esta previsão é demasiado optimista na medida em que foi realizada sobre a amostra base e não sobre uma amostra teste.

A partir do método global de Regressão Logística, concluímos que, apesar de algumas das variáveis em estudo permitirem diferenciar os dois grupos, o bem-estar e o padrão de vinculação são as que possuem maior peso discriminativo. Uma limitação do método global é que não nos permite identificar qual destas variáveis tem maior poder discriminativo. Assim, optámos por complementar a nossa análise recorrendo ao método Passo-a-Passo de Regressão Logística. Neste método, as diferentes variáveis independentes são seleccionadas e hierarquizadas (denominadas no modelo de *passos*), de acordo com a sua capacidade para discriminar os dois grupos. Os resultados obtidos pelo método passo-a-passo estão expostos no quadro n.º 26 e corroboram os resultados obtidos pelo método global, identificando duas variáveis que correspondem num primeiro passo ao bem-estar geral, e num segundo, ao padrão de vinculação, e que permitem discriminar significativamente os dois grupos.

Quadro n.º 26
Variáveis da Equação Obtidas pelo Método Passo-a-Passo.

	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
Passo 1 ^a Bem-estar	-.615	.137	20,195	1	.000	,541
Constante	-.127	.122	1,081	1	.298	,881
Passo 2 ^b Bem-estar	-.592	.140	18,031	1	.000	,553
Vinculação			9,721	3	.021	
Vinculação (1)	-.466	.570	.667	1	.414	,628
Vinculação (2)	-1,104	.720	2,351	1	.125	,332
Vinculação (3)	.179	.574	.097	1	.755	1,196
Constante	.101	.540	.035	1	.851	1,107

a. Variáveis do Modelo no Passo 1: Bem-estar

b. Variáveis do Modelo no Passo 2: Padrão de Vinculação

À semelhança do encontrado no método global, verificamos pela análise do quadro n.º 27 que o modelo logístico é significativo ($p=0,000$) e que o nível de significância do teste de *Hosmer* e *Lemeshow* não é significativo indicando este valor que o modelo é preditivo (quadro n.º 28).

Quadro n.º 27
Significância do Modelo Logístico

		Qui-Quadrado	df	Sig.
Passo 1	Passo	23,549	1	,000
	Bloco	23,549	1	,000
	Modelo	23,549	1	,000
Passo 2	Passo	10,079	3	,018
	Bloco	33,628	4	,000
	Modelo	33,628	4	,000

Quadro n.º 28
Testes de Hosmer e Lemeshow Obtidos pelo Método Passo-a-Passo

Passo	Qui-Quadrado	df	Sig.
1	6,054	4	,195
2	9,728	7	,205

Conclusões

- Tal como referimos anteriormente, verificamos que ambos os grupos obtiveram resultados positivos nas diferentes escalas. Concretamente, quando comparados com os estudos de adaptação, ambos os grupos revelaram uma média de satisfação conjugal superior (Costa & Narciso, 1996), resultados médios de traço e estado de ansiedade inferiores aos obtidos por Silva *et al.* (1999/2000) e valores médios de SIC semelhantes aos encontrados por Nunes (1999). Em relação ao indicador de adaptação, i.e., bem-estar geral, à semelhança das variáveis anteriores, ambos os grupos perceberam positivamente o seu bem-estar, tendo o grupo 1 obtido valores superiores. Estes resultados, indicam que, apesar do grupo 1 ter melhores indicadores de adaptação, nenhum dos grupos em estudo se encontra em risco de crise ou desadaptação. Em relação ao padrão de vinculação, verificamos no grupo 1 uma distribuição dos quatro padrões de vinculação semelhante à encontrada por Hazan e Shaver (1987), tendo-se obtido um maior número de indivíduos seguros, contudo, no grupo 2, verificámos uma maior percentagem de indivíduos preocupados.
- Após esta primeira análise (inter grupo) verificamos, que no seu geral, a maioria das nossas hipóteses foram infirmadas. O facto do Grupo 1 estar sujeito a um factor de *stress* adicional permitiu-nos colocar a hipótese de que estes militares iriam ter piores

indicadores de adaptação (hipótese 1) e que relatariam níveis superiores de ansiedade estado (hipótese 4). Porém, quando comparados os resultados dos dois grupos, verificamos que os militares do grupo 1 apresentam percepções superiores de bem-estar geral e inferiores de ansiedade, sendo infirmadas ambas as hipóteses.

Relativamente à satisfação conjugal, esperámos que o facto dos militares do grupo 1 estarem longe da família e sujeitos a factores de *stress* adicionais, influenciasse negativamente a sua satisfação conjugal (hipótese 2). A análise dos resultados infirmou esta hipótese, tendo os dois grupos apresentado valores médios de satisfação conjugal semelhantes. Este resultado mostra-se discordante com os resultados encontrados noutros estudos, que demonstravam a influência negativa de diferentes factores de *stress* na satisfação conjugal (Cohan & Bradbury, 1997; Conger *et al.*, 1993; Karney & Bradbury, 1995; Kown *et al.*, 2003; Lindahal, Malik, Bradbury, 1997).

Em relação à distribuição dos padrões de vinculação, esperávamos uma distribuição homogénea nos dois grupos (hipótese 6), o que não se verificou, sendo que nos militares do grupo 1 se encontra maior número de indivíduos seguros, e no grupo 2, maior número de indivíduos preocupados.

Em relação ao sentido interno de coerência e ao traço de ansiedade, esperávamos que, por se tratarem de características relativamente estáveis da personalidade, não existissem diferenças significativas entre os dois grupos (hipótese 5 e hipótese 3, respectivamente). Os resultados corroboraram a hipótese 5, tendo-se verificado valores médios semelhantes de SIC nos dois grupos, porém, a hipótese 6 foi infirmada, na medida em que os militares do grupo 1 apresentaram valores médios de traço de ansiedade inferiores;

- A análise estatística multivariada permitiu verificar que, quando todas as variáveis independentes foram analisadas em conjunto, apenas duas contribuem de forma significativa para diferenciar os grupos entre si. Em primeiro lugar, com um maior poder discriminativo, surge o bem-estar geral e, em segundo, o padrão de vinculação.

Relativamente ao bem-estar geral, a análise univariada permitiu verificar que os militares do grupo 1, em comparação com o do grupo 2, apresentam um valor médio de bem-estar superior. No que diz respeito ao padrão de vinculação, verificamos que o grupo 1 apresenta maior percentagem de indivíduos *Seguros*, ao passo que o grupo 2 apresenta maior percentagem de indivíduos *Preocupados*.

- No entanto, tal como verificamos nas análises univariadas, outras variáveis como o traço e estado de ansiedade revelaram, também, algum poder discriminativo dos resultados dos dois grupos. Relativamente a estas variáveis, verificou-se que são os militares sem expectativa de participarem numa Missão (grupo 2) que apresentam valores médios mais elevados nas duas escalas de ansiedade, indicando estes resultados que são estes militares que apresentam maior propensão para a ansiedade, ou seja, para perceberem as situações stressantes como mais ameaçadoras e para responderem a tais situações com elevados níveis de ansiedade (Spielberger, 1983).
- No geral, os resultados obtidos permitem-nos verificar que, apesar dos militares do grupo 1 estarem sujeitos a um *factor de stress não normativo*, obtiveram, em comparação com os militares do grupo 2, melhores indicadores de adaptação, apresentando um resultado de bem-estar geral significativamente superior. Este resultado indica que os militares do grupo 1 avaliam o seu bem-estar físico, psicológico e profissional de forma mais positiva que os do grupo 2, estando, por isso, melhor adaptados ao seu quotidiano.
- Os resultados obtidos em ambos os grupos poderão ser explicados, se, com base no mapa conceptual deste estudo, partirmos do pressuposto que a compreensão do processo de adaptação dos indivíduos (neste caso, dos grupos) implica o reconhecimento da existência de uma rede complexa de inter-relações, continuadas no tempo, entre as diferentes variáveis em estudo, as quais influenciam e são influenciadas umas pelas outras e pelas relações existentes entre elas. Esta complexidade de inter-influências entre as variáveis poderá, a nosso ver, estar subjacente aos diferentes resultados obtidos pelos dois grupos.

A hipótese, acima levantada, da existência de uma rede complexa de inter-relações entre as diferentes variáveis em estudo, não pode, dada a natureza das análises efectuadas, ser testada, uma vez que estas não permitem compreender como se relacionam, dentro de cada grupo, as variáveis entre si. Assim, após esta primeira análise, passaremos de seguida à segunda fase, na qual, através de análises intra grupo, tentaremos compreender como se relacionam as diferentes variáveis entre si, como se influenciam e, eventualmente, como contribuem para os diferentes resultados encontrados nos dois grupos.

7.2 ANÁLISE E COMPREENSÃO DO PROCESSO DE ADAPTAÇÃO EM CADA GRUPO (ANÁLISE INTRA GRUPO).

Por questões meramente práticas, iniciaremos a análise das relações entre as variáveis em estudo com os militares do grupo em expectativa de cumprir uma Missão de Paz, e de seguida, analisaremos essas mesmas relações no grupo de militares sem essa expectativa (Grupo não Missão de Paz).

7.2.1 Análise Intra Grupo - Grupo em Expectativa de Cumprir uma Missão de Apoio à Paz – grupo 1

7.2.1.1 Reacção da Família à Missão e Motivação para Participar na Missão

A motivação para cumprir a missão e a percepção da reacção familiar à missão são variáveis especificamente relacionadas com a Missão de Paz, pelo que se encontram apenas em estudo no grupo 1. Dada a especificidade destas variáveis, entendemos que a percepção da reacção da família à participação do militar na missão e a motivação do militar para nela participar serão factores influentes no processo de adaptação destes militares, pelo que, analisaremos, de seguida, a sua relação com o bem-estar geral. Analisaremos, também, a distribuição destas duas variáveis em relação ao género do militar, ao local de cumprimento da missão (Bósnia ou Timor-leste), à categoria ou posto do militar e ao número de participações anteriores em Missões de Paz.

7.2.1.1.1 Reacção da Família à Participação do Militar na Missão

O quadro n.º 29 reflecte a distribuição da percepção dos militares relativamente à reacção das suas famílias à sua participação numa missão na Bósnia ou em Timor-leste.

Quadro n.º 29

Distribuição da Percepção dos Militares da Reacção da sua Família à sua Participação na Missão.

Reacção da Família à Participação na Missão	N	%
Mal ou Muito mal	10	6,4%
Razoavelmente	53	34,0%
Bem ou Muito Bem	92	59,0%
Total	155	99,9%⁴⁵

Pela análise do quadro, verificamos que a maioria dos militares percepcionou que a sua família reagiu à sua participação na missão *Bem* ou *Muito Bem* (59,0%), 34,0% percepcionou esta reacção como tendo sido *Razoável* e apenas 6,4% percepcionou a família como reagindo *Mal* ou *Muito Mal*. O apoio familiar à participação do militar na missão poderá promover uma adaptação positiva à situação vivida na medida em que pode, por exemplo, aumentar a motivação do militar e potenciar o seu bem-estar geral. Assim, optámos por averiguar estatisticamente a relação da reacção familiar com o bem-estar geral, através do teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*⁴⁶. Os resultados do teste não permitem concluir que os militares com diferentes percepções da reacção familiar, tenham diferentes níveis de bem-estar geral ($p=0,082$). Porém, tal como podemos observar no quadro seguinte, apesar de estatisticamente não ser significativo, são os militares que percepcionam uma reacção mais positiva das suas famílias à missão, que obtêm níveis superiores de bem-estar geral.

⁴⁵ Uma não resposta.

⁴⁶ A utilização deste teste não paramétrico deve-se ao facto da variável bem-estar geral não ter uma distribuição normal.

Quadro n.º 30: Resultados do Teste Não Paramétrico de *Kuskal-Wallis* Obtidos entre a Reacção Familiar à Missão e o Bem-Estar Geral.

	Reacção Familiar à Missão	N	Soma das Ordens Média
Bem-estar Geral	Mal ou Muito Mal	10	66,95
	Razoavelmente	53	69,15
	Bem ou Muito Bem	92	84,30
	Total	155	

De seguida, analisamos o comportamento desta variável de acordo com o sexo do militar e o local de cumprimento da Missão (Bósnia ou Timor), utilizando para o efeito o teste do *Qui-Quadrado* (ver apêndice III). Esta análise permitiu verificar que as populações de militares do sexo feminino e masculino são homogêneas relativamente à percepção que têm da reacção das suas famílias à sua participação na missão (*Qui-Quadrado*=1,097; $p=0,578$). A análise da reacção familiar em relação ao local de cumprimento da Missão também não revelou heterogeneidade (*Qui-quadrado*=1,562; $p=0,458$) entre os dois grupos. Assim, verificou-se, tal como em relação ao género do militar, uma homogeneidade na percepção que os militares de partida para a Bósnia e Timor têm da reacção das suas famílias à Missão. Os gráficos seguintes permitem visualizar as conclusões que acabamos de referir.

Gráficos n.º2 e n.º3

Distribuição da Reacção Familiar à Missão de acordo com o Género do Militar e com o Local de Cumprimento da Missão .

Gráfico n.º 2

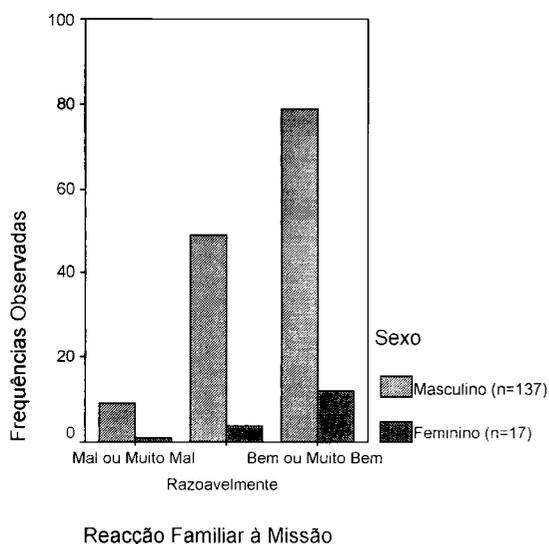
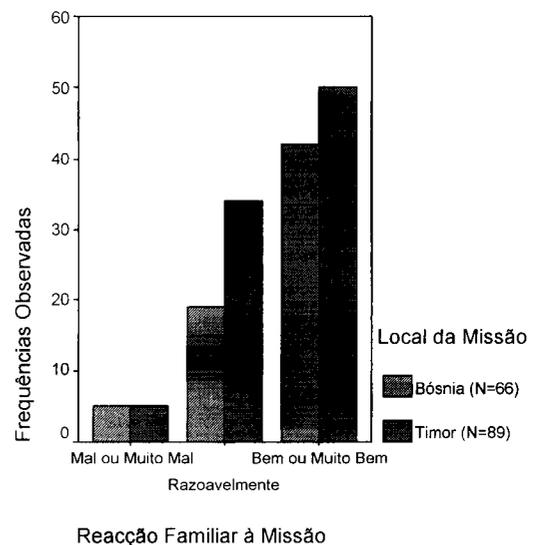


Gráfico n.º 3



De seguida, analisámos se o facto do militar já ter participado em Missões de Paz anteriores tinha influência na sua percepção da reacção familiar à missão. Os resultados do teste não paramétrico de *Mann-Whitney-U* indicaram que os militares, com e sem missões anteriores, apresentam percepção da reacção familiar à missão semelhantes ($p=0,192$).

Por último, pretendemos analisar se o facto do militar pertencer à categoria de Oficial, Sargento ou Praça, conduzia a diferenças na percepção que os militares têm da reacção da sua família à missão. Por se tratar de uma variável categórica (categoria ou posto do militar) e de uma variável ordinal (reacção familiar à missão), optamos por utilizar o teste não paramétrico *Kruskall-Wallis*. A análise efectuada permitiu verificar que a percepção da reacção familiar à missão é semelhante nos três postos de militares ($p=0,78$). Ou seja, o facto do militar que se encontra em expectativa de partir para a missão ser Oficial, Sargento ou Praça, não conduz a percepções diferentes da reacção da sua família.

7.2.1.1.2 Motivação para Participar na Missão

O quadro seguinte reporta-se à distribuição da percepção da motivação dos militares em fase de aprontamento e permite verificar que 98,7% dos militares diz estar *Motivado* ou *Muito Motivado* e que apenas 2 indivíduos (1,3%) responderam estar Nada ou *Pouco motivados*. Os resultados parecem, pois, indicar um elevado nível de motivação para participarem na missão. Este resultado vai ao encontro do que foi explicitado no capítulo I do presente estudo, no qual foi referido que estas missões são percebidas positivamente pelos militares, estando a elas associadas, por um lado, um aspecto simbólico caracterizado por um prestígio profissional e mérito pessoal que permite aos militares colocarem em prática aspectos operacionais da sua profissão e, por outro, por vantagens económicas significativas que se traduzem em elevadas remunerações. O conjunto destes aspectos poderá estar na base da elevada taxa de voluntariado para este tipo de missões, e podem explicar os elevados níveis motivacionais.

Quadro n.º 31

Distribuição da Motivação para Cumprir a Missão dos Militares do Grupo 1.

Motivação para Participar na Missão	N	%
Nada ou pouco Motivado	2 ⁴⁷	1,3%
Motivado	86	55,1%
Motivado ou Muito Motivado	68	43,6%
Total	156	100%

Dada a elevada percentagem de militares a apresentar valores elevados de motivação para cumprirem a missão, optámos por averiguar qual a relação da motivação com a adaptação. Dado não se ter verificado a normalidade da distribuição da variável bem-estar geral, utilizámos para o efeito o teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*. Os resultados do teste permitem concluir que existem diferenças significativas na percepção do bem-estar geral, nos indivíduos com diferentes motivações ($p=0,000$), sendo que os indivíduos mais motivados apresentam, valores superiores de bem-estar (soma das ordens médias com valor de 94,60). Os quadros seguintes permitem observar estas diferenças.

Quadro n.º32 e n.º33

Resultados do Teste Não Paramétrico de Kuskal Wallis Obtidos entre a Motivação para Cumprir a Missão e o Bem-Estar Geral.

Quadro n.º32

	Motivação para a Missão	N	Soma das Ordens Média
Bem-estar Global	Pouco ou Nada motivado	2	28,50
	Motivado	86	66,94
	Muito Motivado	68	94,60
	Total	156	

Quadro n.º33

Bem-estar Global	
Qui-Quadrado	18,624
df	2
Sig.	.000

⁴⁷ A análise dos resultados obtidos por estes dois indivíduos nos restantes questionários permitiu verificar que: *Indivíduo 1*) pertence à categoria das Praças, é do sexo masculino, casado e com filhos, tem 23 anos e a reacção familiar à participação na missão foi *má ou muito má*. O valor médio da ansiedade traço e estado é acima da média (33 e 36), a satisfação conjugal tem um valor superior à média (5) e o SIC encontra-se dentro da média (119). Relativamente ao bem-estar este indivíduo revela um nível de bem-estar mediano (4). *Indivíduo 2*) pertence à categoria das Praças, é do sexo masculino, casado com 26 anos e a reacção familiar à participação na missão foi *razoável*. Relativamente aos resultados dos questionários; obteve um resultado de ansiedade traço e estado superior à média (33 e 36), uma satisfação conjugal abaixo da média (4), um valor de SIC muito abaixo da média (99). A percepção do seu bem-estar é mediana (4).

De seguida, averiguámos se a motivação para participar na missão diferia entre os militares do sexo feminino e masculino, entre os militares de partida para a Bósnia e Timor-leste, entre militares com e sem missões anteriores e entre os militares das três categorias. Para o efeito, utilizámos os testes não paramétricos de *Mann-Whitney-U* e de *Kruskal-Wallis*. Relativamente ao sexo do militar, ao local de cumprimento da missão e ao número de missões anteriores, verificamos que o nível de significância do teste *Mann-Whitney*, expresso nos quadros seguintes, revela não existirem diferenças significativas entre os grupos ($p=0,270$ e $p=0,584$ e $p=0,63$). Assim, homens e mulheres, militares de partida para a Bósnia e para Timor e militares com e sem missões anteriores têm níveis motivacionais elevados e semelhantes (ver quadros seguintes).

Quadro n.º 34, n.º 35 e n.º 36

Resultados do Teste Não Paramétrico de *Mann-Whitney-U* em Relação à Variável Motivação para Cumprir a Missão e as Variáveis Género, Local da Missão e Número de Missões Anteriores.

Quadro n.º 34		Quadro n.º 35		Quadro n.º 36	
	Motivação Para Cumprir a Missão		Motivação Para Cumprir a Missão		Motivação Para Cumprir a Missão
Mann-Whitney U	1062,000	Mann-Whitney U	2838,000	Mann-Whitney U	2514,000
Wilcoxon W	10515,000	Wilcoxon W	6933,000	Wilcoxon W	5754,000
Z	-1,102	Z	-,547	Z	-1,860
Sig.	,270	Sig.	,584	Sig.	,063

Um resultado semelhante foi encontrado com o teste de *Kruskal-Wallis* que utilizámos para avaliar se existiam diferenças entre os valores médios de motivação dos Oficiais, Sargentos e Praças. De facto, as três categorias de militares não diferem significativamente entre si ($p=0,076$) quanto à motivação para cumprirem a missão.

Após termos estudado as variáveis específicas à Missão de Paz, nas análises que se seguem, vamos tentar compreender como se relacionam as restantes variáveis em estudo neste grupo.

7.2.1.2 Bem-estar Geral, Traço e Estado de Ansiedade, Satisfação Conjugal e Sentido Interno de Coerência

Neste ponto, começaremos por estudar o comportamento das variáveis: bem-estar geral, sentido de coerência, satisfação conjugal e ansiedade traço e estado, relativamente ao género do militar, ao local de cumprimento da missão, ao número de participações anteriores em Missões e à categoria ou posto dos militares. Num segundo momento, através de um estudo correlacional tentaremos compreender a relação destas variáveis umas com as outras. Por último, apresentaremos os resultados correspondentes ao padrão de vinculação que, por se tratar de uma variável categórica, requereu que o seu estudo fosse realizado à parte.

A análise do bem-estar geral pelo género do militar, pelo local de cumprimento da missão e pelo número de participações em Missões de Paz foi efectuada através de testes de comparação de valores médios para amostras independentes (estatística z). Os resultados revelaram não existirem diferenças significativas entre os homens e mulheres militares quanto à percepção do seu bem-estar geral ($p=0,703$). Da mesma forma, os valores médios do bem-estar dos militares que se encontram de partida para a Bósnia e Timor, não diferem entre si ($p=0,378$). Apesar dos resultados dos militares com e sem missões anteriores serem estatisticamente semelhantes ($p=0,055$), verifica-se pela análise do nível de significância que estes valores apresentam algumas diferenças, tendo, os militares com participações anteriores, obtido valores ligeiramente superiores de bem-estar geral. Os valores médios dos grupos, o respectivo desvio-padrão e o valor p do teste encontram-se no quadro seguinte.

Quadro n.º 37

Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral percebido pelos Militares do Género Masculino e Feminino e entre os Militares que se Encontram em Aprontamento para a Bósnia e Timor.

	Grupos				Valor p
	Masculino (n=137)		Feminino (n=18)		
Bem-Estar Geral	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	0.703
	4,03	0,455	4,07	0,334	
	Bósnia (n=66)		Timor-leste (n=90)		0.378
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
4,070	0,435	4,007	0,446		

	Nenhuma Missão Anterior (n=74)		Uma ou Mais Missões Anteriores (n= 80)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
	3,98	0,385	4,10	0,487	0,055

Relativamente ao posto do militar, por não se terem verificado os pressupostos de aplicação da análise de variância, optámos por utilizar em sua substituição o teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, o qual permite verificar que não existem diferenças nas percepções do bem-estar geral entre os Oficiais, Sargentos e Praças ($p=0,484$). Os resultados desta análise encontram-se nos quadros seguintes, referindo-se o quadro n° 38 ao nível de significância do teste e o quadro n° 39 aos valores da ordenação obtida para cada categoria.

Quadro n.º 38 e n.º 39

Resultados dos Teste *Kruskal-Wallis* obtidos entre as três categorias de Militares e o Bem-Estar Geral.

Quadro n° 38

Bem-estar	
Qui-Quadrado	1,452
df	2
Sig.	,484

Quadro n° 39

	Categoria	N	Soma das Ordens Média
Bem-estar	Oficial	20	86,73
Global	Sargento	81	78,78
	Praça	54	73,59
	Total	155	

A análise do SIC pelo género dos militares, pelo local da Missão e pelo número de missões anteriores, realizada através de testes de comparação de valores médios, não revelou existirem valores médios significativamente diferentes ($p=0,101$) entre homens ($M=117,88$; $DP=10,602$) e mulheres ($M=113,44$; $DP=11,531$), entre os militares de partida para a Bósnia ($M=116,06$; $DP=9,567$) e para Timor ($M=118,38$; $DP=11,484$) ($p=0,184$), nem entre militares com ($M=118,21$; $DP=10,973$) e sem ($M=116,35$; $DP=10,577$) missões anteriores ($p=0,286$). Curiosamente, verificamos, através do teste de *Kruskal-Wallis* que, Oficiais, Sargentos e Praças têm percepções diferentes da sua capacidade para compreender, atribuir significado e implementar estratégias de resolução das situações stressantes ($p=0,021$). Assim, verificamos, que são os Sargentos (com médias das somas das ordens de 87,4) que possuem valores mais elevados de SIC, em comparação com os Oficiais (64,15) e com as Praças (68,96).

Em relação ao traço de ansiedade ($p=0,542$), não se verificam diferenças entre os valores médios de homens ($M=28,40$; $DP=7,365$) e mulheres ($M=29,50$; $DP=5,597$). O mesmo se verificou em relação à ansiedade estado, tendo-se obtido valores semelhantes ($p=0,747$) entre os homens ($M=27,53$; $DP=7,137$) e mulheres ($M=28,11$; $DP=7,037$). Os valores p dos testes de comparação de valores médios relativos aos militares de partida para a Bósnia e para Timor permitem concluir que não existem diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos no que diz respeito ao traço ($p=0,174$) e ao estado de ansiedade ($p=0,324$). Resultados semelhantes foram encontrados em relação aos militares com e sem missões anteriores relativamente ao traço ($p=0,071$) e ao estado ($p=0,088$) de ansiedade. No que se refere à categoria do militar, o teste *Kruskal-Wallis* permite verificar que os níveis do traço e estado de ansiedade, não diferem entre Oficiais, Sargentos e Praças ($p=0,063$ e $p=0,130$ respectivamente). Estes últimos resultados não são concordantes com os encontrados no estudo de Silva *et al.* (1999/2000) no qual foi obtido uma média superior de ansiedade traço nas Praças ($M=35,75$), em comparação com os Oficiais ($M=32,94$) e os Sargentos ($M=32,74$).

A análise da satisfação conjugal relativamente ao género, ao local de cumprimento da missão e ao número de participações anteriores em Missões de Paz foi realizada através de teste de comparação de valores médios para amostras independentes. Os resultados revelaram existirem diferenças significativas ($p=0,018$) entre os valores médios da satisfação conjugal percebida entre os homens e as mulheres, no sentido em que as mulheres apresentaram valores médios superiores ($M=5,24$; $DP=0,599$) aos dos homens ($M=4,88$; $DP=0,608$). Relativamente ao local de cumprimento da missão, verificamos que os militares de partida para a Bósnia ($M=4,91$; $DP=0,623$) e para Timor ($M=4,93$; $DP=0,612$), não apresentam diferenças significativas na sua satisfação conjugal ($p=0,849$). Em relação ao número de participações anteriores, verificamos que os militares que já tinham participado em Missões anteriores ($M=4,92$; $DP=0,641$) obtêm resultados médios semelhantes ($p=0,887$) aos que vão cumprir pela primeira vez uma Missão ($M=4,93$; $DP=0,590$).

Relativamente à diferença na percepção da satisfação conjugal entre os Oficiais, Sargentos e Praças, optamos por utilizar uma *ANOVA* a um factor. O resultado revela que não existem diferenças significativas ($F_{Obs}=0,516; 2; p=0,598$) no valor médio da percepção da satisfação

conjugal nas três categorias de militares. Um resultado semelhante foi encontrado relativamente à variação da satisfação conjugal nos diferentes anos de durações do casamento. Assim, através de uma ANOVA a um factor, verificamos que não existem diferenças significativas ($F_{obs}=0,999$; $p=0,395$) na satisfação conjugal média nos diferentes anos de duração da relação.

Por forma a verificarmos as nossas hipóteses relativas à relação entre o bem-estar geral, a satisfação conjugal, a ansiedade traço e estado e o sentido de coerência, optámos por utilizar correlações de Spearman, as quais se encontram expostas na matriz de correlações no quadro n.º 40. A escolha desta medida de correlação prendeu-se com o facto das variáveis em questão não apresentarem uma distribuição normal o que inviabilizava o teste de significância. Na matriz de correlações encontra-se também a variável idade. Apesar de não termos nenhuma hipótese relacionada com a idade, optámos por incluí-la na nossa análise porque alguns dos estudos revistos revelam a influência da idade nas variáveis em estudo.

Quadro n.º 40: Correlações de Spearman entre a ansiedade Traço, a Ansiedade Estado, o SIC, a Satisfação Conjugal, o Bem-Estar Gerale a Idade nos Militares do Grupo 1.

			Ansiedade Traço	Ansiedade Estado	Sentido Coerência	Satisfação Conjugal	Bem-estar	Idade
Spearman's rho	Ansiedade Traço	Coefficiente de Correlação	1,000	,730**	-,208**	-,409**	-,487**	,025
		Sig.	.	,000	,010	,000	,000	,757
		N	155	155	155	155	155	150
	Ansiedade Estado	Coefficiente de Correlação	,730**	1,000	-,128	-,337**	-,503**	,031
		Sig.	,000	.	,112	,000	,000	,706
		N	155	156	156	156	156	151
	Sentido Coerência	Coefficiente de Correlação	-,208**	-,128	1,000	,124	,250**	,134
		Sig.	,010	,112	.	,124	,002	,102
		N	155	156	156	156	156	151
	Satisfação Conjugal	Coefficiente de Correlação	-,409**	-,337**	,124	1,000	,331**	-,139
		Sig.	,000	,000	,124	.	,000	,088
		N	155	156	156	156	156	151
	Bem-estar	Coefficiente de Correlação	-,487**	-,503**	,250**	,331**	1,000	-,033
		Sig.	,000	,000	,002	,000	.	,692
		N	155	156	156	156	156	151
	Idade	Coefficiente de Correlação	,025	,031	,134	-,139	-,033	1,000
		Sig.	,757	,706	,102	,088	,692	.
		N	150	151	151	151	151	151

** Correlações significativas ao nível de 0,01

As correlações de *Spearman* efectuadas permitem verificar que a idade dos sujeitos se relaciona fracamente com todas as outras variáveis; indicando que a idade não está significativamente relacionada com o bem-estar geral ($r=-0,33$, $p=0,692$), com a satisfação conjugal ($r=-0,139$, $p=0,88$), com a ansiedade traço ($r=0,25$, $p=0,727$) e estado ($r=0,31$, $p=0,706$), nem ao sentido de coerência ($r=0,139$, $p=0,102$).

Verificamos, de acordo com a nossa hipótese (hipótese 7), que a Satisfação conjugal se encontra relacionada de forma significativa e positiva ao bem-estar geral ($r=0,331$, $p=0,000$), indicando que os indivíduos com maior satisfação conjugal apresentam também percepções mais elevadas do seu bem-estar. Esta relação parece ser reforçada pelo facto da satisfação conjugal se relacionar de forma negativa e significativa ($p=0,000$) com o traço ($r=-0,409$) e estado de ansiedade ($r=-0,337$). Embora sejam correlações fracas ($|r| \leq 0,5$), estes resultados corroboram a nossa hipóteses (hipótese 8) e estão de acordo com os resultados obtidos por diferentes autores que se têm dedicado ao estudo da relação entre bem-estar e satisfação conjugal, os quais colocam como hipótese o facto de uma relação satisfatória poder ser tida como um recurso que potencia a adaptação (Halford *et al.*, 1997; Lavee *et al.*, 1987; Lindahal *et al.* 1997).

Tal como esperado (hipótese 6), a relação do SIC com o bem-estar geral ($r=0,250$, $p=0,002$), apesar de fraca, mostra-se estatisticamente significativa. Assim, a níveis superiores de SIC, que corresponde a percepções mais elevadas sobre a capacidade do próprio para enfrentar e resolver situações stressantes, estão associados percepções superiores de bem-estar. Tal como esperado, a relação do SIC com a ansiedade traço mostrou-se significativa ($r=-0,208$, $p=0,010$). Ao contrário do esperado e amplamente ilustrado na revisão de literatura efectuada, não se verificou uma relação estatisticamente significativa entre o SIC e a ansiedade estado ($r=-0,128$, $p=0,112$), permitindo este resultado, confirmar, apenas, parcialmente a nossa hipótese (hipótese 5).

As correlações obtidas entre o Bem-estar geral, a ansiedade traço ($r=-0,487$, $p=0,000$) e a ansiedade estado ($r=-0,503$, $p=0,000$), permitem-nos corroborar a nossa hipótese (hipótese 9), concluindo-se que os indivíduos que têm menor tendência para perceber as situações

como ameaçadoras e a reagir, perante estas situações com menor ansiedade, tendem a ter níveis superiores de bem-estar geral.

7.2.1.3 Padrão de Vinculação

Neste ponto, iremos relacionar a variável padrão de vinculação com a motivação para cumprir a missão, com a percepção da reacção familiar à participação do militar na missão, com o traço e estado de ansiedade, com o sentido de coerência, com a satisfação conjugal e com o bem-estar geral.

O quadro seguinte apresenta os resultados da aplicação do teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, no qual se avalia o comportamento das variáveis relacionadas com a Missão de Paz - motivação e percepção da *reacção familiar à missão* - nos quatro padrões de vinculação. A escolha do teste não paramétrico prendeu-se com o facto da variável em estudo ser ordinal e da variável referente à vinculação ser categórica.

Quadro n.º 41

Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* entre a variável Padrão de Vinculação e a Reacção Familiar à Missão e a Motivação.

	Reacção Familiar à Participação na Missão	Motivação para Cumprir Missão
Qui-Quadrado	4,936	4,981
df	3	3
Sig.	,177	,173

Quando analisada a relação do padrão de vinculação com a percepção do militar relativamente à reacção da sua família, os resultados indicam que esta variável apresenta um comportamento típico semelhante nos quatro padrões de vinculação. Ou seja, os indivíduos seguros, amedrontados, desinvestidos e preocupados não apresentam diferentes percepções da reacção da sua família à missão ($p=0,177$). Porém, tal como indica o quadro seguinte, apesar de estatisticamente semelhantes, a percepção da reacção familiar é superior nos indivíduos seguros, sendo seguida pelos Preocupados, pelos Desinvestidos e por último pelos Amedrontados.

Quadro n.º 42

Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* entre a Percepção da Reacção Familiar dos Militares e o Padrão de Vinculação.

	Padrão de Vinculação	N	Soma das Ordens Média
Reacção Familiar à Participação na Missão	Seguros	83	84,02
	Amedrontados	16	64,78
	Preocupados	49	73,54
	Desinvestidos	7	68,07
Total		155	

Também em relação à motivação para cumprir a missão, não se verificou que a motivação dos militares com diferentes estilos de vinculação diferisse significativamente ($p=0,173$). Tal como anteriormente, apesar de não se encontrarem diferenças significativas entre os grupos, o quadro n.º43, permite verificar que a motivação para cumprir a missão dos indivíduos Seguros é ligeiramente superior.

Quadro n.º 43

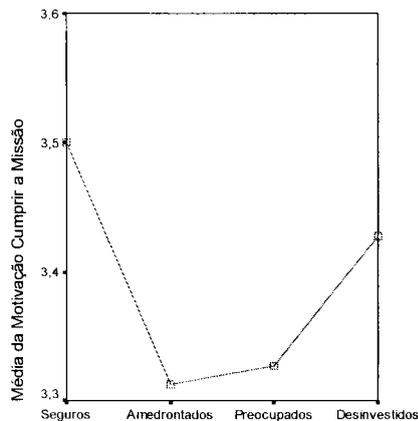
Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* obtidos entre a Motivação para Cumprir a Missão e os Quatro Padrões de Vinculação.

	Padrão de Vinculação	N	Soma das Ordens Média
Motivação para Cumprir a Missão	Seguros	84	84,79
	Amedrontados	16	69,56
	Preocupados	49	70,64
	Desinvestidos	7	78,50
Total		156	

O gráfico seguinte reforça esta ideia mostrando que são os indivíduos seguros que estão mais motivados para cumprir a missão, sendo seguidos pelos Desinvestidos, pelos Preocupados e, por último, pelos Amedrontados.

Gráfico n.º 4

Média da Motivação para Cumprir a Missão nos diferentes Padrões de Vinculação.



A análise do padrão de vinculação com o sentido de coerência, com o bem-estar geral e com o traço e estado de ansiedade foi realizada através do teste *Kruskal-Wallis*, por não se terem verificado os pressupostos da normalidade da distribuição destas variáveis, o qual é necessário à utilização da técnica paramétrica do tipo *ANOVA*. O quadro seguinte mostra os resultados obtidos para as três variáveis.

Quadro n.º 44

Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* entre a variável Padrão de Vinculação e o SIC, o Bem-estar Geral e o Traço e Estado de Ansiedade.

	Sentido Coerência	Ansiedade Traço	Ansiedade Estado	Bem-estar
Qui-Quadrado	2,054	26,697	18,125	9,055
df	3	3	3	3
Sig.	,561	,000	,000	,029

Constatamos, pela análise do quadro, que a percepção do SIC nos quatro padrões de vinculação é semelhante ($p=0,561$), o que infirma a nossa hipótese (hipótese 4). Inversamente verificamos que o comportamento das variáveis traço e estado de ansiedade ($p=0,000$ e $p=0,000$) e bem-estar geral (e $p=0,029$) é diferentes nos quatro padrões de vinculação. O quadro seguinte mostra as somas das ordens médias para o traço e estado de ansiedade e para o bem-estar em cada padrão de vinculação.

Quadro n.º 45

Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* entre o Padrão de Vinculação e o Bem-estar Geral e a Ansiedade (Traço e Estado).

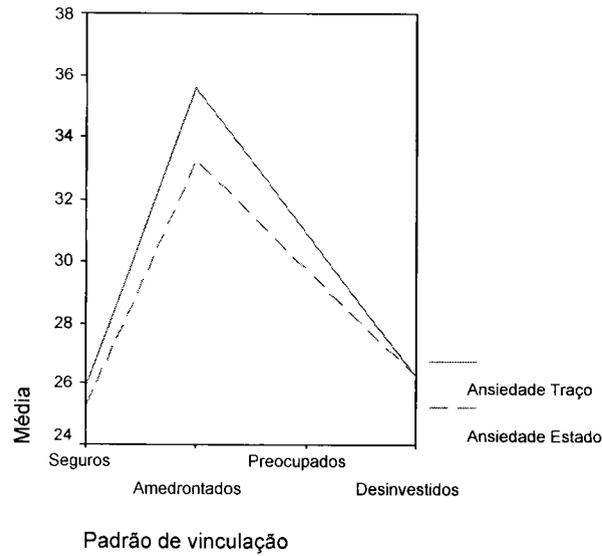
	Padrão de Vinculação	N	Soma das Ordens Média
Ansiedade Traço	Seguros	84	62,80
	Amedrontados	16	112,16
	Preocupados	48	95,21
	Desinvestidos	7	64,29
	Total	155	
Ansiedade Estado	Seguros	84	65,32
	Amedrontados	16	105,97
	Preocupados	49	92,76
	Desinvestidos	7	74,07
	Total	156	
Bem-estar Geral	Seguros	84	87,53
	Amedrontados	16	75,78
	Preocupados	49	64,61
	Desinvestidos	7	73,57
	Total	156	

O facto dos indivíduos seguros apresentarem valores superiores de bem-estar geral e inferiores de ansiedade traço e estado, permite-nos confirmar as nossas hipóteses (hipótese 1 e 2, respectivamente). Podemos verificar, pela análise da tabela anterior que são os indivíduos amedrontados que possuem valores mais elevados de ansiedade traço e estado, apresentando maior tendência a reagir como elevação na ansiedade vivida à expectativa de participação na missão. Inversamente, e tal como esperado, são os indivíduos seguros que apresentam valores de ansiedade traço e estado mais baixos, revelando serem capazes de gerir, entre outras situações, o impacto da situação de preparação para a missão, de forma eficaz e com níveis inferiores de ansiedade.

O gráfico seguinte mostra visualmente as diferenças aqui encontradas relativamente aos valores médios da ansiedade traço e estado nos quatro padrões de vinculação.

Gráfico n.º 5

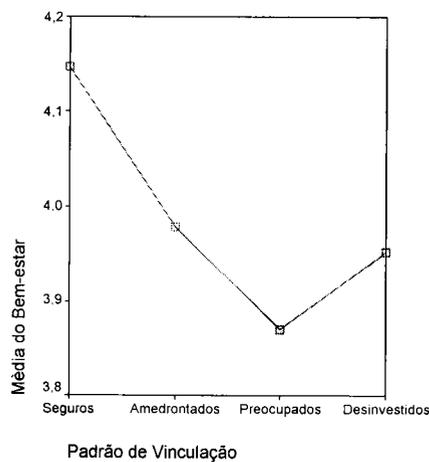
Média da Ansiedade Traço e Estado nos Quatro Padrões de Vinculação.



Relativamente ao bem-estar geral, verificamos que esta variável apresenta um comportamento típico diferente nos quatro estilos de vinculação ($p=0,029$). Assim sendo, indivíduos seguros, amedrontados, desinvestidos e preocupados percebem de forma diferente o seu bem-estar. O gráfico n.º 6 expressa a média do bem-estar nos quatro padrões de vinculação e permite pensar que a nossa hipótese é válida (hipótese 1).

Gráfico n.º 6

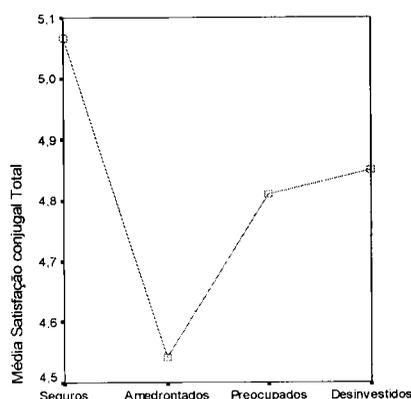
Média do Bem-estar Geral nos Quatro Padrões de Vinculação.



Pela análise do gráfico n.º6, podemos verificar que são os indivíduos seguros que apresentam percepções mais positivas do seu bem-estar geral. Verificamos ainda que são os indivíduos preocupados que possuem uma apreciação mais negativa do seu bem-estar. Resultado curioso foi o encontrado em relação aos indivíduos desinvestidos que apresentaram um valor de bem-estar ligeiramente inferior aos amedrontados, podendo indicar que a estratégia utilizada por estes indivíduos de desvalorizar a importância das fontes de stress e o impacto destas em si, nem sempre é bem sucedida na redução da ansiedade vivida.

A análise do comportamento da satisfação conjugal nos quatro estilos de vinculação foi realizada através de uma *ANOVA*, dado terem sido verificados os pressupostos da normalidade e da homogeneidade da variância das distribuições. O gráfico seguinte mostra a média da satisfação conjugal nos quatro padrões de vinculação. O valor da estatística *F* e do nível de significância indica a existência de diferenças significativas no valor médio da satisfação conjugal nos quatro padrões de vinculação ($F_{obs}=4,384;3; p=0.005$).

Gráfico n.º 7: Média da Satisfação Conjugal nos Quatro Padrões de Vinculação.



Tal como estipulamos na nossa hipótese (hipótese 3), verificamos que a satisfação conjugal média dos indivíduos seguros ($M=5,06$; $DP=0,603$) é a mais elevada, sendo seguido pelos indivíduos desinvestidos ($M=4,85$; $DP=0,603$), surgindo em terceiro lugar os Preocupados ($M=4,81$; $DP=0,567$) e, por último, pelos Amedrontados ($M=4,54$; $DP=0,643$).

Com o objectivo de distinguirmos quais os valores médios de satisfação conjugal nos diferentes padrões de vinculação que diferiam significativamente entre si, utilizamos testes de comparações múltiplas à posteriori. O quadro n.º 46 mostra o resultado dos testes *Tukey-*

HSD e Bonferroni e pela sua análise podemos verificar que o valor médio da satisfação conjugal dos indivíduos Seguros é significativamente superior ao valor médio obtido pelos indivíduos Amedrontados ($p=0,008$ e $p=0,009$).

Quadro n.º 46

Testes de Comparações Múltiplas à Posteriori entre os Valores Médios da Satisfação Conjugal e dos Quatro Padrões de Vinculação.

Dependent Variable: Satisfação conjugal Total

	(I) Padrão de vinculação		Diferença de Médias (I-J)	Desvio-Padrão	Sig.	Intervalo de Confiança a 95%	
						Limite Mínimo	Limite Máximo
Tukey HSD	Seguros	Amedrontados	.52*	,163	,008	,10	,95
		Preocupados	,25	,107	,087	-,02	,53
		Desinvestidos	,21	,234	,797	-,39	,82
	Amedrontados	Seguros	-.52*	,163	,008	-,95	-,10
		Preocupados	-,27	,172	,400	-,71	,18
		Desinvestidos	-,31	,270	,663	-1,01	,39
	Preocupados	Seguros	-,25	,107	,087	-,53	,02
		Amedrontados	,27	,172	,400	-,18	,71
		Desinvestidos	-,04	,241	,998	-,67	,59
	Desinvestidos	Seguros	-,21	,234	,797	-,82	,39
		Amedrontados	,31	,270	,663	-,39	1,01
		Preocupados	,04	,241	,998	-,59	,67
Bonferroni	Seguros	Amedrontados	.52*	,163	,009	,09	,96
		Preocupados	,25	,107	,114	-,03	,54
		Desinvestidos	,21	,234	1,000	-,41	,84
	Amedrontados	Seguros	-.52*	,163	,009	-,96	-,09
		Preocupados	-,27	,172	,714	-,73	,19
		Desinvestidos	-,31	,270	1,000	-1,03	,41
	Preocupados	Seguros	-,25	,107	,114	-,54	,03
		Amedrontados	,27	,172	,714	-,19	,73
		Desinvestidos	-,04	,241	1,000	-,68	,60
	Desinvestidos	Seguros	-,21	,234	1,000	-,84	,41
		Amedrontados	,31	,270	1,000	-,41	1,03
		Preocupados	,04	,241	1,000	-,60	,68

*. A diferença de médias é significativa ao nível de 0,05.

Conclusões

- No geral, verificamos que a maioria das nossas hipóteses relativas à análise intra grupo, foram corroboradas, verificando-se apenas uma exceção relacionada com a relação entre SIC e ansiedade traço (hipótese 4) que, no presente estudo, não foi encontrada e para a qual não encontramos justificação aparente.

- O estudo da *motivação* e da *percepção da reacção familiar* permitiu verificar que a grande maioria dos militares do grupo 1 se encontra *Motivado ou Muito Motivado* para cumprir a missão e a grande maioria percebeu a reacção das suas famílias à sua participação na Missão como *Boa ou Muito Boa*. Não se verificaram diferenças na motivação para cumprir a missão entre homens e mulheres, entre Oficiais, Sargentos e Praças, entre os militares de partida para a Bósnia ou para Timor-leste, nem entre militares com ou sem experiência de Missões de Paz anteriores. Resultados semelhantes foram obtidos em relação à percepção da reacção familiar.

A análise da relação da motivação para cumprir a missão com o bem-estar geral, permitiu concluir que os indivíduos que apresentam níveis superiores de motivação apresentam, também, percepções superiores de bem-estar geral. Um resultado semelhante foi obtido em relação à *percepção de reacção familiar à missão*, no sentido em que, apesar de não ser estatisticamente significativo, os indivíduos com percepções da reacção familiar mais positivas, tendem a obter valores superiores de bem-estar geral. A relação da *motivação para cumprir a missão* e da *percepção da reacção familiar* com o bem-estar geral, poderá indicar que estas duas características funcionam, respectivamente, como recursos profissionais e familiares que promovem, nestes militares, uma adaptação positiva à situação que vivem.

O facto da *motivação* e da *percepção da reacção familiar* se relacionarem positivamente com a adaptação, poderá, de acordo com o modelo conceptual, indicar que a adaptação dos indivíduos é, em parte, catalizada por estes recursos, e que o inverso será, igualmente, verdadeiro, sendo que a positiva adaptação dos indivíduos à situação que vivem, poderá, também, influenciar a sua motivação e a percepção positiva das suas famílias.

- Relativamente à adaptação, não se verificaram diferenças significativas entre os valores médios do bem-estar geral de homens e mulheres. Resultados semelhantes foram obtidos em relação à ansiedade traço e estado. No seu conjunto, estes resultados parecem indicar que, apesar de ser uma instituição maioritariamente

constituída por homens e muitas das tarefas estarem social e culturalmente associados aos homens, as mulheres parecem conseguir adaptar-se às situações com que se confrontam no seu quotidiano profissional. Algo semelhante se passará em relação ao posto do militar. Ou seja, apesar do quotidiano profissional das Praças ser mais rotineiro e com menor grau de autonomia, aparentemente, estas conseguem uma positiva adaptação, apresentando níveis de bem-estar geral semelhantes aos dos Sargentos e Oficiais. De salientar que, apesar de em relação à ansiedade estado se terem encontrado valores médios semelhantes entre os militares das três categorias, relativamente à ansiedade traço, o resultado por nós obtido é discordante do encontrado no estudo de adaptação da escala para a população militar (Silva *et al.*, 1999/2000), na medida em que nesse estudo foram encontrados valores de ansiedade traço superiores nas Praças. O facto das Praças deste estudo apresentarem resultados inferiores na ansiedade traço, poderá ser explicado, por exemplo, pelo efeito positivo causado pelo seu bem-estar geral ou pela sua elevada motivação, os quais poderão diminuir a sua propensão para a ansiedade.

- O facto dos militares terem cumprido missões anteriormente, não revelou ter influência na satisfação conjugal sentida, nos níveis ansiedade traço e estado, nem no nível de SIC. Em relação ao bem-estar geral, verificamos que, apesar dos indivíduos com e sem missões anteriores terem obtido resultados estatisticamente semelhantes de bem-estar geral, uma análise mais atenta, permite verificar uma tendência dos militares que já participaram anteriormente em missões, para apresentarem níveis ligeiramente superiores de bem-estar, indicando que, de certa forma, se encontram melhor adaptados.

O facto dos militares partirem para a Bósnia ou para Timor-leste não revelou ser significativo para as variáveis em estudo, apresentando estes militares, valores médios semelhantes de bem-estar geral, de sentido interno de coerência, de satisfação conjugal, e de ansiedade (traço e estado).

- A existência de uma relação negativa entre o bem-estar geral e a ansiedade traço e estado, revela que os indivíduos que apresentam menor tendência para perceber

as situações como stressantes e que lhes reagem com menores níveis de ansiedade, tendem a revelar níveis superiores de adaptação, implicando que o traço e estado de ansiedade poderão funcionar como recursos pessoais que auxiliam estes indivíduos a gerir as situações com que se confrontam e alcançar a adaptação. A relação existente entre estas três variáveis faz prever uma inter-influência entre os recursos do indivíduo e a sua própria adaptação. Assim, o facto do indivíduo tenderem a perceber as situações como menos ameaçadoras (ansiedade traço) e tenderem, perante essas situações, a exibir menos reacções ansiosas (ansiedade estado), poderão influenciar e ser influenciadas pelo sentimento geral de bem-estar do indivíduo.

- Neste grupo, a satisfação conjugal mostrou-se semelhante entre Oficiais, Sargentos e Praças. O tempo do casamento ou da união de facto não mostrou exercer qualquer influência na percepção da satisfação conjugal destes militares, apresentando valores de satisfação conjugal muito semelhantes. Em relação ao género, apesar de não encontrarmos explicação, verificámos que as militares do sexo feminino percebem maior satisfação conjugal.

A Satisfação conjugal mostrou-se relacionada de forma significativa e positiva com o bem-estar geral, indicando que os indivíduos com maior satisfação conjugal apresentam melhores indicadores de adaptação. Estes resultados encontram-se de acordo com os resultados obtidos por diferentes autores que se têm dedicado ao estudo da relação entre bem-estar e satisfação conjugal (Bradbury & Fincham, 1990; Glen, 1980; Jacobson *et al.*, 1993; Ross, 1985), os quais colocam como hipótese o facto de uma relação satisfatória poder constituir um recurso relacional que potencia a adaptação (Halford, Kelly & Markman, 1997; Lindahal, Malik, Bradbury, 1997; Lavee *et al.*, 1987), na medida em que as relações íntimas podem ser vistas como o contexto ideal para se satisfazerem necessidades individuais de afecto, companheirismo, lealdade, intimidade emocional e sexual. De forma inversa, uma relação problemática e insatisfatória, causadora de sentimentos negativos, poderá constituir-se numa vulnerabilidade perante o *stress*, chegando, vários autores a concluir que a associação entre casamento e bem-estar só parece ser válida para casamentos felizes (Bradbury & Fincham, 1990; Ross, 1995).

Assim, o facto dos indivíduos terem uma relação conjugal forte e satisfatória poderá promover a auto-estima, a autoconfiança e o apoio emocional e ser fonte de bem-estar e, neste sentido, constituir um recurso para lidar com o *stress*. De acordo com o nosso mapa conceptual, a relação encontrada entre a satisfação conjugal e o bem-estar geral, é o reflexo da natureza, não linear, complexa e dinâmica que existe entre os recursos do indivíduo e a sua adaptação. Assim, o facto dos indivíduos terem, como recurso uma relação conjugal satisfatória, será catalizador duma percepção positiva de bem-estar geral e, em sentido inverso, esta percepção global de bem-estar, que se traduz numa avaliação positiva das diferentes áreas da vida do indivíduo, será, também ela, catalizadora de satisfação conjugal, promovendo, desta forma, os recursos relacionais.

A Satisfação conjugal mostrou-se, também, relacionada de forma significativa e negativa com o traço e estado de ansiedade, indicando estes resultados que, quanto maior é a satisfação destes militares com a sua relação e com o seu parceiro, menor é a sua predisposição para percepcionarem as situações como stressantes ou ameaçadoras e menor a intensidade da resposta ansiosa a essas situações. Estes resultados encontram um vasto apoio na literatura. Por exemplo, Caughlin, Huston e Houts (2000) explicam no seu modelo, que a influência da ansiedade traço na satisfação conjugal, poderá ser realizada por forma directa ou indirecta. Ou seja, a existência de um traço elevado de ansiedade no indivíduo poderá ser causador directo de insatisfação conjugal no próprio, a qual causará, posteriormente, insatisfação no parceiro. Porém, a influência do traço de ansiedade na conjugalidade, poderá, também, de forma indirecta, ser mediada pela negatividade das interações do casal, e neste sentido, o traço de ansiedade do indivíduo influencia a sua negatividade, a qual causará insatisfação no próprio e no cônjuge.

Indo ao encontro do perspectiva sistémica, que temos adoptado ao longo deste estudo, podemos verificar que a relação da satisfação conjugal, com o traço e estado de ansiedade, pressupõe que estas características se influenciem mutuamente, sendo que alterações numa delas, causará alteração nas restantes e nas relações existentes entre elas. Desta forma, a baixa ansiedade traço e estado (recursos pessoais) poderão ser

catalizadores de sentimentos de satisfação com o parceiro e com a relação (recurso relacional), porém, também a própria satisfação com a relação poderá conduzir a que o indivíduo tenha uma menor predisposição para perceber as situações do seu quotidiano como negativas, reagindo-lhes, simultaneamente, de forma menos ansiosa.

- Em relação ao padrão de vinculação, os resultados revelaram que, apesar de não serem significativas as diferenças, são os indivíduos seguros que apresentam valores mais elevados de *motivação* para cumprirem a missão e percepções mais positivas da *reação familiar à missão*.

O estudo das variáveis padrão de vinculação e adaptação revelou que os indivíduos seguros, i.e., com um modelo do *self* e dos outros positivo e confiante, apresentavam valores médios de bem-estar geral superiores, mostrando-se, mais adaptados à situação que vivem. Tal como expresso no nosso mapa conceptual e indo ao encontro dos resultados obtidos por diversos autores (Pielage *et al.*, 2000; La Guardiã *et al.*, 2000), a relação da vinculação segura com o bem-estar geral, poderá indicar que um padrão de vinculação seguro constituirá um recurso pessoal do indivíduo (Mikulincer & Florian, 1998; Pielage *et al.*, 2000) que lhe permite uma avaliação positiva das situações com que se confronta (Collins, 1994; Collins & Read, 1996; Mikulincer & Florian, 1998; Pielage *et al.*, 2000), a implementação de um *coping* construtivo (Mikulincer *et al.*, 1993; Mikulincer & Florian, 1995; 1998; Koback & Sceery, 1988) e, conseqüentemente, a promoção de um sentimento de bem-estar e adaptação. Em sentido inverso, podemos estipular que uma vinculação insegura pode ser vista como uma vulnerabilidade, que conduz a um *coping* desadaptativo e a um sentimento de desajustamento e mal-estar. Os indivíduos seguros parecem, perante situações stressantes, adoptar uma postura activa e construtiva e procuram ajuda nos outros de forma a ultrapassar as situações difíceis (Kobak & Sceery, 1988; Shaver & Hazan, 1993). Estes indivíduos são tidos como mais tolerantes aos acontecimentos stressantes, lidando construtivamente com os sentimentos negativos sem se sentirem por eles esmagados, daí possuírem níveis de bem-estar superiores.

Um resultado curioso foi o encontrado em relação aos indivíduos desinvestidos. De acordo com a literatura, podíamos esperar que estes indivíduos obtivessem níveis de bem-estar geral semelhantes aos indivíduos seguros. Porém, os resultados indicaram um valor de bem-estar ligeiramente inferior aos Amedrontados, podendo indicar que as estratégias de desvalorização da importância e do impacto das situações stressantes, a inibição de pensamentos e o distanciamento do confronto com situações adversas, utilizadas pelos Desinvestidos, nem sempre são bem sucedidas na redução da ansiedade (Main *et al.*, 1985; Mikulincer & Orbach, 1995).

Verificamos, ainda, que são os indivíduos seguros, por oposição aos Amedrontados, que apresentam valores inferiores de ansiedade traço e estado, indicando, estes resultados, que são estes indivíduos que apresentam uma menor propensão para avaliarem as situações com que se confrontam como ameaçadoras, tendendo, igualmente, a reagir a estas situações com níveis inferiores de activação emocional. Estes resultados estão de acordo com estudos que concluem que os indivíduos seguros são mais tolerantes aos acontecimentos stressantes e lidam de forma mais eficaz com os sentimentos negativos, daí possuírem níveis de ansiedade traço e estado inferiores (Magai *et al.*, 2000; Mikulincer *et al.*, 1993; Kobak & Sceery, 1988).

Em relação à satisfação conjugal, verificamos que são os indivíduos seguros que apresentam médias superiores, sendo seguidos pelos Desinvestidos, pelos Preocupados e, por último, pelos Amedrontados. Estes resultados estão de acordo com um vasto número de estudos efectuados que postulam que a relação da vinculação segura com a satisfação conjugal poderá ser entendida através da influência dos modelos positivos do *self* e dos outros numa série de variáveis relacionais como: a comunicação, a sexualidade, a intimidade e a expressão de sentimentos que, naturalmente, influenciam a percepção da satisfação conjugal. Vários estudos indicam, por exemplo, que os indivíduos com um padrão de vinculação seguro, por oposição aos inseguros, apresentam maiores níveis de intimidade (Collins & Read, 1990; Feeney & Noller, 1990; Hazan & Shaver, 1987), tendem a ter maior interdependência e compromisso (Simpson, 1990; Kirkpatrick & Davis, 1994) e possuem formas mais construtivas de resolução de conflitos (Feeney,

Noller & Callan, 1994). A este respeito, no seu modelo, Bradbury e Fincham (1995), salientam que determinadas características dos cônjuges, como, por exemplo, um padrão de vinculação inseguro, podem constituir vulnerabilidades, que causam percepções negativas sobre as situações, conduzem a uma adaptação conjugal negativa e promovem interações conjugais negativas, as quais causarão, posteriormente, insatisfação conjugal.

A influência da vinculação nas relações processa-se numa forma bidireccional e, neste sentido, não será só a vinculação que exercerá uma influência positiva na satisfação conjugal, mas também o facto destes indivíduos terem uma relação satisfatória, poderá ser um factor influente do desenvolvimento de um padrão de vinculação seguro. A influência das relações na vinculação exibida está amplamente ilustrada na literatura, sendo que vários estudos referem, por exemplo, que experiências emocionalmente significativas podem confirmar certas expectativas e contribuir para a manutenção ou revisão dos Modelos de Funcionamento Interno. Por exemplo, Kobak e Hazan (1991) verificaram que os indivíduos envolvidos em relações mais duradouras tendem a desenvolver um padrão de vinculação seguro.

De acordo com o nosso mapa conceptual, as relações encontradas, neste grupo, entre a vinculação segura e o bem-estar, a satisfação conjugal, os níveis inferiores de ansiedade (traço e estado), a elevada motivação e a positiva percepção da reacção familiar, poderão significar que todas estas características individualmente e no seu conjunto, influenciam a vinculação, promovendo nestes indivíduos uma imagem positiva de si próprios e dos outros, sendo, também, por ela influenciadas.

- Os resultados indicaram que o SIC se encontra negativamente correlacionado com a ansiedade traço, indo estes resultados de encontro aos obtidos por outros autores (Antonovsky & Sagy, 1986; Carmel & Bernstein, 1990; Hart *et al.*, 1991. Um resultados algo inesperado e sem explicação aparente relaciona-se com o facto de, no nosso estudo, não se terem encontrado correlações significativas entre o SIC e a ansiedade estado.

A relação entre o SIC e o traço de ansiedade indica que os indivíduos que possuem uma confiança duradoura de que os acontecimentos (internos e externos) são previsíveis e geríveis e que possuem confiança nas suas capacidades para lidar com as situações, têm uma menor predisposição para avaliar as situações com que se confrontam como stressantes. Esta relação, faz prever que o SIC é um factor influente da utilização, por parte do indivíduo, dos recursos para lidar com as situações, na medida em que, os indivíduos com níveis mais elevados de SIC, têm uma maior capacidade para activar e utilizar eficazmente os seus recursos (Antonovsky, 1998a; McCubbin, *et al.*, 1998).

A relação encontrada entre o SIC e o traço de ansiedade, traduz a inter-influência existente entre a percepção que os indivíduos têm das situações e os seus recursos, no sentido em que, o facto do indivíduo possuir fortes recursos, poderá ser causador de uma percepção elevada da sua capacidade para enfrentar as situações e, em sentido inverso, os indivíduos com maior SIC, tendem a perceber e activar um maior número de recursos por forma a, eficazmente, enfrentarem as situações.

Vários estudos dão conta de uma relação positiva entre o SIC e o bem-estar (Antonovsky & Sagy, 1986; Pallant & Lae, 2002). No nosso estudo, à semelhança dos anteriores, encontramos uma relação positiva entre o SIC e o bem-estar geral, indicando que a percepção atribuída à situação se encontra relacionada com a adaptação dos militares, influenciando-a. Se o SIC se refere à percepção global atribuída à situação, a influência do SIC no bem-estar geral, poderá ser reflexo da activação dos recursos, traduzida por uma percepção menos ameaçadora da situação (tal como indica a relação com o traço de ansiedade), na medida em que os indivíduos com níveis superiores de SIC estão mais aptos a activar os seus recursos e a implementar estratégias de *coping* adaptativas, as quais vão, posteriormente, influenciar a adaptação (Antonovsky, 1998a; Amirkhan & Greaves, 2003). No âmbito do modelo sistémico que neste estudo temos seguido, devemos, igualmente, prever que não será apenas o SIC que influenciará, por diferentes processos, a adaptação mas, também, o próprio bem-estar ou adaptação terá influência na forma como o

indivíduo percepção as situações, verificando-se, desta forma, uma inter-influência entre a percepção atribuída à situação e a adaptação alcançada.

Relativamente ao género, não se verificaram diferenças nos valores médios do sentido de coerência entre os homens e as mulheres, ao contrário do encontrado por Nunes (1999) na população portuguesa. Os resultados indicam, também, que são os Sargentos que possuem valores mais elevados de sentido interno de coerência. Este facto poderá ser explicado pela natureza do quotidiano profissional desta categoria de militares. Ou seja, se aos Oficiais é requerido que, do ponto de vista profissional, liderem e decidam a um nível superior e muitas vezes puramente conceptual, é, frequentemente, pedido aos Sargentos, cuja posição hierárquica é intermédia que, no seu dia-a-dia, lidem directamente com as Praças, atribuindo-lhes tarefas e avaliando a correcta execução das mesmas, resolvendo problemas profissionais e pessoais. Assim, estes militares acabam por estar mais ligados ao terreno e às suas vicissitudes, tendo muitas vezes de, perante as Praças, resolver problemas e decidir questões pragmáticas de carácter pessoal e militar, as quais acabam por desenvolver, nestes militares, um espírito pragmático e expedito, o qual poderá ter reflexos numa percepção elevada da sua capacidade para gerir problemas e implementar soluções.

- Verificamos que os resultados obtidos e aqui discutidos, são melhor compreendidos se, de acordo com o modelo conceptual do estudo, forem alicerçados numa perspectiva sistémica complexa, à qual é inerente uma natureza não linear, complexa e dinâmica de inter-relações entre as diferentes variáveis. De tal natureza, decorre o pressuposto de que é impossível compreender as *partes* sem se conhecer o *todo*, bem como compreender o *todo* sem se conhecer as *partes*. Assim, a compreensão do processo de adaptação dos militares, exige a análise das *partes* – recursos, significados e adaptação -, e das suas inter-relações (*todo*).

Nesta rede complexa de inter-relações, não podemos estabelecer relações causais, no sentido em que os resultados obtidos numa variável influenciam as restantes, e são, ao mesmo tempo, resultado da influência de todas elas. Os nossos resultados, vão, pois, de encontro aos diferentes autores que, ao longo do tempo, se têm debruçado sobre a

compreensão da resiliência e que referem que o processo de adaptação individual ou familiar, é reflexo da interacção continuada de recursos, *coping* e significados, os quais influenciados por sistemas mais vastos, vão sofrendo alterações e vão permitindo aos indivíduos uma adaptação às circunstâncias de vida com que se confrontam (Boss, 2002; McCubbin *et al.*, 1983a;b; 1998; Walsh, 1998; 2003).

7.2.2 Análise Intra Grupo - Grupo sem expectativa de Participar numa missão de Paz-grupo 2

Tal como efectuado com o grupo 1, de seguida, tentaremos compreender como se relacionam as variáveis em estudo nos militares do grupo 2. Iniciaremos a nossa análise, tentando compreender o comportamento das variáveis; bem-estar geral, sentido de coerência, satisfação conjugal, ansiedade traço e estado, relativamente ao género do militar e à categoria ou posto dos militares. Em segundo lugar, iremos analisar qual a relação das variáveis umas com as outras, sendo, em último lugar, apresentados os resultados correspondentes à variável padrão de vinculação. Tal como aconteceu em relação às análises do grupo 1, no final do ponto, serão discutidos os resultados tendo em conta a revisão de literatura efectuada e o mapa conceptual orientador do estudo.

7.2.2.1 Bem-Estar, Satisfação Conjugal, Ansiedade Traço e Estado e Sentido de Coerência

Iniciámos as nossas análises com o estudo do bem-estar geral relativamente ao género e ao posto do militar. As médias, os desvios-padrão e o nível de significância do teste de comparação de valores médios para amostras independentes (estatística z_0), encontram-se descritos no quadro n.º 47. Pela sua análise, podemos verificar que não existem diferenças ($p=0,066$) no valor médio de bem-estar geral dos homens ($M=3,78$; $DP=0,577$) e mulheres ($M=3,43$; $DP=0,353$).

Quadro n.º 47

Comparação dos Resultados do Bem-estar Geral Percebido pelos Militares do Género Masculino e Feminino do Grupo 2.

Bem-Estar Geral	Grupos				Valor <i>p</i>
	Masculino (n=131)		Feminino (n=10)		
	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	Média (M)	Desvio-padrão (DP)	
	3,78	0,577	3,43	0,353	0.066

Relativamente ao posto do militar, por não se terem verificado os pressupostos de aplicação da análise de variância, optámos por utilizar em sua substituição o teste não paramétrico de *Kruskal Wallis*, o qual permitiu verificar que existem diferenças nas percepções do seu bem-estar entre os militares das três categorias ($p=0,004$). Os resultados obtidos encontram-se descritos nos quadros seguintes.

Quadro n.º 48 e n.º 49

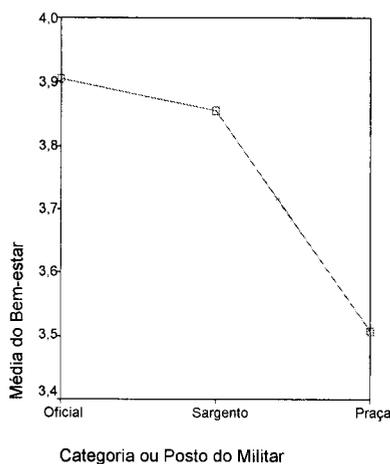
Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* obtidos para as três categorias de Militares do Grupo 2 em Relação ao Bem-estar Geral.

				Bem-estar Geral	
		Soma das Ordens			
	Categoria	N	Média	Chi-Square	10,956
Bem-estar Geral	Oficial	28	82,21	df	2
	Sargento	67	77,10	Sig.	,004
	Praça	46	55,29		
	Total	141			

Verificamos que são as Praças que apresentam uma tendência para valores inferiores (soma das ordens média de 55,29), indicando que possuem uma percepção do seu bem-estar inferior aos Sargentos (77,10) e Oficiais (82,21). O gráfico das médias (gráfico n.º 8) reforça estas conclusões, permitindo observar uma média de bem-estar geral muito semelhante entre os Oficiais e os Sargentos, porém um grande decréscimo na média do bem-estar geral das Praças.

Gráfico n.º 8

Médias do Bem-estar Geral nas Três Categorias de Militares do Grupo 2.



A análise do SIC pelo género dos militares, realizada através de testes de comparação de valores médios, não revelou diferenças significativas ($p=0,410$) entre homens ($M=115,95$; $DP=8,719$) e mulheres ($M=113,55$; $DP=14,341$). Um resultado semelhante foi encontrado em relação ao estado de ansiedade e à satisfação conjugal. Assim, não se verificaram diferenças significativas entre os valores médios da ansiedade ($p=0,056$) dos homens ($M=29,82$; $DP=10,121$) e das mulheres ($M=36,0$; $DP=11,027$), nem valores médios significativamente diferentes de satisfação conjugal total ($p=0,661$) dos militares do sexo masculino ($M=4,84$; $DP=0,705$) e feminino ($M=4,74$; $DP=0,631$). Em sentido contrário, os resultados do teste de comparação de valores médios revelam que, quando comparados com as mulheres, os homens possuem valores médios significativamente inferiores na ansiedade traço, indicando que têm uma menor propensão para avaliarem os acontecimentos com que se confrontam como stressantes ($p=0,024$).

A análise do SIC, do traço e estado de ansiedade em relação à categoria do militar, revela, pela análise da significância dos resultados obtidos no teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, que não existem diferenças significativas na ansiedade traço ($p=0,134$), estado ($p=0,103$) e nos níveis de SIC ($p=0,700$) percebida pelos Oficiais, Sargentos e Praças. Um resultado semelhante foi verificado em relação à satisfação conjugal, na medida em que Oficiais, Sargentos e Praças apresentam valores médios estatisticamente semelhantes

($p=0,688$)⁴⁸. De salientar, ainda, que, o número de anos vividos em conjunto parece não ter efeito na percepção da satisfação conjugal dos militares ($F_{obs}=0,377$; $p=0,769$)⁴⁹.

O quadro seguinte refere-se à matriz de correlações entre o bem-estar geral, a satisfação conjugal, o traço e estado de ansiedade e o SIC. Tal como referido anteriormente, por não se verificar o pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis, optámos por utilizar o coeficiente de correlação de *Spearman*. Tal como no grupo 1, optamos por inserir, nas nossas análises, a variável idade.

Quadro n.º 50: Matriz de Correlações de Spearman entre o Bem-estar Geral e a Satisfação Conjugal, o Traço e Estado de Ansiedade, o SIC e Idade nos Militares do Grupo 2.

			Ansiedade Traço	Ansiedade Estado	Sentido Coerência	Satisfação Conjugal Total	Bem-estar	Idade
Spearman's rho	Ansiedade Traço	Coeficiente de Correlação	1,000	,825**	-,257**	-,361**	-,515**	-,280**
		Sig.	.	,000	,002	,000	,000	,001
		N	141	140	141	141	139	140
	Ansiedade Estado	Coeficiente de Correlação	,825**	1,000	-,254**	-,427**	-,597**	-,257**
		Sig.	,000	.	,002	,000	,000	,002
		N	140	140	140	140	138	139
	Sentido Coerência	Coeficiente de Correlação	-,257**	-,254**	1,000	,115	,065	,199
		Sig.	,002	,002	.	,171	,443	,018
		N	141	140	143	143	141	142
	Satisfação Conjugal Total	Coeficiente de Correlação	-,361**	-,427**	,115	1,000	,318**	-,081
		Sig.	,000	,000	,171	.	,000	,340
		N	141	140	143	143	141	142
	Bem-estar	Coeficiente de Correlação	-,515**	-,597**	,065	,318**	1,000	,255**
		Sig.	,000	,000	,443	,000	.	,002
		N	139	138	141	141	141	141
	Idade	Coeficiente de Correlação	-,280**	-,257**	,199	-,081	,255**	1,000
		Sig.	,001	,002	,018	,340	,002	.
		N	140	139	142	142	141	142

** Correlações significativas ao nível de 0,01 e * Correlações significativas ao nível de 0,05.

⁴⁸ À semelhança dos anteriores, estes resultados foram obtidos através do teste de *Kruskal Wallis*.

⁴⁹ Resultado obtido através de ANOVA a um factor.

A análise da matriz de correlações permite concluir a existência de uma correlação significativa entre o bem-estar geral e a idade ($r=0,225$, $p=0,02$), indicando que, à medida que a idade aumenta, aumenta também a percepção de bem-estar geral dos militares deste grupo. Este dado parece ser concordante com o obtido anteriormente em relação ao Posto dos militares, na medida em que é na categoria das Praças que encontramos os militares de faixa etária mais baixa.

Tal como esperado (hipótese 7), e verificado nos militares do grupo 1, verifica-se que o bem-estar geral está correlacionado de forma positiva e significativa com a satisfação conjugal ($r=0,318$, $p=0,00$), indicando uma relação entre as duas variáveis, i.e., a um aumento na percepção de bem-estar geral, está associado um aumento na percepção da satisfação conjugal total dos militares. Da mesma forma encontramos correlações negativas e significativas entre o bem-estar geral e a ansiedade traço ($r=-0,545$; $p=0,000$) e estado ($r=-0,597$; $p=0,000$), corroborando, desta forma, a nossa hipótese (hipótese 9).

Da mesma forma, a correlação negativa e estatisticamente significativa ($p=0,000$) entre a satisfação conjugal total e a ansiedade traço ($r=-0,361$) e estado ($r=-0,427$) indica que os indivíduos com maior satisfação ao nível das diferentes áreas da sua conjugalidade tendem a reagir com níveis inferiores de ansiedade aos acontecimentos do quotidiano e a apresentar uma menor predisposição para avaliarem as situações com que se confrontam como stressantes. Estes resultados mostram-se concordantes com a nossa hipótese (hipótese 8).

A matriz de correlações mostra uma correlação negativa e estatisticamente significativa ($p=0,002$) entre o SIC e a ansiedade traço ($r=-0,257$) e estado ($r=-0,254$), indicando que, à medida que aumenta o sentido de coerência, diminui a predisposição para reagir aos acontecimentos com níveis elevados de ansiedade. Este resultado, além de esperado por nós (hipótese 5), é concordante com os resultados obtidos noutros estudos. Curiosamente, e inversamente ao por nós esperado, neste grupo não se encontraram correlações significativas entre o SIC e o bem-estar geral, infirmando a nossa hipótese (hipótese 6).

7.2.2.2 Vinculação

Tal como foi efectuado em relação ao grupo 1, o estudo da variável padrão de vinculação com as restantes, dada a natureza categórica da variável foi realizado à parte. Assim, a análise do padrão de vinculação com o SIC, com o bem-estar geral e com o traço e estado de ansiedade foi realizada através do teste não paramétrico de *Kruskal-Wallis*, por não se terem verificado os pressupostos necessários à utilização da Análise de Variância - *ANOVA*. O quadro seguinte mostra os valores da estatística do teste e o respectivo nível de significância.

Quadro n.º 51

Resultados dos Teste *Kruskal-Wallis* nos Vários Padrões de Vinculação nas Variáveis Bem-estar Geral, SIC e Ansiedade Estado e Traço, dos Militares do Grupo 2.

	Sentido Coerência	Ansiedade Traço	Ansiedade Estado	Bem-estar
Qui-Quadrado	3,613	12,134	10,834	2,362
df	3	3	3	3
Sig.	.306	.007	.013	.501

O nível de significância do teste ($p=0,501$) permite concluir que o bem-estar geral é semelhante nos quatro padrões de vinculação, infirmo assim a nossa hipótese (hipótese 1). Um resultado semelhante foi obtido em relação ao SIC e à vinculação (hipótese 4), na medida em que os indivíduos seguros, amedrontados, desinvestidos e preocupados apresentaram valores semelhantes de SIC ($p=0,306$). Já em relação ao traço e estado de ansiedade, verificamos existirem diferenças significativas na percepção da ansiedade traço ($p=0,007$) e estado ($p=0,013$) nos indivíduos Seguros, Amedrontados, Preocupados e Desinvestidos. O quadro seguinte discrimina os valores obtidos no referido teste para cada um dos padrões de vinculação.

Quadro n.º 52

Resultados do Teste *Kruskal-Wallis* nos diferentes Padrões de Vinculação nas Variáveis Ansiedade Estado e Traço dos Militares do Grupo 2.

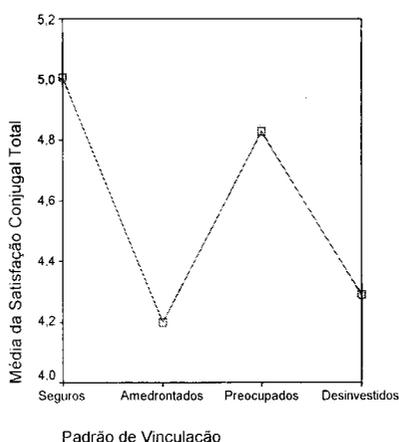
	Padrão de Vinculação	N	Soma das Ordens Média
Ansiedade Traço	Seguros	56	56,41
	Amedrontados	7	88,07
	Preocupados	70	80,01
	Desinvestidos	8	79,31
	Total	141	
Ansiedade Estado	Seguros	56	56,72
	Amedrontados	7	78,93
	Preocupados	69	79,99
	Desinvestidos	8	77,69
	Total	140	

Podemos verificar que, em ambos os casos, são os indivíduos seguros que apresentam valores inferiores de ansiedade traço (56,41) e estado (56,72), indo estes resultados de encontro à hipótese estipulada (hipótese 2).

O estudo da satisfação conjugal e da vinculação foi realizado através de uma *ANOVA*, dado se terem verificado os pressupostos da homogeneidade das variâncias e a normalidade das distribuições. Os resultados obtidos indicam que o valor médio de satisfação conjugal é diferente nos quatro padrões de vinculação ($F_{obs}=5,122$; $p=0,002$). O gráfico seguinte mostra as médias da satisfação conjugal nos quatro padrões de vinculação, permitindo visualizar diferentes médias. No geral, verificamos que, em comparação com os indivíduos inseguros, os seguros apresentam valores superiores de satisfação conjugal total, indo este resultado de encontro à nossa hipótese (hipótese 3). Os testes de comparações múltiplas à posteriori de *Tukey-HSD* e de *Bonferroni* realizados confirmam estes resultados, indicando que o valor médio da satisfação conjugal dos indivíduos Seguros é significativamente superior à dos indivíduos Amedrontados ($p=0,016$) e Desinvestidos ($p=0,027$).

Gráfico n.º 9

Valores Médios da Satisfação Conjugal Percepcionada nos Diferentes Padrões de Vinculação nos Militares do grupo 2.



Conclusões

- De uma forma geral, à semelhança do grupo 1, verificamos que, a maioria das nossas hipóteses foram confirmadas. Constituem exceções, a hipótese relacionada com o SIC e com o bem-estar (hipótese 5), não se tendo verificado uma relação significativa entre as duas variáveis, e a hipótese que relaciona a vinculação com o bem-estar geral (hipótese 1), não se tendo verificado que os indivíduos seguros obtivessem valores significativamente superiores de bem-estar.
- Relativamente à adaptação, verificamos que são as Praças que, em comparação com os Sargentos e com os Oficiais, possuem um nível de bem-estar geral inferior. Na verdade, verificamos uma média de bem-estar muito semelhante entre os Oficiais e os Sargentos, porém, um grande decréscimo na média do bem-estar geral das Praças. Este resultado poderá ser compreendido se relembrarmos que são as Praças que possuem um lugar hierárquico inferior na estrutura militar. Para além de possuírem pouca autonomia e poder de decisão quanto à forma de realização das suas tarefas, estes militares possuem, também, condições de habitabilidade e higiene inferiores, partilhando, muitas das vezes, alojamento com outros militares do mesmo posto. Ao nível do relacionamento profissional, o facto de pertencerem ao escalão inferior retira-lhes, na maioria dos casos, a possibilidade de comunicarem com os escalões

superiores, os quais possuem poder de alterar as condições pessoais e profissionais proporcionadas a estes militares. Um outro factor que poderá explicar estes resultados ao nível do bem-estar geral, prende-se com o facto destes militares não se encontrarem em preparação para cumprir nenhuma Missão, sendo que a nível profissional estão cingidos às actividades rotineiras do funcionamento das unidades militares, as quais correspondem em muitos casos a tarefas de natureza logística, que apesar de merecerem igual mérito e importância, não possuem uma vertente operacional, a qual foi para muitos militares a principal motivação para ingressarem nas fileiras das Forças Armadas.

- Ainda em relação ao posto do militar, não encontramos diferenças significativas entre Oficiais, Sargentos Praças relativamente ao SIC, à satisfação conjugal e ao traço e estado de ansiedade.
- Verificamos que não existem diferenças significativas entre o bem-estar geral, o sentido de coerência, a satisfação conjugal e a ansiedade estado dos homens e mulheres do grupo 2. Relativamente à ansiedade traço, verificamos, tal como concluído por Silva *et al.* (1999/2000) na população militar, que são as mulheres que apresentam uma maior tendência para avaliar as situações com que se confrontam como stressantes. Quando comparadas com as mulheres do grupo 1, estas militares parecem ter maior tendência para percepcionarem as situações com que se confrontam com ansiedade. Estes resultados poderão indicar uma maior pressão vivida pelas militares do grupo 2, que poderá ser decorrente da exposição, no seu quotidiano, a um maior número de factores de *stress* de natureza pessoal, familiar ou profissional, que as torna mais vulneráveis e as expõe a maior ansiedade. Eventualmente, o facto de permanecerem na sua vida familiar, com as responsabilidades a ela inerentes e o facto de não terem como motivação profissional a participação numa missão de Apoio à Paz, poderão ser factores explicativos deste resultado.
- Tal como no grupo 1, verificámos a existência duma relação negativa entre o bem-estar e a ansiedade traço e estado, que revela que os indivíduos que apresentam menor

tendência para percepcionarem as situações como stressantes e que lhes reagem com menores níveis de ansiedade, tendem a revelar níveis superiores de adaptação, indicando, estes resultados, que estas características poderão funcionar como recursos individuais que auxiliam os indivíduos a gerir as situações e alcançar a adaptação.

A relação existente entre estas variáveis faz prever influências recíprocas entre elas, na medida em que o facto do indivíduo tender a percepcionar as situações como menos ameaçadoras (ansiedade traço) e o facto de tenderem, perante as situações, a exibir menor ansiedade (ansiedade estado), poderão influenciar e ser influenciadas, positiva ou negativamente, pelo sentimento geral de bem-estar do indivíduo.

- Verificamos que o SIC, tido como o significado atribuído à situação, está negativamente correlacionado com o traço e estado de ansiedade, indicando que os indivíduos que percepcionam as situações como desafios e que percepcionam ser capazes de fazer frente a essas mesmas situações, tendem a ter percepções menos ameaçadoras das situações e tendem a reagir-lhes com menor ansiedade. Estes resultados revelam a existência de uma inter-influência entre as percepções ou significados atribuídos à situação e os recursos do indivíduo.

Ao contrário do que esperámos, não encontramos neste grupo relações significativas entre o SIC e o padrão de vinculação, nem entre o SIC e o bem-estar geral. Estes resultados, aparentemente inexplicáveis, mostram-se discordantes dos resultados encontrados por outros autores (Antonovsky & Sagy, 1986; Pallant & Lae, 2002).

- Tal como esperado, a satisfação conjugal também se mostrou correlacionada negativamente com o traço e estado de ansiedade, indicando que, à medida que os indivíduos percepcionam a sua relação como mais satisfatória, menor a sua ansiedade traço e estado (Caughlin, Huston & Houts, 2000; Karney & Bradbury, 1997). Inversamente, e de acordo com as nossas hipóteses, verificamos que a satisfação conjugal se correlaciona positivamente com o bem-estar geral, na medida em que os indivíduos que tendem a percepcionar maior satisfação conjugal, tendem igualmente a percepcionar maior bem-estar. Estes resultados são concordantes com resultados

obtidos por outros autores que encontraram fortes relações entre a satisfação conjugal e um sentimento de bem-estar, quer este seja, físico, psicológico ou profissional (Bradbury & Fincham, 1990; Glen, 1980; Jacobson *et al.*, 1993; Ross, 1985), indicando que a existência de uma relação conjugal satisfatória poderá constituir um recurso que potencia a adaptação nos indivíduos (Halford, Kelly & Markman, 1997; Lavee *et al.*, 1987; Lindahal, Malik, Bradbury, 1997).

De acordo com a perspectiva sistêmica aqui adoptada, teremos de contemplar a influência da satisfação conjugal no bem-estar, porém, teremos igualmente de prever que esta adaptação positiva poderá ser, também ela, causadora de satisfação conjugal, na medida em que a apreciação positiva das suas vidas, poderá potenciar a satisfação conjugal sentida.

- Em relação ao padrão de vinculação, verificamos que são os indivíduos seguros que apresentam médias inferiores de ansiedade traço, estado e superiores de satisfação conjugal. Em relação ao traço de ansiedade são os indivíduos amedrontados os que apresentam valores mais altos. Relativamente ao estado, são os indivíduos preocupados os que demonstram maiores valores de ansiedade. No que diz respeito à satisfação conjugal, verificamos pelos testes realizados, que o valor médio obtido pelos Seguros difere significativamente dos Desinvestidos e dos Amedrontados. Ao contrário do esperado, não verificamos diferenças na percepção do bem-estar geral nos quatro padrões de vinculação.
- À semelhança do grupo 1, o processo de adaptação dos militares do grupo 2 poderá ser entendido através da complexa rede de relações existente entre as variáveis em estudo, que implica que haja uma contínua inter-influência entre elas, na medida em que o resultado obtido numa variável, é resultante da influência de todas as outras e da relação existente entre elas.

Capítulo VIII

REFLEXÕES FINAIS

8.1 O PROCESSO

A perspectiva de complexidade sistémica (Morin, 1994), que adoptamos ao longo deste estudo, condensa em si as propriedades dos sistemas e a sua complexidade, e pressupõe uma dinâmica permanente e criativa entre o *todo* e as *partes* que constituem o sistema. Assim, um sistema vivo caracteriza-se por um elevado nível de complexidade, onde o *todo* e as *partes* se inter-influenciam recriando-se mutuamente. Nesta complexidade, o *todo* é mais do que a soma das *partes*, uma vez que, para além de *partes*, estas mantêm entre si complexas interacções. Porém, o *todo*, é também menor que a soma das *partes*, no sentido em que ao se considerar o *todo*, se perdem ou inibem algumas das qualidades das *partes*. Também num sistema, o *todo* é mais do que o próprio *todo*, pois, da interacção entre o *todo* e as *partes*, aquele vai sendo recriado. Do entrelaçamento entre o *todo* e as *partes*, resulta que um dado sistema pode ser *parte* de sistemas mais vastos, e ao mesmo tempo, ser *todo* composto por outros subsistemas ou *partes*.

Nesta perspectiva, a família nuclear é entendida como *parte* de um *todo* mais vasto e *todo* de diferentes *partes* que a constituem. Assim, também como *parte* é considerado o indivíduo - *parte* de *todos* mais vastos que o influenciam - a família nuclear, a família alargada e os sistemas extra-familiares, e *todo* de diferentes *partes* que o constituem. Trata-se, pois de uma perspectiva integrativa que considera não apenas o indivíduo em si, mas também a família e os sistemas envolventes, que o influenciam e são por ele influenciados. Tendo por suporte teórico mais abrangente a perspectiva sistémica complexa e baseando-nos do ponto de vista conceptual nos modelos de *stress* e adaptação familiar, tentámos nesta investigação, compreender o indivíduo - *parte* -, sem no entanto se deixar de reconhecer a influência do *todo*.

O presente estudo, teve por objectivo a compreensão do positivo ou da adaptação em duas amostras de militares sujeitos a determinados factores de *stress*. Tentámos, ao longo do presente estudo compreender que factores ou processos contribuem para uma adaptação positiva dos indivíduos perante situações adversas, deixando de lado a procura das causas que conduziam à desadaptação.

A pertinência deste estudo na população militar está relacionada com o facto de, neste contexto, existirem uma série de características específicas à vida e à organização militar que expõem os seus profissionais a elevados níveis de *stress*, pelo que, no final deste estudo, pretendemos retirar pistas para a intervenção e para a promoção da resiliência nos militares e nas suas famílias.

Para o efeito, realizámos um estudo comparativo de natureza transversal no qual se estudaram e compararam o comportamento de determinadas variáveis em dois grupos de militares. Estes dois grupos, tendo em comum o facto de estarem sujeitos a factores de *stress* inerentes ao seu quotidiano, diferiam no facto do grupo 1 estar também exposto a um factor de stress adicional decorrente da preparação para participarem numa missão de Apoio à Paz no estrangeiro. Pensámos que o facto destes militares estarem em situação de preparação militar (*Aprontamento*) lhes causaria variadas exigências de ordem pessoal, profissional e familiar, as quais se traduziriam em eventuais diferenças no seu processo de adaptação. Estudámos, então, o processo de adaptação em militares de ambos os sexos, casados ou em união de facto, com e sem filhos.

O presente estudo foi dividido em duas fases, às quais corresponderam objectivos distintos. Numa primeira fase (análise inter-grupo), tentámos analisar a existência de diferenças no processo de adaptação dos dois grupos, averiguando a existência de diferenças nos resultados obtidos pelos dois grupos nas diferentes variáveis em estudo. Em particular, estudámos: o (1) bem-estar geral, (2) o padrão de vinculação, (3) o sentido de coerência, (4) a ansiedade traço e (5) estado e (6) a satisfação conjugal. Iniciámos esta primeira com um estudo univariado, e prosseguimos com um estudo multivariado, no qual, através de procedimentos estatísticos adequados, avaliámos quais as variáveis cujos resultados melhor distinguem os grupos. Numa segunda fase (análise intra-grupo), procurámos, dentro de cada grupo, compreender como se relacionaram as diferentes variáveis entre si e, eventualmente como contribuíram para os diferentes resultados encontrados.

Em relação à primeira fase, e com base na revisão de literatura efectuada, partimos do pressuposto que os militares do grupo 1, dado estarem a viver uma situação de *Aprontamento* militar - factor de *stress* não normativo, que lhes colocaria exigências profissionais e pessoais adicionais -, teriam indicadores de adaptação inferiores aos militares do grupo 2 que, pelo facto de estarem a viver uma situação pessoal e profissional regular, teriam melhores indicadores de funcionamento psicológico e familiar. Assim, para a primeira fase do estudo, estipulámos como hipótese que os militares do grupo 2, em comparação com os militares do grupo 1, teriam um resultado médio de bem-estar geral superior. Adicionalmente, esperávamos que, quando comparados os dois grupos de militares, os militares do grupo 2 teriam resultados médios de ansiedade estado inferiores e superiores de satisfação conjugal. Em relação ao sentido interno de coerência e à ansiedade traço, era esperado que ambos os grupos obtivessem valores médios semelhantes. No que respeita ao padrão de vinculação, esperámos uma distribuição dos quatro padrões de vinculação semelhante nos dois grupos.

Em relação à segunda fase, e de acordo com a revisão de literatura efectuada, esperávamos, para os dois grupos, que os resultados obtidos indicassem que os indivíduos com um padrão de vinculação seguro obtivessem maior bem-estar geral, maior satisfação conjugal, menor ansiedade traço e estado, e maiores níveis de sentido interno de coerência. Em relação às restantes variáveis, era esperado que quanto maior o sentido de coerência, menor a ansiedade traço e estado e maior o bem-estar. Era também esperado que quanto maior a satisfação conjugal, menor a ansiedade traço e estado e maior o bem-estar geral. Por último, era esperado que quanto maior fosse a percepção do bem-estar geral, menor a ansiedade traço e estado.

8.2 RESULTADOS

Seguidamente, referem-se os principais resultados e conclusões das duas fases do estudo, tendo por base as hipóteses colocadas, não respeitando no entanto a sua ordem de apresentação.

1. Uma primeira conclusão que aqui devemos salientar, prende-se com o facto de que, quando comparados os resultados obtidos pelos dois grupos com os valores médios obtidos na população onde foram adaptadas as escalas utilizadas no estudo, ambos os grupos obtiveram percepções de ansiedade traço e estado ligeiramente abaixo da média, valores elevados de satisfação conjugal e valores médios de sentido de coerência. De salientar é o resultado obtido na ERI, tendo-se verificado, no grupo 2, uma percentagem de indivíduos Preocupados francamente superior à encontrada em outros estudos. Em relação à adaptação, verificamos que ambos os grupos apresentaram valores médios superiores, o que indica que ambos os grupos se encontram positivamente adaptados ao seu quotidiano, não correndo risco de má adaptação ou crise.
2. Na primeira fase, na qual comparámos os resultados dos dois grupos, com base nos procedimentos de estatística univariada, verificámos que os dois grupos apresentam resultados estatisticamente diferentes em quatro variáveis: (1) no bem-estar geral, (2) na ansiedade traço e (3) estado e na (4) distribuição dos padrões de vinculação. Verificamos igualmente que apenas uma das nossas hipóteses foi corroborada, sendo as restantes infirmadas. Ou seja, tal como esperado, os valores médios do sentido de coerência dos dois grupos de militares são semelhantes. Contrariamente ao esperado, ambos os grupos apresentaram valores médios de satisfação conjugal semelhantes. De igual modo, e inversamente ao por nós esperado, foram os militares do grupo 1 que apresentaram valores médios superiores na escala de bem-estar geral, e inferiores nas escalas de ansiedade estado. Apesar de termos esperado que ambos os grupos obtivessem resultados médios semelhantes de ansiedade traço, verificamos que foram os militares do grupo 2 que obtiveram valores médios superiores. Também em relação à distribuição dos padrões de vinculação, os resultados foram surpreendentes, no sentido em que os militares do grupo 1 apresentaram maior percentagem de indivíduos com uma vinculação segura, e os militares do grupo 2 maior percentagem de indivíduos preocupados.
3. A análise multivariada das diferenças entre os grupos permitiu verificar que apesar dos militares dos dois grupos diferirem entre si nos resultados obtidos nas escalas de bem-estar geral, ansiedade traço e estado e no padrão de vinculação, são os resultados relativos ao bem-estar geral, em primeiro lugar, e ao padrão de vinculação, em segundo, os mais discriminatórios dos dois grupos.

4. O processo de adaptação dos indivíduos (neste caso, grupos) poderá ser melhor compreendido se, de acordo com o modelo conceptual do estudo, for alicerçado numa perspectiva sistémica complexa, à qual é inerente uma natureza não linear, complexa e dinâmica de inter-relações entre as diferentes variáveis. Assim, temos que características como: o bem-estar geral, o padrão de vinculação, a satisfação conjugal, a ansiedade traço e estado e o sentido interno de coerência, influenciam e são influenciadas umas pelas outras e pelas relações existentes entre elas.

Desta natureza complexa, decorre o pressuposto de que é impossível compreender as *partes* sem se conhecer o *todo*, bem como compreender o *todo* sem se conhecer as *partes*. Assim, a compreensão do processo de adaptação dos militares, exige a análise das *partes* – recursos, significados e adaptação -, e das suas inter-relações (*todo*).

5. Em relação às análises intra grupo correspondente aos militares do grupo 1, verificamos que, na sua grande maioria as hipóteses colocadas foram corroboradas.

Verificou-se que a grande maioria dos militares está *muito motivado* para cumprir a missão e que esta motivação é semelhante entre homens e mulheres, entre Oficiais, Sargentos e Praças, entre militares em preparação para partirem para a Bósnia e para Timor e entre militares com e sem missões anteriores. Um resultado semelhante foi encontrado em relação à *percepção da reacção familiar à missão*, na medida em que a grande maioria percebe uma *boa ou muito boa* reacção das suas famílias à sua participação na missão, sendo que esta reacção não difere entre homens e mulheres, entre Oficiais, Sargentos e Praças ou entre os militares de partida para a Bósnia e Timor-Leste. Estes resultados estão de acordo com o salientado no capítulo I, no qual foi referido que estas missões são percebidas pelos militares nelas participantes de forma muito positiva, na medida em que lhe estão associados aspectos simbólicos ligados à vida militar e à componente operacional que, em conjunto com a elevada remuneração, poderá causar nestes indivíduos elevados níveis de motivação para cumprirem este tipo de missões. O facto destes militares se encontrarem em preparação e treino, numa fase a que chamamos *Aprontamento*, poderá, também, ser causador de expectativas positivas relativas ao decorrer da missão, e às suas capacidades, as quais poderão exercer, também, um efeito motivador. Acresce, ainda, o facto destas missões

serem destinadas a países com um cenário pacífico, o que se traduz em diminutos riscos físicos, que naturalmente, terão implicações na atitude voluntária destes militares, nas percepções positivas da família e na sua própria adaptação.

A associação da *motivação para cumprir a missão* e da *percepção da reacção familiar* com o bem-estar geral dos militares deste grupo, poderá indicar que estas duas características funcionam como recursos profissionais e familiares que promovem a adaptação, uma vez que são os indivíduos mais motivados e os que percebem as reacções das suas famílias como mais positivas, que obtiveram níveis superiores de bem-estar geral.

O facto da *motivação* e da *percepção da reacção familiar* se relacionarem positivamente com a adaptação, poderá, de acordo com o modelo conceptual, indicar que a adaptação dos indivíduos é, em parte, catalizada pelos seus recursos, e que o inverso será, também, verdadeiro, sendo que a positiva adaptação dos indivíduos à situação de *Aprontamento*, poderá fortalecer a sua motivação e a percepção positiva das suas famílias.

Relativamente à adaptação, não se verificaram diferenças significativas entre os valores médios do bem-estar geral de homens e mulheres, nem entre Oficiais, Sargentos e as Praças. No seu conjunto, estes resultados parecem indicar que apesar de ser uma instituição maioritariamente constituída por homens e muitas das tarefas estarem social e culturalmente associadas aos homens, as mulheres parecem conseguir adaptar-se às situações com que se confrontam no seu quotidiano profissional. Resultados semelhantes foram encontrados em relação ao número de participações anteriores em Missões de Paz e ao local de cumprimento da missão. Verificámos no nosso estudo, que apesar do quotidiano profissional das Praças ser mais rotineiro e com menor grau de autonomia, aparentemente, estas conseguem uma positiva adaptação, apresentando níveis de bem-estar geral semelhantes aos dos Sargentos e Oficiais. Possíveis explicações para este resultado, poderão ser os elevados níveis de motivação que estes militares apresentam ou o facto de estarem empenhados em tarefas de natureza operacional, as quais poderão exercer influências positivas em diferentes áreas das suas vidas, promovendo o bem-estar.

Verificamos a existência de uma relação negativa entre o bem-estar geral e a ansiedade traço e estado, significando que os indivíduos que apresentam menor tendência para perceberem as situações como stressantes e que lhes reagem com menores níveis de ansiedade, tendem a revelar níveis superiores de adaptação. Estes resultados, poderão indicar que estas características funcionam como recursos pessoais que auxiliam os indivíduos a gerir as situações e alcançarem a adaptação. A relação existente entre estas três variáveis faz prever, que, no processo de adaptação, os recursos e a adaptação dos indivíduos se influenciam mutuamente.

Neste grupo, a satisfação conjugal mostrou-se semelhantes entre Oficiais, Sargentos e Praças. O tempo do casamento ou da união de facto não mostrou exercer qualquer influência na percepção da satisfação conjugal destes militares, apresentando valores de satisfação conjugal muito semelhantes. Em relação ao género, verificamos que as militares do sexo feminino percebem maior satisfação conjugal.

A satisfação conjugal mostrou-se, também, associada de forma significativa e positiva ao bem-estar global, indicando que os indivíduos com maior satisfação conjugal apresentam melhores indicadores de adaptação. Esta associação poderá indicar que a satisfação conjugal destes militares poderá constituir um recurso relacional que promove a adaptação dos mesmos. O facto das relações íntimas fornecerem o contexto ideal para se satisfazerem necessidades individuais de afecto e intimidade e o facto de poderem promover a auto-estima, a autoconfiança e o apoio emocional, poderá explicar este resultado. No entanto, não podemos deixar de referir que a natureza da relação da satisfação conjugal com o bem-estar geral, poderá implicar que não só a satisfação conjugal seja causadora de bem-estar, como o próprio bem-estar, promova a satisfação conjugal, na medida em que uma avaliação global positiva da vida poderá promover as interacções e os afectos positivos entre o casal, causando satisfação conjugal.

A Satisfação conjugal mostrou-se associada de forma significativa e negativa com o traço e estado de ansiedade, indicando estes resultados que, quanto maior é a satisfação com a relação e com o parceiros, menor é a predisposição dos indivíduos para perceberem as situações como stressantes e menor a intensidade da resposta ansiosa a essas situações. Esta relação espelha as inter-influências entre os diferentes recursos individuais e familiares.

Em relação ao padrão de vinculação, os resultados revelaram que apesar de não serem muito significativas as diferenças, são os indivíduos seguros que apresentam valores mais elevados de motivação para cumprir a missão e percepções mais positivas das reacções familiares à missão. São, também, os indivíduos *Seguros*, por oposição aos *Amedrontados*, que apresentam valores inferiores de ansiedade traço e estado, indicando, estes resultados, que são estes indivíduos que apresentam uma menor propensão para avaliarem as situações como ameaçadoras e que tendem a reagir-lhes com níveis inferiores de activação emocional. Estes resultados parecem indicar que os indivíduos seguros são mais tolerantes aos acontecimentos stressantes e lidam de forma mais eficaz com os sentimentos negativos.

Em relação à satisfação conjugal, verificamos que são os indivíduos seguros que apresentam valores médios superiores, sendo seguidos pelos Desinvestidos, pelos Preocupados e, por último, pelos Amedrontados. Estes resultados salientam que a relação da vinculação segura com a satisfação conjugal poderá ser entendida através da influência positiva dos modelos positivos do *self* e dos outros numa série de variáveis relacionais como: a comunicação, a sexualidade, a intimidade e a expressão de sentimentos que, naturalmente, influenciam a percepção da satisfação conjugal.

O estudo da relação entre vinculação e adaptação revelou uma associação entre estas duas variáveis, indicando que um padrão de vinculação seguro permite aos indivíduos uma avaliação mais positiva das situações com que se confrontam, a implementação de um *coping* construtivo, e conseqüentemente, a promoção de um sentimento de bem-estar e adaptação, pelo que poderá ser tido como um recurso pessoal que auxilia os indivíduos perante as situações stressantes. Os indivíduos seguros parecem adoptar uma postura activa, construtiva de forma a ultrapassar as situações difíceis com que se defrontam, sendo tidos como mais tolerantes aos acontecimentos stressantes e a lidarem com os sentimentos negativos sem se sentirem por eles esmagados, apresentando níveis de bem-estar superiores.

Os resultados acima descritos nos quais são descritas as relações da vinculação segura, com o bem-estar, com a satisfação conjugal, com a motivação e com a baixa ansiedade traço e estado, revelam a existência, no processo de adaptação deste militares, de uma

rede de inter-influências entre os diferentes tipos de recursos e entre estes e a adaptação.

A relação encontrada entre o SIC – ou o significado atribuído à situação - e o traço de ansiedade indica que os indivíduos que acreditam que os acontecimentos são geríveis e que possuem confiança nas suas capacidades para lidar com as situações, têm uma menor predisposição para avaliar as situações com que se confrontam como stressantes. Esta relação, faz prever que o SIC é um factor influente da utilização, por parte do indivíduo, dos recursos para lidar com as situações, na medida em que, os indivíduos com níveis mais elevados de SIC, têm uma maior capacidade para activar e utilizar eficazmente os seus recursos. A relação encontrada entre o SIC e o traço de ansiedade, traduz a inter-influência existente entre a percepção que os indivíduos têm das situações e os seus recursos, no sentido em que, o facto do indivíduo possuir fortes recursos, poderá ser causador de uma percepção elevada da sua capacidade para enfrentar as situações e, em sentido inverso, os indivíduos com maior SIC, tenderão a utilizar um maior número de recursos para confrontarem as situações.

No nosso estudo, à semelhança dos anteriores, encontramos uma relação positiva entre o SIC e o bem-estar geral, indicando que a percepção atribuída à situação se encontra relacionada com a adaptação dos militares, influenciando-a. Se o SIC se refere à percepção global atribuída à situação, a influência do SIC no bem-estar geral, poderá ser reflexo da activação dos recursos, traduzida por uma percepção menos ameaçadora da situação (traço de ansiedade), na medida em que os indivíduos com níveis superiores de SIC estão mais aptos a activar os seus recursos e a implementar estratégias de *coping* adaptativas, as quais vão, posteriormente, influenciar a adaptação. No âmbito do modelo sistémico que neste estudo temos seguido, devemos, igualmente, prever que não será apenas o SIC que influenciará, por diferentes processos, a adaptação mas, também, o próprio bem-estar ou adaptação terá influência na forma como o indivíduo percebe as situações, verificando-se, desta forma, uma inter-influência entre a percepção atribuída à situação e a adaptação alcançada.

Relativamente ao género, não se verificaram diferenças nos valores médios do sentido de coerência entre os homens e as mulheres, porém, os resultados indicam que são os Sargentos que possuem valores mais elevados de sentido interno de coerência. Este

resultado poderá ser explicado pela natureza do quotidiano profissional desta categoria de militares que, no seu dia-a-dia, acabam por estar mais ligados ao terreno e às suas vicissitudes, tendo muitas vezes de, perante as Praças, resolver problemas e decidir questões pragmáticas de carácter pessoal e militar. Este quotidiano poderá desenvolver, neste militares, um espírito pragmático e expedito, o qual poderá ter reflexos numa percepção elevada da sua capacidade para gerir problemas e implementar soluções.

6. Relativamente ao grupo 2, constatámos os resultados que a seguir se apresentam:

Não existem diferenças na percepção do bem-estar geral entre os homens e as mulheres militares que se encontram colocados nas diferentes unidades do estudo. Em relação ao posto do militar, verificamos que são as Praças que apresentam percepções inferiores de bem-estar geral. Este resultado era esperado de alguma forma na medida em que são os militares desta categorias os que possuem menor autonomia e poder relativamente às suas funções, cabendo-lhes apenas executar as tarefas rotineiras que lhes são ordenadas. Este resultado encontra-se, também, de acordo com o facto de se terem encontrado correlações positivas e significativas entre o bem-estar e a idade, o que significa que à medida que a idade aumenta, aumenta também a percepção do bem-estar. Ora, verificamos que as Praças constituem os militares com faixas etárias mais baixas, sendo que na sua grande maioria, os Sargentos e Oficiais possuem idades mais avançadas. De salientar que no grupo 1, a percepção do bem-estar não mostrou ser diferente entre as diferentes categorias de militares. Uma possível explicação é que o facto destes militares estarem em preparação para a missão e, como tal, estarem em fase de treinos de natureza militar operacional, lhes causa, entre outros factores, uma elevada motivação que diminui o efeito da natureza rotineira e pouco autónoma habitualmente associados às tarefas e rotinas das Praças.

Não se encontraram diferenças significativas entre os Oficiais, Sargentos e Praças relativamente aos valores médios da satisfação conjugal, da ansiedade traço e estado e do sentido interno de coerência. Relativamente ao género foram encontrados resultados semelhantes, com a excepção da ansiedade traço que se mostrou mais elevada nas mulheres. Uma explicação para este resultado poderá estar relacionada com a acumulação de factores de *stress* a que estas mulheres poderão estar sujeitas, que lhes causaria uma maior tendência para percepcionarem as situações com que se confrontam

como stressantes. Factores como a natureza das tarefas (sobretudo administrativas), a gestão da vida familiar, os estereótipos associados à presença das mulheres nas Forças Armadas e a eventualidade de não estarem empenhadas em tarefas motivadoras como a participação em Missões de Paz, são alguns exemplos.

Tal como no grupo 1, verificámos a existência duma relação negativa entre o bem-estar geral e a ansiedade traço e estado, que revela que os indivíduos que apresentam como recursos uma menor tendência para percepcionarem as situações como stressantes e lhes reagem com menores níveis de ansiedade, tendem a revelar níveis superiores de adaptação.

Ao contrário do que esperámos, não encontramos neste grupo, relações significativas entre o SIC e a adaptação ou bem-estar. Porém, verificamos que o SIC está negativamente correlacionado com o traço e estado de ansiedade, indicando que os indivíduos que percepcionam as situação como geríveis e que acreditam ter capacidades suficientes para fazerem frente a essas mesmas situações, tendem a percepcionar as situações de forma mais positiva e a reagir-lhes com menos ansiedade. Esta relação salienta, de acordo com o mapa conceptual, que no processo de adaptação destes militares se processam inter-influências entre os recursos e significados atribuídos à situação.

Tal como esperado, a satisfação conjugal também se mostrou correlacionada negativamente com o traço e estado de ansiedade, indicando que, à medida que os indivíduos percepcionam a sua relação como mais satisfatória, menor a sua ansiedade traço e estado. Inversamente, verificamos que os indivíduos que tendem a percepcionar maior satisfação conjugal, tendem igualmente a percepcionar maior bem-estar geral. Estes resultados indicam que a existência de uma relação conjugal satisfatória poderá constituir um recurso que potencia a adaptação nos indivíduos, podendo, também, a sua própria adaptação, promover a satisfação conjugal.

Por último, verificamos, igualmente, que são os indivíduos seguros que apresentam valores médios inferiores de ansiedade traço, estado e superiores de satisfação conjugal. No que diz respeito à satisfação conjugal, verificamos pelos testes realizados, que o valor médio obtido pelos Seguros difere significativamente dos Desinvestidos e dos

Amedrontados. Ao contrário do esperado, não verificamos diferenças na percepção do bem-estar geral nos quatro padrões de vinculação.

7. A integração dos diferentes resultados obtidos pelos grupos, bem como os resultados obtidos através das comparações inter-grupo, permitem-nos compreender melhor as diferenças encontradas. Assim:

Tal como foi referido anteriormente, as Missões de Paz são percebidas de forma muito positiva pelos militares das Forças Armadas. Estas percepções advêm de uma série de factores, entre os quais, o facto de estarem associadas a um simbolismo relacionado com um contributo para as missões internacionais das Forças Armadas no âmbito da estabilização e manutenção da paz em países sobre conflitos étnicos, políticos ou religiosos. O facto de serem uma oportunidade para, os militares nelas participantes, exercerem funções de natureza militar e operacional para os quais foram preparados, o facto de não constituírem um grande perigo à integridade física, e o facto de permitirem auferir valores bastante superiores às remunerações mensais, são também factores causadores de representações positivas e atractivas e, como tal, do elevado número de voluntários. Não obstante as razões acima apontadas, esperámos do ponto de vista teórico, que os militares do grupo 1 obtivessem, no seu geral, resultados inferiores de bem-estar geral e de satisfação conjugal total e superiores de estado de ansiedade. Esta expectativa prendeu-se com o facto de que, mesmo sabendo que a maioria deste militares são voluntários, estas missões requererem elevados níveis de disponibilidade pessoal e níveis de empenhamento profissional acima da média, que causariam nestes militares uma série de alterações no seu funcionamento individual e familiar. Ou seja, o facto destes militares, por oposição aos militares do grupo 2, estarem distantes da família e sujeitos a uma série de intensos treinos e responsabilidades profissionais, poderia causar neles e na sua família um desgaste que se traduziria em piores indicadores de adaptação.

Na verdade, os resultados encontrados mostram-se algo diferentes do esperado, tendo os militares do grupo 2 obtido resultados mais moderados que os do grupo 1. Assim, verificamos no grupo 1 uma melhor adaptação – traduzida por níveis superiores de bem-estar geral - que nos militares do grupo 2. Acresce ainda o facto de que, os militares do grupo 1 apresentaram valores semelhantes aos do grupo 2 nas escalas de

sentido interno de coerência e de satisfação conjugal, porém, apresentaram resultados inferiores nas escalas de traço e estado de ansiedade (i.e., níveis menos elevados).

O facto da satisfação conjugal, do baixo traço e estado de ansiedade, da vinculação segura, da motivação para participar na missão e da percepção das positivas reacções familiares, se relacionarem positivamente com o bem-estar, indica que estas características funcionam como recursos (individuais, profissionais e familiares) que auxiliam os militares a enfrentar as situações com que se deparam. Assim sendo, e comparando os dois grupos, podemos verificar que os militares do grupo 1 parecem possuir, mais recursos que os militares do grupo 2, alcançando, simultaneamente, uma melhor adaptação à situação que vivem, o que é ilustrado pelos seus níveis de bem-estar geral.

De acordo com diferentes autores, os recursos do indivíduo podem já existir ou serem fruto do confronto com a situação que vivem e são tidos como qualidades ou características mediadoras do impacto dos factores de *stress* que ajudam o indivíduo a alcançar uma boa adaptação (Lavee *et al.* 1987; McCubbin *et al.*, 1983a,b; 1998).

Quando comparados os militares do grupo 1 com os do grupo 2, verificamos que os do grupo 2, apesar de terem obtido um valor médio de satisfação conjugal elevado e semelhante aos militares do grupo 1, diferem nos resultados das outras escalas. Assim, verificamos que apesar dos valores médios obtidos pelo grupo 2 nas escalas de ansiedade traço e estado serem ligeiramente inferiores aos obtidos no estudo exploratório na população militar, quando comparados com os do grupo 1, são significativamente superiores. Estes resultados obtidos pelo grupo 2 sugerem que estes militares possuem recursos mais frágeis que os militares do grupo 1, o que poderá conduzir a uma menor adaptação à situação que vivem, tal como expressam as relações encontradas entre o bem-estar geral e a ansiedade traço e estado (recursos).

O facto de existir, no grupo 2, um maior número de indivíduos com um padrão de vinculação inseguro (Preocupados) poderá ser visto como um factor de risco que poderá tornar este grupo mais vulnerável aos factores de *stress*. Esta conclusão advém do facto de se ter verificado, pelas análises efectuadas, que os indivíduos inseguros, apresentam piores indicadores de adaptação, traduzidos por níveis inferiores de bem-

estar geral, e recursos mais fracos, traduzidos por níveis inferiores de satisfação conjugal e superiores de ansiedade traço e estado.

Os resultados positivos alcançados pelos militares do grupo 1, em comparação com os do grupo 2, fazem prever que o facto de estarem em treino para uma eminente partida para uma missão, não constitui um factor de risco causador de desadaptação. Na verdade, esta situação parece ser percebida pelos militares que a vivem como um desafio que tem impacto em diferentes áreas da sua vida, promovendo uma melhor adaptação. Assim, o facto de estes militares perceberem a situação de *Aprontamento* de forma positiva, encontrando-se altamente empenhados e motivados para nela participarem, poderá, por exemplo, desenvolver uma auto-imagem e auto-eficácia positivas associadas a uma vinculação segura e promover uma menor predisposição para reagir com níveis elevados de ansiedade perante as situações do quotidiano.

De uma forma geral, estes resultados indicam que, quando comparados os dois grupos, e apesar de ambos os grupos estarem sujeitos a determinados factores de *stress*, os militares do grupo exposto ao factor de *stress* não normativo, parecem possuir melhores indicadores de adaptação à situação que vivenciam. Assim, parece que os militares do grupo 2, apesar de não estarem em preparação e expectativa de participarem numa Missão de Apoio à Paz, parecem sofrer, nas diferentes áreas da sua vida, algum desgaste causado pelos factores de *stress* do seu quotidiano, que se traduz em níveis inferiores de bem-estar geral.

Vimos, na revisão de literatura efectuada e nos modelos de *stress* familiar desenvolvidos, que o significado atribuído pelos indivíduos e famílias às situações com que se confrontam, é uma variável com pesada importância no processo de adaptação (Boss, 1992; 2002; McCubbin & Patterson, 1983a;b; Lavee *et al.*, 1985; 1987; Patterson & Garwick, 1998; Patterson, 2002). Quando o significado atribuído à situação é positivo, i.e., a situação é tida como desafiante e passível de ser gerida, o indivíduo tende, de forma mais eficaz, a motivar-se e a empenhar esforços para a ultrapassar.

O sentido de coerência é tido por vários autores como uma variável relacionada com o significado atribuído à situação, na medida em que traduz a crença e o sentimento duradouro de que os acontecimentos são compreensíveis, desafiantes e passíveis de ser

geridos (Antonovsky, 1998a; McCubbin *et al.*, 1998). Esta crença, causa nos indivíduos a percepção que as situações poderão ser ultrapassadas, levando-os a activar os recursos e a implementar estratégias de *coping* adaptativas. Verificámos, neste estudo, que ambos os grupos de militares possuem valores de SIC moderadamente elevados, indicando que se percebem capazes de utilizar os seus recursos para confrontar as exigências do seu quotidiano. Porém, a análise dos militares do grupo 1, em comparação com os do grupo 2, permite-nos colocar como hipótese, que estes militares têm ao seu alcance recursos aparentemente mais frágeis e alguns factores de risco – traduzido por mais indivíduos com uma vinculação insegura –, que lhes permite fazerem face às situações de forma menos eficaz, promovendo uma menor adaptação. Uma eventual explicação para estes resultados poderá ser atribuída à natureza rotineira e pouco operacional que caracteriza o quotidiano profissional destes militares. Na verdade, a grande maioria dos militares que consta da amostra em estudo estão colocados em unidades ou órgãos situados na região de Lisboa que se caracterizam por um dia-a-dia profissional não relacionado com aspectos operacionais de terreno (como a formação ou os exercícios militares), tendo, muitas das vezes, tarefas ligadas a aspectos logísticos e de sustentação das próprias unidades. O eventual desgaste sentido por estes profissionais poderá ter consequências motivacionais e mesmo pessoais, as quais poderão ter sido expressas no seu processo de adaptação.

8.3 CONTRIBUTOS DO ESTUDO

Do nosso estudo, salienta-se pela positiva o facto de ter, de alguma forma, contribuído para uma melhor compreensão de alguns aspectos relacionados com a vida dos militares. Assim, inesperadamente verificamos que a participação em Missões de Apoio à Paz, pode ser considerado um factor profissional motivador que influencia o processo de adaptação dos militares, promovendo uma melhor adaptação – visível através dos níveis de bem-estar geral –, pelo que deverá ser tomado como incentivo a ter em conta na carreira dos militares. Esta situação deverá ser tida em consideração relativamente a todas as categorias militares, uma vez que mostrou ser um factor profissional motivador para Oficiais, Sargentos e Praças.

Esta situação reveste-se de particular importância se atendermos a que, com o final do Serviço Militar Obrigatório, as Forças Armadas se encontram totalmente profissionalizadas, tendo que assegurar um número mínimo de voluntários, sobretudo ao nível das Praças, que lhes permitam manter a sua capacidade operacional e as suas actividades diárias. Assim, sugere-se que, ao nível das acções destinadas à angariação de voluntários, a eventual participação em Missões de Apoio à Paz seja um aspecto ainda mais evidenciado.

O mesmo deverá ser levado em conta ao nível da manutenção dos efectivos, devendo ser dada a oportunidade a todos as Praças voluntárias para participarem em Missões de Apoio à Paz. Naturalmente que a participação por parte destes militares em missões, deverá ser sujeita, por parte da Instituição Militar, a rigorosos critérios de selecção, por forma a que seja assegurado o mais eficaz cumprimento destas Missões.

Este estudo permitiu, ainda, verificar um aparente desgaste nos militares que não se encontram destacados para participarem em Missões de Paz. A natureza mais rotineira e menos operacional das funções diárias destes militares, foi aqui apresentada, como uma possível explicação para os seus piores indicadores de adaptação. A Instituição Militar deverá estar atenta a esta situação, na medida em que não é possível empenhar todos, ou mesmo uma elevada percentagem de militares em missões operacionais. Assim sendo, poderão ser criadas, para estes militares factores de compensação, simbólicos, profissionais ou mesmo remuneratórios, que promovam, neste indivíduos, uma maior identificação e empenho para com a Instituição. Esta situação merece ser alvo de atenção, sobretudo, ao nível das Praças, uma vez que foi esta categoria que apresentou menores indicadores de adaptação.

8.4 LIMITAÇÕES

Nesta fase final, começamos por salientar algumas limitações do presente estudo. Uma primeira limitação, relaciona-se com o facto da nossa amostra ser constituída maioritariamente por sujeitos do sexo masculino, o que constringe a generalização dos resultados a ambos os sexos e coloca algumas reservas na interpretação dos resultados resultantes da comparação entre os sexos.

O facto de, neste estudo, terem sido aplicados muitos instrumentos, além de dificultar as análises efectuadas, complexificou a extracção de conclusões e o seu enquadramento num todo coerente.

Uma outra limitação prende-se com a elaboração do questionário biográfico, no qual foram incluídas questões que não vieram a ser tratadas no contexto deste estudo, servindo apenas para caracterização da amostra. Falamos, por exemplo, da questão relacionada com a situação conjugal e a questão da idade dos filhos.

Verificámos, nos estudos sobre resiliência e adaptação a existência de um emaranhamento conceptual relacionado com a definição e operacionalização de determinados conceitos. Ou seja, ao se estudar a adaptação, inevitavelmente, surgem uma série de conceitos a ela associados como: bem-estar, felicidade, satisfação com a vida, satisfação conjugal, ausência de perturbação, etc. Estes conceitos, são, frequentemente, utilizados indiferenciadamente para definir adaptação, assistindo-se a uma falta de rigor conceptual, que é aliás alvo de críticas de alguns autores. Neste estudo, este emaranhamento, dificultou, por um lado, as opções conceptuais tomadas, e por outro, a tarefa de articulação e de integração, á luz da teoria, dos resultados do estudo.

Por último, e apesar de termos ao longo deste trabalho falado em *stress*, indivíduo e família integrados numa perspectiva de complexidade sistémica, salientamos como limitação o facto de termos procurarmos compreender o processo de adaptação do indivíduo considerando apenas as suas percepções. Assim, recolhemos percepções do indivíduo levando em conta que o seu processo de adaptação é influenciado por outros contextos mais vastos, nomeadamente o familiar ou o conjugal, porém, não avaliamos objectivamente as percepções dos parceiros ou dos filhos (quando existem), nem a sua influência no processo de adaptação do indivíduo.

8.5 PROPOSTAS PARA NOVAS INVESTIGAÇÕES

Tal como referido, concluímos que os militares que estão em preparação para participar na missão, parecem adaptar-se positivamente à situação, porém, uma dúvida se levanta,

relacionada com a adaptação destes militares no decorrer da missão (*Deslocamento*). Colocamos como hipótese explicativa dos resultados que a expectativa do que será a missão exercerá um efeito positivo na motivação destes profissionais. Sabemos, também, que, por estarem motivados, terão expectativas positivas em relação ao seu papel, as quais exercerão um efeito positivo em outras áreas do foro pessoal e profissional. Porém, questionamo-nos se, no decurso da missão, a qual implica uma ausência de casa por um período de seis meses e o empenhamento profissional de 24 horas, as reacções e percepções destes militares serão as mesmas. Esta questão poderá conduzir a futuras investigações sobre o tema, nomeadamente a investigações de natureza longitudinal que nos permitissem monitorizar o desenvolvimento das percepções destes militares, antes, durante e após o cumprimento das missões.

Ainda em relação ao futuro, não pudemos deixar de nos interrogar sobre os resultados deste mesmo estudo num contexto que envolvesse a eminente partida para uma Missão de Paz num território com maiores riscos físicos, que os encontrados actualmente na Bósnia e em Timor. A futura participação do Exército Português numa missão de Paz no Afeganistão ou no Kosovo, poderá, dar oportunidade para um novo estudo, com resultados aparentemente interessantes.

Ainda numa perspectiva futura, parece-nos importante perceber que factores estão na origem dos resultados obtidos pelo grupo 2, tentando identificar factores de desmotivação, por forma a poderem ser adoptados incentivos à realização profissional e pessoal dos militares que não são nomeados para participarem em Missões de Apoio à Paz. Estes estudos deverão ser transversais, analisando separadamente os resultados de Oficiais, Sargentos e Praças, com o objectivo de delinear medidas específicas e adequadas para cada uma destas categorias.

Os resultados referentes ao bem-estar das Praças que se encontram nas unidades ou órgãos militares (grupo 2), sugere que esta categoria sofre um maior desgaste. Estudos que relacionem indicadores de adaptação com características profissionais, pessoais e familiares destes militares, poderiam, fornecer eventuais pistas para a compreensão e a intervenção com este grupo, aparentemente mais vulnerável.

Bibliografia

- Adams, J.M., & Jones, W.H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 5, 1177-1196.
- Allen, T. Herts, D., Bruck, C., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 278-308.
- Ainsworth, M.D.S (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44: 709-716.
- Ainsworth, M.D.S, & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 4, 333-341.
- Amirkhan J.H. & Greaves, H. (2003). Sense of coherence and stress: The mechanisms of a healthy disposition. *Psychology & Health*, 18, 1, 31-40.
- Antonovsky, A. (1998a). The sense of coherence: An historical and future perspective. In McCubbin, H., Thompson, E. A., Thompson, A., Fromer, J. E., (eds), *Stress coping and health in families*, (3-19). Madison: University of Wisconsin Press.
- Antonovsky, A. (1998b). The structure and properties of the sense of coherence scale, *In* McCubbin, H., Thompson, E. A., Thompson, A., Fromer, J. E., (eds), *Stress coping and health in families*, (21-39). Madison: University of Wisconsin Press.
- Antonovsky, A. & Sagy, S (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to a stress situations. *Journal of Social Psychology*, 126, 2, 213-226.
- Antonovsky, A., & Saurani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 79-92.
- Bacharach, S.B., Bamberger, P., & Conley, S. (1991). Work-home conflict among nurses and engineers: mediating the impact of role stress on burnout and satisfaction at work. *Journal of Organizational Behavior*, 12, 39-53.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology* 61: 226-244.

- Bartone, P. T., (1997). A experiência IFOR americana: "Stressores" psicológicos no início do deslocamento. *Revista de Psicologia Militar*, 10, 101-109.
- Bartone, P. & Vaitukus, M. (1998). Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations. *Military Medicine*, 163 (9), 587-593.
- Baucom, D.& Epstein, N. (1990). *Cognitive-behavioral marital therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Baucom, D., Epstein, N., Daiuto, A., Carels, R., & Burnett, C. (1996). Cognitions in marriage: The relationship between standards and attributions. *Journal of Family Psychology*, 10, 2, 209-222.
- Baucom, D.H., Epstein, N., Sayers, S. & Sher, T.G. (1989). The role of cognitions in marital relationships: definitional, methodological and conceptual issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 1, 31-38.
- Beach, S.R.H., & O'Leary, K.D. (1993). Marital discord and dysphoria: for whom does the marital relationship predict depressive symptomatology?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 405-420.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: a cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bercheid, E., & Lopes, J. (1997). A temporal model of relationship satisfaction and stability. In R.J. Sternberg, & M. Hojjat (Eds), *Satisfaction in Close Relationships* (129-159). New York: The Guilford Press.
- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler R.C. & Wethington, E. (1989). The contagion of stress across multiple roles. *Journal of Marriage and the Family*, 51, 175-183.
- Boss, P. (1992) Primacy of perception in family stress theory and management. *Journal of family Psychology*, 6, 2.113-119.
- Boss, P. (1988). *Family Stress Management*. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications.
- Boss P. (2002). *Family Stress Management: A contextual approach*. Sage Publications.
- Bowlby, J., (1973). *Attachment and loss: Vol. II Separation: anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J., (1982, 1º ed.1969). *Attachment and loss: Vol.I Attachment* (2ª ed). New York: Basic Books.
- Bowlby, J., (1988). *A secure Base: Clinical applications of attachment Theory*. London: Routledge.
- Bradbury, T.N., & Fincham, F.D., (1990),. Preventing marital dysfunction: Review and analysis. In F.D. Fincham, & T.N. Bradbury (Eds) *The Psychology of Marriage* (375-401). London: The Guilford Press.

Brennan, K. A., Clark, C-L. & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview (pp46-76). In J.A. Simpson & W.S. Rholes (eds), *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford Press.

Burr, W. R., Klein, S. R., & al. (1994). *Reexamining family stress*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Busuttill, W. & Busuttill, A. (2001). Psychological effects on families subjected to enforced and prolonged separations generated under life threatening situations. *Sexual and Relationship Therapy*, 16 (3), 207-228.

Campos, M.P. (1998). *Vinculação e identidade em Jovens Universitários*. Dissertação de Mestrado em Psicologia apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Canavarro, M. C., (1999). *Relações afectivas e saúde mental*. Coimbra: Quarteto Editora.

Carels, R., & Baucom, D.H., (1999) Support in marriage: Factors associated with on-line perceptions of support helpfulness. *Journal of Family Psychology*, 13, 2, 131-144.

Carmel, S., & Bernstein, J., (1990) Trait anxiety, sense of Coherence and medical school stressors: observations at three stages. *Anxiety Research*, 3, 51-60.

Carreiras, H. (1999). O que pensam os militares do peace keeping. *Estratégia-Revista de Estudos Internacionais*, 14, 65-95.

Carter, B., & McGoldrick, M., (1989), *The changing life cycle: a framework for family therapy*, 1, (2ª edição), London: Allyn and Bacon.

Caughlin, J.P., & Huston, T.L., Houts, R.M. (2000). How does personality matter in marriage? An examination of trait anxiety, interpersonal negativity and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 2, 326-336.

Cohan, C.L., & Bradbury, T.N. (1997). Negative life events, marital interaction and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1, 114-128.

Collins, N.L., (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* 78: 810-832.

Collins, N.L. & Miller, L.C.. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.

Collins, N.L. & Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology* 58: 644-663.

- Collins, N.L. & Read, S.J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models (pp. 53-92). In K. Bartholomew & D. Pearlman (eds), *Attachment process in adulthood*. London: Jessica Kingsley.
- Collins, N.L., & Feeney, B.C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 78:1053-1073.
- Conger, R.D., Elder, G.H., Lorenz, F.O., Elder, G.H.Jr, Simons, R.L., Ge, X. (1990). Husband and wife differences in response to undesirable life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 71-88.
- Conger, R.D., Rueter, M.A. Elder, G.H. (1999). Couple resilience to economic pressure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 54-71.
- Corwin, P.A. (1980). An explanatory study of stress in marital relationships and life style of missile launch officers. *The Journal of Social Psychology*, 111, 237-242.
- Costa, M.E. (1994). *Intervenção psicológica em transições familiares: Divórcio, monoparentalidade e recasamento*. Porto: Edições Asa.
- Costa M.E., & Narciso, I., (1996). Amores satisfeitos mas não perfeitos, *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130, Porto.
- Davey, A., Beach, S., Brody, G., & Fincham, F. (2001) Attributions in marriage: Examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 721-734.
- Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 5, 783-802.
- Davila, J., Bradbury, T. N., Cohan, C. & Tochluk, S.(1997). Marital functioning and depressive Symptoms: evidence for a stress generation model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 4, 849-861.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being; the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 1, 34-43.
- Diener, E., Shigehiro, O., & R. Lucas. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, Vol 54, 1, 403-426.
- Edwards, D. & Besseling, E. (2001). Relationship between depression, anxiety, sense of coherence, social support and religious. *South African Journal of Psychology*, 31, 4. 55-67.

Elwood, R., & Jacobson, N. (1982). Spouses agreement in reporting their behavioral interactions: A clinical replication. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 772-784.

Falicov, C. J. (1988). Family transitions: continuity & change over the life cycle. Eds Celia Jaes Falicov.

Feeney, J.A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle marriage. *Personal Relationships*, 1, 338-348.

Feeney, J.A. (1998). Adult attachment style and relationship-centered anxiety: responses to physical and emotional distancing. In J.A. Simpson & W. Rholes (Eds). *Attachment theory and close relationships*. (189-218). New York: Guilford Press.

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couples relationships, In J. Cassidy & P. R. Shaver (eds), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications*, (355-377). New York: Guilford Press.

Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.

Feeney, J. A., & Collins, N. (2001) Predictors of care giving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 2, 281-291.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol., 58, 2, 281-291.

Feeney, J. A., & Noller, P., & Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment process in adulthood* (269-308). London: Jessica Kingsley.

Feeney, B. C., & Kirkpatrick, L.A. (1996). Effects of adult Attachment and presence of romantic partner on physiological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol., 70, 2, 255-270.

Fincham, F. D., Harold, J. T., Gano-Philips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Directions of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14, 2, 267-285.

Fincham, F. D., Garnier, P., Gano-Philips, & S., Osborne, L. (1995). Preinteraction expectations, marital satisfaction and accessibility: A new look at sentiment override. *Journal of Family Psychology*, 9, 3-14.

Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between husbands & wives: Communication in marriage*. Newbury Park: Sage Publications.

- Flora, Y. & Sagrin, C. (2000). Affect and behavioral involvement in spousal complains and compliments. *Journal of family Psychology*, 14, 4, 641-657.
- Floyd, F. & Markman, H. (1983). Observational biases in spouses observation: Toward a cognitive/behavioral model of marriage. *Journal of Consulting and clinical psychology*, 51, 450-457.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (1998). Airport separations: A naturalistic study of adult attachment dynamics in separations couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1198-1212.
- Freedman, J., Combs, G. (1996). The narrative metaphor and social constructionism: a postmodern worldview (19-41). In Freedman, J., Combs, G. (Eds). *Narrative Therapy*. New York: W. W. Norton & Company.
- Frone, M.R., Russell, M., & Cooper, M.L. (1992). Antecedents and outcomes of Work-family conflict: testing model of work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77, 65-78.
- Gergen, J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, Vol. 43, 3, 366-275.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980's: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 818-831.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43, 161-168.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markers for the big-five factor structure. *Psychological Assessment*, 4, 26-42.
- Gottman, J. M., (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 1, 3-7.
- Gottman, J. M., (1993). A theory of marital dissolution and stability, *Journal of Family Psychology*, vol. 7, 1, 3-7.
- Gottman, J. M., (1998). Psychology and the study of marital process. *Annual Reviews Psychology*, 49, 169-197.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 47-52.
- Gottman, J. M., & Notarios, C. I. (2002). Marital research in the 20th century and the research agenda for the 21st century. *Family Processes*, 41, 2, 159-198.
- Greeff, A.P., & Malherbe, H.L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 27, 247-257.

- Guba, E. (1990). The alternative paradigm dialog. Guba, E. (Eds). *In The paradigm dialog* (17-28).
- Haan, L., Hawley, D. R., & Deal, J. E. (2002). Operationalizing family resilience: A methodological strategy. *The American Journal of Family Psychology*, 30, 275-91.
- Halford, W. K., & Sanders, M., (1990), The relationship of cognition and behavior during marital interaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 4, 489-514.
- Halford, W. K., Kelly, A., & Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage, *In* W.K. Halford & H.J. Markman (Eds), *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*, (3-12). England: Wiley.
- Hart, K.E., Hittner, J.B. & Para, K.C., (1991). Sense of coherence, trait anxiety and perceived availability of social support. *Journal of Research in Personality*, 25, 137-145.
- Hazan, C., & Shaver, P., (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 3, 511-524.
- Hogë, T., & Büssing, A., (2004). The impact of sense of coherence and negative affectivity on the work stressor-strain relationship. *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 9, 3, 195-205.
- Howard, G. S. (1991). Culture tails: Narrative approach to thinking, cross-cultural psychology, and psychotherapy. *American psychologist*, 46, 187-197.
- Jacobson, N.S., Fruzzetti, A.E., Dobson, K., Whisman, M. & Hops, H. (1993). Couple therapy as a treatment for depression: the effects of relationships quality and therapy on depressive relapse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 516-519.
- Jensen, O. (1998). A situação das esposas e as suas reacções relativamente ao serviço dos seus companheiros na UNPROFOR. *Revista de Psicologia Militar*, 11, 1-9.
- Johnson, D. J. & Rusbult, C. E. (1989), Resisting temptation: devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships, *Journal of Personality and Social psychology*, vol. 57, 6, 967-980.
- Karney, B. R., & Bradbury, N. T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and Research, *Psychological Bulletin*, vol. 118, 1, 3-34.
- Karney, B. R., & Bradbury, N. T. (1997). Neuroticism, marital interaction and the trajectory of marital satisfaction, *Journal of Personality and Social psychology*, 72, 1075,-1092.

- Karney, B. R., & Bradbury, N. T. (2000). Attributions in marriage: State or trait? A growth curve analysis, *Journal of Personality and Social psychology*, 66, 413-424.
- Kinnunen, U., & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of Work-family conflict among employed women and man in finland. *Human Relations*, 51, 157-177.
- Kinnunen, U., Vermulst, A., Gerris, J. & Makikangas, A. (2003). Work family conflict and its relations to well-being: the role of personality as a moderating factor. *Personality and Individual Differences*, 35, 1669-1683.
- Kirkpatrick, L. E., C., & Davis, K. E. (1994). Attachment styles, gender and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 3, 502-512.
- Kirkpatrick, L. E., C., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123-142.
- Kloet, I., & Moelker, R. (2002). Overcoming stressful experiences: Military families in the frontline. Estudo apresentado no 38º, *International Applied Military Symposium*, Amsterdam.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and Accuracy of working models. *Journal of Personality and Social psychology*, 60, 6, 861-869.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 136-146.
- Kobassa, S.C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kwon, H., Rueter, M.A., Lee, M., Koh, S. & Ok, S.W. (2003). Marital relationships following the Korean economic crisis: applying the family stress model. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 316-325.
- La Guardia, G.J., Ryan, M.R., Couchman, C.E. & Deci, E.L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 3, 367-384.
- Lavee, Y., McCubbin, H.I., & Olson, D. H. (1987). The effect of stressful life events and transitions on family functioning and well-being. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 857-873.
- Lavee, Y., McCubbin, H.I., & Patterson, J. M. (1985). The double ABCX model of family stress and adaption: An empirical test by analysis if structural equations with latent variables. *Journal of Marriage and the Family*, 34, 811-825.

Lazarus, R., & Folkman, S., (1984), *Stress appraisal and coping*. In Lazarus, R., & Folkman, S. NY.: Columbia University Press.

Lazarus, R., & Folkman, S., (1991), The concept of coping. In Lazarus, R., Manat, *Stress and coping: an anthology*, (3ª edição), NY.: Columbia University Press.

Levenson, R. W., Carstensen, L.L & Gottman, J.M. (1994). The influence of gender and age on affect, physiology and their interrelations: A study of long term marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1, 56-68.

Levinger, G., & Huston, T.L., (1990). The social psychology of marriage. In F.D. Fincham, & T.N. Bradbury (Eds), *The Psychology of Marriage*, (375-401). London: The Guilford Press.

Lindahal, K. M., Malik, M., & Bradbury, T. N. (1997). The Development Course of Couples Relationships, In W.K. Halford, & H.j. Markman (eds), *Clinical handbook of Marriage and Couples Intervention* (203-223). England: Wiley.

Luthar, S. S, Cichetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guide lines for future work. *Child Development*, 71, 3, 543-562.

Lydon, J., Pierce, T., & O'Regan, S. (1997). Coping with marital commitment to long-distance dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1, 104-113.

Magai,, Hunziker, Mesias (2000). Adult attachment styles and emotional biases. *International Journal of Behavioral Development*, 24, 3, 301-322.

Main, M., Kaplan., N, & Cassidy, J. (1985). Security in Infancy, Childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 1-2,66-104.

Markman, H., (1992) Marital and family psychology: burning issues, *Journal of Family Psychology*. Vol. 5, 3, 4, 264-275.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*. 56, 3, 227-238.

Masten, A. S., & Reed, M-G. (2002). Resilience in development. In Masten, A. S., Beste, K. M. (eds)*Stretegies for Resilience.*, Madison: University of Wiscosin Press.

Masten, A. S., Coatsworth, J. D. (1998) The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.

Matos, P. M., (2002). *(Des)continuidades na vinculação aos pais e ao par amoroso em adolescentes*. Dissertação de doutoramento em Psicologia apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Matos, P. M., Costa M. E. (1996). Vinculação e processo de desenvolvimento nos jovens e nos adultos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 45-54.

McCubbin, H. I., McCubbin, M. A. (1988) Typologies of resilient families: Emerging roles of social class and ethnicity. *Family Relations*, 37, 247-254.

McCubbin, H. I., Thompson, A. I., Thompson, E. A., Elver, K. M., & McCubbin, M. A. (1998) In McCubbin, H., Thompson, E. A., Thompson, A., Fromer, J. E., (eds), *Stress coping and health in families*, (21-39). Madison: University of Wisconsin Press.

McCubbin, H. & Patterson, J (1983a). The Family stress Process: The double ABCX Model of adjustment and adaptation. *Marriage & the family Review*, 6(1-2) 7-37.

McCubbin, H., & Patterson, J. (1983b). Family transitions: Adaptation to stress. In H. McCubbin & Figley (Eds), *Stress and the Family: Coping with Normative Transitions*, 1, (5-25). New York: Brunner/Mazel.

Minuchin, S. (1974). *Familias, Funcionamento e Tratamento*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Mikulincer, M., & Orbach, I., (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917-925.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal and coping with real-life situations: The contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 406-414.

Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J.A. Simpson & W. Rholes (Eds). *Attachment theory and close relationships*. (143-1165). New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and post-traumatic psychological distress: the impact of the Gulf War in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817-826.

Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P., & Cowan, C.P. (2002). Attachment security in couples relationships: a systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41, 3, 405-434.

Morin, E. (1994). *Ciência em Consciência*. Lisboa: Publicações Europa-América

Narciso, I. (2001). *Conjugalidades perfeitas mas não satisfeitas: à procura do padrão que liga*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.

Narciso, I., (1994), Metamorfoses do amor e da satisfação conjugal, *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10/11, 129-139, Porto.

Narciso, I. & Costa, M.E. (2001/2002). Percurso de mudança na qualidade conjugal – fragmentos de um estudo sobre conjugalidades satisfeitas. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 181-195.

Noor, N.M. (2002). Work-Family conflict, locus of control and women's well-being: tests of alternative pathways. *The Journal of Social Psychology*, 142(5), 645-662.

Noller, P., Beach, S. & Osgarby, S. (1997). Cognitive and affective processes in marriage, *In* W.K. Halford, & H.j. Markman (eds), *Clinical handbook of Marriage and Couples Intervention* (43-71). England: Wiley.

Nunes, L. A. (1999). *O modelo salutogénico e a sua operacionalização através do sentido de coerência*. Tese de Mestrado apresentada à Escola Nacional de saúde pública, Universidade Nova de Lisboa.

Paiva, L., Cerdeira, E., Rodrigues, A. & Ferro, F. (1997). O militar português em missões de paz: Factores humanos no pré e no pós-deslocamento. *Revista de Psicologia Militar*, 10, 35-56.

Pallant, J.F., & Lae, L. (2002). Sense of coherence, well-being, coping and personality factors. *Personality and Individual Differences*, 33, 39-48.

Patterson, J. M. (2002) Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and the Family*, 64, 349-360.

Patterson, J. M., & Garwick, A. W. (1998). Theoretical linkages: Family meanings and sense of coherence, *In* McCubbin, H., Thompson, E. A., Thompson, A., Fromer, J. E., (eds), *Stress coping and health in families*, (71-88). Sage Publications.

Perrewe, P.L., Hochwarter, W.A., & Kiewitz, C. (1999). Value attainment: an explanation for the negative affects of work-family conflict on Job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 318-326.

Pielage S., Grelsma, C., Schaap, C. (2000). Insecure attachment as a risk factor for psychopathology: the role of stressful events. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 7, 296-302.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Stevens J. G. (1998). Attachment orientations, social support and conflict resolution in close relationships. *In* J.A. Simpson & W. Rholes (Eds). *Attachment theory and close relationships*. (166-188). New York: Guilford Press.

Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Orinâ M. M. (1999). Attachment and anger in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 6, 940-957.

- Ribeiro, M.T (2002). *Da diversidade do feminino e do masculino à singularidade do casal*. Dissertação de Doutoramento em Psicologia. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Ribeiro, M.T., & Costa, M.E. (2001/2002). Estilos de vinculação, papéis sexuais, género e satisfação conjugal: um estudo com casais portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 197-214.
- Roberts, N.A., & Levenson, R.W. (2001). The remains of the workday: impact of job stress and exhaustion on marital interaction in police couples. *Journal of Marriage and the Family*, 63, 1052-1067.
- Ross, C. E. (1995). Reconceptualizing marital status as a continuum of social attachment. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 1059-1078.
- Ryland, E., & Greenfield, S. (1991). Work, stress and well-being: an investigation of Antonovsky sense of coherence model. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 39-54.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1994). Reability and stability of adult attachment patterns. *Personal Relationships*, 1, 23-43.
- Schnarch, M. D., (1991), *The quest for intimacy, Constructing the sexual crucible*, N.Y.: John Wiley & Sons, Inc.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology, *American psychologist*, 55, 1, 5-14.
- Shaver, P., & Hazan, C. (1993). Adult romantic attachment: Theory and evidence. In D. Pearlin & W. Jones (Eds), *Advances in personal relationships* (29-70). London: Jessica Kingsley.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: the role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (1994). Stress and secure base relationships in adulthood. In K. Bartholomew & D. Pearlman (Eds). *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment process in adulthood*, (181-204). London: Jessica Kingsley.
- Simpson, J., (1990), Influence of attachment styles on romantic relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol., 59, 5, 971-980.
- Silva, D.R. & Campos, R (1998). Alguns dados normativos do inventário estado-traço de ansiedade, forma Y (STAY-Y) de Spielberger para a população portuguesa. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 33, 71-89.

Silva, D., Silva, A., Rodrigues, A., Luís, R. (1999/2000). Estudo de adaptação e estabelecimento de normas do inventário de estado-traço de ansiedade (STAI-forma Y) para a população militar portuguesa. *Revista de Psicologia Militar*, 12, 8-25.

Solomon, Z., Waysman, M., Belkin, R., Levy, G., Mikulincer, M., Enoch, D. (1992). Marital Relations and combat stress reactions: the wife's perspective. *Journal of marriage and the family*, 54, 316-326.

Spilberger, C.D. (1983). Manual for the state-trait anxiety inventory (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, Inc.

Stanley, J.M. & Markman, H.J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 595-608.

Surrador, A. (2002). Stress e operações de apoio à paz: contributos para um projecto de intervenção psicossocial na Força Aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13, 145-173.

Tabachnick, B. & Fidell, L.S. (1996). *Using Multivariate Statistics*. Harper Collins College Publishers.

Thompson, L. (1988). Women, man and marital quality (comment). *Journal of Family Psychology*, 2, 195-100.

United Nations Department Of Peacekeeping Operations (1995). *United Nations Stress management booklet*. New York: United Nations.

Vanzetti, N. A., Notarius, C. I., & NeeSmith, D., (1992) Specific and generalized expectancies in marital interaction. *Journal of Family Psychology*, 6, 171-183.

Vormbrock, J. K. (1993) Attachment theory as applied to wartime and Job-related marital separation, *Psychological Bulletin*, 1, 114, 1233-1249.

Walsh, F. (1998). *Strengthening Family Resilience*. The Guilford Press.

Walsh, F. (2003). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, 42, 1-18.

Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1990). Observation of marital interaction. In F. D. Fincham & T.N. Bradbury (eds). *The Psychology of Marriage* (87-117). London: The Guilford Press.

Weiss, R. L., & Heyman, R. E. (1997). A clinical-research Overview of Couples Interaction. In W.K. Halford, & H.j. Markman (eds), *Clinical handbook of Marriage and Couples Intervention* (13-41). England: Wiley.

Whisman, M. A. (1997). Satisfaction in close relationships: challenges for 21st century. In R.J. Strenberg & M. Hojjat (Eds), satisfaction on close relationships (385- 410) New York: The Guilford Press.

Whisman, M. A. & Delinsky, S.S. (2002). Marital satisfaction and information processing measure of partner-schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 5, 617-627.

Wieselquist, J., Rusbult, C-E., Foster, C.A. & Agnew, C. R. (1999). Commitment, pro-relationship behavior and trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 5, 942-966.

Willi, J., (1997) The significance of romantic love for marriage. *Family Process*, 36, 171-182.

APÊNDICES

APÊNDICE I

CONFIDENCIAL

Dados Biográficos

Pedimos-lhe algumas informações pessoais, destinadas ao tratamento estatístico dos dados:

<p>1. Categoria</p> <p>Oficial <input type="checkbox"/></p> <p>Sargento <input type="checkbox"/></p> <p>Praça <input type="checkbox"/></p>	<p>2. Habilitações Literárias Completas</p> <p>Menos que o 9º ano <input type="checkbox"/></p> <p>9º ano <input type="checkbox"/></p> <p>12º ano <input type="checkbox"/></p> <p>Bacharelato <input type="checkbox"/></p> <p>Licenciatura ou mais <input type="checkbox"/></p>	<p>3. Situação Conjugal</p> <p>1º Casamento/1ª união de facto <input type="checkbox"/></p> <p>2º Casamento/2ª união de facto <input type="checkbox"/></p> <p>Outra situação: _____</p>	<p>4. Idade</p> <p>_____anos</p> <p>5. Sexo</p> <p>M <input type="checkbox"/></p> <p>F <input type="checkbox"/></p>																									
<p>7. Número de missões anteriores:</p> <p>Bósnia: <input type="checkbox"/> 0 Timor: <input type="checkbox"/> 0 Kosovo: <input type="checkbox"/> 0</p> <p><input type="checkbox"/> 1 ou mais <input type="checkbox"/> 1 ou mais <input type="checkbox"/> 1 ou mais</p>		<p>6. Tempo de casamento:</p> <p>Menos de 4 anos <input type="checkbox"/></p> <p>De 4 a 8 anos <input type="checkbox"/></p> <p>De 9 a 12 anos <input type="checkbox"/></p> <p>Mais de 12 anos <input type="checkbox"/></p>																										
<p>8. TO da presente Missão:</p> <p>Bósnia <input type="checkbox"/> Timor <input type="checkbox"/></p>		<p>9. Tem filhos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Se respondeu sim, qual (is) a (s) sua(s) idade(s): _____</p>																										
<p>10. Indique o seu bem-estar em cada um dos níveis, Físico, psicológico e Profissional:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Físico</th> <th>Psicológico</th> <th>Profissional</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Muito Mal</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Mal</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Razoavelmente</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bem</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Muito bem</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>				Físico	Psicológico	Profissional	Muito Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Razoavelmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>11. Indique como é que a família reagiu à sua decisão de participar na missão?</p> <p>Muito mal <input type="checkbox"/></p> <p>Mal <input type="checkbox"/></p> <p>Razoavelmente <input type="checkbox"/></p> <p>Bem <input type="checkbox"/></p> <p>Muito bem <input type="checkbox"/></p>	
	Físico	Psicológico	Profissional																									
Muito Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																									
Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																									
Razoavelmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																									
Bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																									
Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																									
<p>12. Indique o seu grau de motivação para cumprir a missão (ver linha de baixo):</p> <p>Nada motivado <input type="checkbox"/> Pouco motivado <input type="checkbox"/> Motivado <input type="checkbox"/> Muito motivado <input type="checkbox"/></p>																												

CONFIDENCIAL

Dados Biográficos

Pedimos-lhe algumas informações pessoais, destinadas ao tratamento estatístico dos dados:

1. Categoria Oficial <input type="checkbox"/> Sargento <input type="checkbox"/> Praça <input type="checkbox"/>	2. Habilitações Literárias Menos que o 9º ano <input type="checkbox"/> 9º ano <input type="checkbox"/> 12º ano <input type="checkbox"/> Bacharelato <input type="checkbox"/> Licenciatura ou mais <input type="checkbox"/>	3. Situação Conjugal 1º Casamento/1ª união de facto <input type="checkbox"/> 2º Casamento/2ª união de facto <input type="checkbox"/> Outra situação: _____	4. Idade _____ anos 5. Sexo M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/>																								
6. Tem filhos? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não Se respondeu sim, qual (is) a(s) sua(s) idade(s): _____		7. Tempo de casamento/união de facto: Menos de 4 anos <input type="checkbox"/> De 4 a 8 anos <input type="checkbox"/> De 9 a 12 anos <input type="checkbox"/> Mais de 12 anos <input type="checkbox"/>																									
8. Indique o seu bem-estar em cada um dos níveis, Físico, psicológico e Profissional: <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>Físico</th> <th>Psicológico</th> <th>Profissional</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Muito Mal</td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Mal</td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Razoavelmente</td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bem</td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Muito bem</td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> <td align="center"><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>				Físico	Psicológico	Profissional	Muito Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Razoavelmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Qual a sua situação Militar actual? (assinale a referente a sua situação: a, b ou c) Colocado na Guarnição Militar de preferência <input type="checkbox"/> Está deslocado, i.e., não está colocado na Guarnição Militar de preferência <input type="checkbox"/> Está previsto ser deslocado (em Setembro): <input type="checkbox"/>
	Físico	Psicológico	Profissional																								
Muito Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
Mal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
Razoavelmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
Bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
Muito bem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																								
10. Já cumpriu missões de Apoio à Paz? <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim Se respondeu sim indique quantas: _____																											
11. Se está deslocado ou está previsto vir a ser deslocado (pergunta nº 9), pense no <u>impacto</u> que essa situação tem (se está actualmente deslocado) ou terá (se está previsto ser), na sua família: <input type="checkbox"/> Nenhum <input type="checkbox"/> Pouco <input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Grave <input type="checkbox"/> Muito grave																											

APÊNDICE II

CODIFICAÇÃO DAS VARIÁVEIS

Variáveis	Descrição	Identificação da variável no protocolo de investigação		Codificação da resposta
		Grupo 1	Grupo 2	
Itens do Questionário de Características Socio-Biográficas				
V1	Grupo em estudo	-		0-Não resposta 1-Grupo Missão de Paz 2-Grupo não Missão de Paz
V2	Categoria (posto do militar)	1	1	0-Não resposta 1- Oficial 2-Sargento 3-Praça
V3	Habilitações Literárias	2	2	0-Não resposta 1-Menos que o 9º Ano 2- 9º Ano 3- 12º Ano 4- Bacharelato 5- Licenciatura ou mais
V4	Situação Conjugal	3	3	0-Não resposta 1- 1º Casamento/ união de facto 2- 2º Casamento/união de facto
V5	Idade	4	4	N
V6	Sexo	5	5	0-Não resposta 1- Masculino 2-Feminino
V7	Tempo de casamento	6	6	0-Não resposta 1- Menos de 4 anos 2- de 4 a 8 anos 3- de 9 a 12 anos 4- Mais de 12 anos
V8	Número de Missões de Paz Cumpridas Anteriormente	7	-	0- Não resposta 1- Uma 2- Duas ou mais 99-Não se aplica
V9	Teatro de Operações da Presente Missão (Local da Missão)	8	-	0-Não resposta 1- Bósnia 2-Timor 99-Não se aplica
V10	Existência de Filhos	9	7	0-Não resposta 1- Sim 2-Não
V11	Idade dos filhos	9	8	N
V12	Bem-estar Físico Percepcionado	10	8	0- Não resposta 1- Muito Mal 2- Mal 3- Razoavelmente 4- Bem 5- Muito Bem
V13	Bem-estar Psicológico Percepcionado	10	8	0- Não resposta 1- Muito Mal

				2- Mal
				3- Razoavelmente
				4- Bem
V14	Bem-estar Profissional Percepcionado	10	8	0- Não resposta
				1- Muito Mal
				2- Mal
				3- Razoavelmente
				4- Bem
				5- Muito Bem
V15	Número de Missões de Paz Cumpridas	-	9	0- Não resposta
				1- uma
				2- Duas ou mais
				99- Não se Aplica
V16	Reacção da família à Participação do militar na Missão	11	-	0- Não resposta
				1- Muito Mal
				2- Mal
				3- Razoavelmente
				4- Bem
				5- Muito Bem
				99- Não se aplica
V17	Motivação do militar para Cumprir a Missão	12	-	0- Não resposta
				1- Muito Mal
				2- Mal
				3- Razoavelmente
				4- Bem
				5- Muito Bem
				99- Não se Aplica
Itens do Questionário de Orientação para Viver				
V18-V47	Itens do QOV (Sentido Interno de Coerência)	QOV-1 a QOV-29		0- Não resposta
				1 (...)
				2 (...)
				3 (...)
				4 (...)
				5 (...)
				6 (...)
				7 (...)
V48	QOV Total	-		N
Itens da Escala de Relações Intimas				
V49- V85	Itens da ERI (Padrão de Vinculação)	ERI-1 a ERI-36		0- Não resposta
				1- Discordo Fortemente
				2- Discordo
				3- Discordo Moderadamente
				4- Neutro
				5- Concordo Moderadamente
				6- Concordo
				7- Concordo Fortemente
V86	ERI – Dimensão Ansiedade	-		N
V87	ERI – Dimensão Evitamento	-		N
V88	ERI – Coeficiente de seguros	-		N
V89	ERI – Coeficiente de Amedrontados	-		N

V90	ERI – Coeficiente de Desinvestidos	-	N
V91	ERI- Coeficiente de Preocupados	-	N
V92	ERI – Padrão de Vinculação	-	0- Não resposta
			1- Seguros
			2- Amedrontados
			3- Preocupados
Itens da Escala de Avaliação de Satisfação em Áreas da Vida Conjugal			
V93	Itens da EASAVIC (Satisfação conjugal)	EASAVIC-1 a EASAVIC-44	0- Não resposta
			1- Nada Satisfeito
			2- Pouco Satisfeito
			3- Razoavelmente Satisfeito
			4- Satisfeito
			5- Muito Satisfeito
6- Completamente Satisfeito			
V94	Escala - Funções Familiares	-	N
V95	Escala - Tempos Livres	-	N
V96	Escala - Comunicação e Conflitos	-	N
V97	Escala - Autonomia	-	N
V98	Escala - Relações Extra familiares	-	N
V99	Escala – Expressão de Sentimentos	-	N
V100	Escala – Sexualidade	-	N
V101	Escala – Intimidade Emocional	-	N
V102	Escala – Controle da Relação	-	N
V103	Escala – Características Físicas e Psicológicas do Cônjuge	-	N
V104	EASAVIC – Total	-	N
Escala de Traço e Estado de Ansiedade			
V105- V125	Itens da STAI-Y (Ansiedade Traço)	STAI-1 a STAI-20	0- Não resposta
			1- Nada
			2- Um pouco
			3- Moderadamente
			4- Muito
V126	STAI (traço)- total	-	N
V127-V147	STAI-Y (Ansiedade Estado)	STAI- 21 a STAI-40	0- Não resposta
			1- Nada
			2- Um pouco
			3- Moderadamente
			4- Muito
V148	STAI (Estado)- Total	-	N

Variáveis Agrupadas			
V149	Motivação para Cumprir a Missão Agrupada	-	0- Não resposta
			1- Nada ou Pouco Motivado
			2- Razoavelmente
			3- Muito Motivado
V150	Percepção da Reacção Familiar à Missão	-	0- Não resposta
			1- Má ou Muito Má
			2- Razoável
			3- Boa ou Muito Boa
Bem-Estar Geral			
V151	Bem-estar Global (Bem-estar Físico, Psicológico e Profissional)	-	0- Não resposta
			1- Muito Mal
			2- Mal
			3- Razoavelmente
			4- Bem
			5- Muito Bem

APÊNDICE III

APÊNDICE III

Análises Correspondentes aos Militares do Grupo 1

Percepção da Reacção Familiar * Sexo

Reacção familiar Agrupada * Sexo Crosstabulation

			Sexo		Total
			Masculino	Feminino	
Reacção familiar Agrupada	Mal ou Muito Mal	Count	9	1	10
		Expected Count	8,9	1,1	10,0
		% within Sexo	6,6%	5,9%	6,5%
		Adjusted Residual	,1	-,1	
	Razoavelmente	Count	49	4	53
		Expected Count	47,1	5,9	53,0
		% within Sexo	35,8%	23,5%	34,4%
		Adjusted Residual	1,0	-1,0	
	Bem ou Muito Bem	Count	79	12	91
		Expected Count	81,0	10,0	91,0
		% within Sexo	57,7%	70,6%	59,1%
		Adjusted Residual	-1,0	1,0	
Total	Count	137	17	154	
	Expected Count	137,0	17,0	154,0	
	% within Sexo	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,097 ^a	2	,578
Likelihood Ratio	1,148	2	,563
Linear-by-Linear Association	,734	1	,392
N of Valid Cases	154		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,10.

Percepção da Reacção Familiar * Local de Cumprimento da Missão

Reacção familiar Agrupada * TO da presente Missão Crosstabulation

			TO da presente Missão		Total
			Bósnia	Timor	
Reacção familiar Agrupada	Mal ou Muito Mal	Count	5	5	10
		Expected Count	4,3	5,7	10,0
		% within TO da presente Missão	7,6%	5,6%	6,5%
		Adjusted Residual	,5	-,5	
	Razoavelmente	Count	19	34	53
		Expected Count	22,6	30,4	53,0
		% within TO da presente Missão	28,8%	38,2%	34,2%
		Adjusted Residual	-1,2	1,2	
	Bem ou Muito Bem	Count	42	50	92
		Expected Count	39,2	52,8	92,0
		% within TO da presente Missão	63,6%	56,2%	59,4%
		Adjusted Residual	,9	-,9	
Total	Count	66	89	155	
	Expected Count	66,0	89,0	155,0	
	% within TO da presente Missão	100,0%	100,0%	100,0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,562 ^a	2	,458
Likelihood Ratio	1,575	2	,455
Linear-by-Linear Association	,301	1	,583
N of Valid Cases	155		

a. 1 cells (16,7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,26.

Percepção da Reacção Familiar * Número de Missões Anteriores

Ranks

	Missões anteriores	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Reacção familiar Agrupada	Nenhuma	74	72,82	5389,00
	Uma ou Mais	79	80,91	6392,00
	Total	153		

Test Statistics^a

	Reacção familiar Agrupada
Mann-Whitney U	2614,000
Wilcoxon W	5389,000
Z	-1,305
Asymp. Sig. (2-tailed)	,192

a. Grouping Variable: Missões anteriores

Percepção da Reação Familiar * Categoria do Militar

Ranks

	Categoria	N	Mean Rank
Reação familiar Agrupada	Oficial	20	59,50
	Sargento	81	81,17
	Praça	53	78,69
	Total	154	

Test Statistics^{a,b}

	Reação familiar Agrupada
Chi-Square	5,106
df	2
Asymp. Sig.	,078

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Categoria

Motivação Para Cumprir a Missão * Categoria do Militar

Ranks

	Categoria	N	Mean Rank
Motivação Agrupada	Oficial	20	95,23
	Sargento	81	77,61
	Praça	54	72,20
	Total	155	

Test Statistics^{a,b}

	Motivação Agrupada
Chi-Square	5,146
df	2
Asymp. Sig.	,076

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Categoria

Sentido Interno de Coerência * Género

Group Statistics

	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Sentido Coerência	Masculino	137	117,88	10,602	,906
	Feminino	18	113,44	11,531	2,718

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Sentido Coerência	Equal variances assumed	,810	,369	1,651	153	,101	4,43	2,685	-0,873	9,736
	Equal variances not assumed			1,547	20,954	,137	4,43	2,865	-1,527	10,39

Sentido Interno de Coerência * Local de Cumprimento da Missão

Group Statistics

TO da presente Missão		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Sentido Coerência	Bósnia	66	116,06	9,567	1,178
	Timor	90	118,38	11,484	1,211

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Sentido Coerência	Equal variances assumed	,353	,554	-1,334	154	,184	-2,32	1,737	-5,748	1,114
	Equal variances not assumed			-1,372	151,4	,172	-2,32	1,689	-5,654	1,020

Sentido de Coerência * Número de Missões anteriores

Group Statistics

Missões anteriores		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Sentido Coerência	Nenhuma	74	116,35	10,577	1,230
	Uma ou Mais	80	118,21	10,973	1,227

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Sentido Coerência	Equal variances assumed	,415	,520	-1,070	152	,286	-1,86	1,739	-5,298	1,575
	Equal variances not assumed			-1,072	151,7	,286	-1,86	1,737	-5,293	1,570

Sentido Interno de Coerência * Categoria do Militar

	Categoria	N	Mean Rank
Total Sentido Coerência	Oficial	20	64,15
	Sargento	81	87,44
	Praça	54	68,96
	Total	155	

	Total Sentido Coerência
Chi-Square	7,694
df	2
Asymp. Sig.	,021

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Categoria

Ansiedade traço e Estado * Género

Group Statistics

	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ansiedade Traço Total	Masculino	136	28,40	7,365	,632
	Feminino	18	29,50	5,597	1,319
Ansiedade Estado Total	Masculino	137	27,53	7,137	,610
	Feminino	18	28,11	7,037	1,659

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ansiedade Traço Total	Equal variances assumed	1,004	,318	-,612	152	,542	-1,10	1,803	-4,665	2,459
	Equal variances not assumed			-,754	26	,458	-1,10	1,463	-4,112	1,906
Ansiedade Estado Total	Equal variances assumed	,136	,713	-,324	153	,747	-,58	1,787	-4,108	2,951
	Equal variances not assumed			-,327	22	,747	-,58	1,767	-4,244	3,088

Ansiedade traço e Estado * Local de Cumprimento da Missão

Group Statistics

TO da presente Missão		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ansiedade Traço Total	Bósnia	65	27,55	7,366	,914
	Timor	90	29,14	7,002	,738
Ansiedade Estado Total	Bósnia	66	26,89	7,514	,925
	Timor	90	28,03	6,798	,717

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ansiedade Traço Total	Equal variances assumed	,111	,739	-1,366	153	,174	-1,59	1,165	-3,892	,711
	Equal variances not assumed			-1,354	134	,178	-1,59	1,174	-3,913	,732
Ansiedade Estado Total	Equal variances assumed	,061	,805	-,989	154	,324	-1,14	1,152	-3,415	1,137
	Equal variances not assumed			-,974	132	,332	-1,14	1,170	-3,454	1,175

Ansiedade Traço e Estado * Número de Missões Anteriores

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ansiedade Traço Total	Equal variances assumed	,446	,505	1,821	153	,071	2,09	1,145	-,177	4,349
	Equal variances not assumed			1,829	153,00	,069	2,09	1,140	-,167	4,339
Ansiedade Estado Total	Equal variances assumed	,064	,801	1,716	154	,088	1,94	1,132	-,294	4,179
	Equal variances not assumed			1,721	153,99	,087	1,94	1,129	-,288	4,173

Group Statistics

	Missões anteriores	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Ansiedade Traço Total	Nenhuma	74	29,57	6,756	,785
	Uma ou Mais	81	27,48	7,442	,827
Ansiedade Estado Total	Nenhuma	75	28,56	6,811	,786
	Uma ou Mais	81	26,62	7,291	,810

Ansiedade Traço e Estado * Categoria do Militar

Ranks

	Categoria	N	Mean Rank
Ansiedade Traço Total	Oficial	20	66,47
	Sargento	80	72,73
	Praça	54	88,65
	Total	154	
Ansiedade Estado Total	Oficial	20	71,00
	Sargento	81	73,14
	Praça	54	87,88
	Total	155	

Test Statistics^{a,b}

	Ansiedade Traço Total	Ansiedade Estado Total
Chi-Square	5,531	4,077
df	2	2
Asymp. Sig.	,063	,130

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Categoria

Satisfação Conjugal Global * Local de Cumprimento da Missão

Group Statistics

	TO da presente Missão	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Satisfação conjugal Total	Bósnia	66	4,91	,623	,077
	Timor	90	4,93	,612	,065

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Satisfação conjugal Total	Equal variances assumed	,101	,751	-,190	154	,849	-,02	,100	-,217	,178
	Equal variances not assumed			-,190	138,8	,850	-,02	,100	-,217	,179

Satisfação Conjugal Global * Gênero

Group Statistics

	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Satisfação conjugal Total	Masculino	137	4,88	,609	,052
	Feminino	18	5,24	,599	,141

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Satisfação conjugal Total	Equal variances assumed	,358	,550	-2,4	153	,018	-,36	,152	-,666	-,064
	Equal variances not assumed			-2,4	21,9	,024	-,36	,150	-,677	-,053

Satisfação Conjugal Global * Número de Missões Anteriores

Group Statistics

	Missões anteriores	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Satisfação conjugal Total	Nenhuma	74	4,94	,582	,068
	Uma ou Mais	80	4,91	,645	,072

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Satisfação conjugal Total	Equal variances assumed	,760	,385	,296	152	,767	,03	,099	-,167	,226
	Equal variances not assumed			,297	151,9	,767	,03	,099	-,166	,225

Satisfação Conjugal Global * Categoria do Militar

Test of Homogeneity of Variances

Satisfação conjugal Total

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,073	2	152	,930

Descriptives

Satisfação conjugal Total

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Oficial	20	4,98	,587	,131	4,71	5,26	4	6
Sargento	81	4,88	,609	,068	4,74	5,01	3	6
Praça	54	4,98	,635	,086	4,81	5,15	3	6
Total	155	4,93	,614	,049	4,83	5,02	3	6

ANOVA

Satisfação conjugal Total

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		,391	2	,196	,516	,598
	Linear Term	Unweighted	,000	1	,000	,000	,993
		Weighted	,046	1	,046	,121	,728
		Deviation	,346	1	,346	,911	,341
Within Groups			57,645	152	,379		
Total			58,036	154			

Satisfação Conjugal Global * Tempo de Casamento

Test of Homogeneity of Variances

Satisfação conjugal Total

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,694	3	141	,048

Descriptives

Satisfação conjugal Total

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Menos de 4 anos	67	5,02	,611	,075	4,87	5,17	3	6
De 4 a 8 anos	42	4,88	,650	,100	4,68	5,09	4	6
De 9 a 12 anos	16	4,80	,755	,189	4,39	5,20	3	6
Mais de 12 anos	20	4,81	,451	,101	4,60	5,02	4	5
Total	145	4,93	,621	,052	4,82	5,03	3	6

ANOVA

Satisfação conjugal Total

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		1,156	3	,385	,999	,395
	Linear Term	Unweighted	,733	1	,733	1,900	,170
		Weighted	,998	1	,998	2,586	,110
		Deviation	,158	2	,079	,205	,815
Within Groups			54,406	141	,386		
Total			55,562	144			

Satisfação Conjugal Global * Padrão de Vinculação

Test of Homogeneity of Variances

Satisfação conjugal Total

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,288	3	152	,834

Descriptives

Satisfação conjugal Total

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Seguros	84	5,06	,603	,066	4,93	5,20	3	6
Amedrontados	16	4,54	,643	,161	4,20	4,88	3	6
Preocupados	49	4,81	,567	,081	4,65	4,97	4	6
Desinvestidos	7	4,85	,603	,228	4,29	5,41	4	6
Total	156	4,92	,615	,049	4,82	5,02	3	6

ANOVA

Satisfação conjugal Total

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		4,669	3	1,556	4,384	,005
	Linear Term	Unweighted	,095	1	,095	,267	,606
		Weighted	2,153	1	2,153	6,066	,015
		Deviation	2,515	2	1,258	3,543	,031
Within Groups			53,961	152	,355		
Total			58,630	155			

Análise Correspondentes ao Militares do Grupo 2

Sentido Interno de Coerência * Género / Satisfação Conjugal Global * Género / Ansiedade Traço e Estado * Género

Group Statistics

	Sexo	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total Sentido Coerência	Masculino	131	115,94	8,719	,762
	Feminino	11	113,55	14,341	4,324
Satisfação conjugal Total	Masculino	131	4,84	,705	,062
	Feminino	11	4,74	,631	,190
Ansiedade Estado Total	Masculino	128	29,82	10,121	,895
	Feminino	11	36,00	11,027	3,325
Ansiedade Traço Total	Masculino	129	30,75	9,615	,847
	Feminino	11	36,73	9,328	2,813

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total Sentido Coerência	Equal variances assumed	2,410	,123	,826	140	,410	2,39	2,899	-3,338	8,125
	Equal variances not assumed			,545	10,6	,597	2,39	4,391	-7,312	12,098
Satisfação conjugal Total	Equal variances assumed	,017	,897	,439	140	,661	,10	,220	-,338	,531
	Equal variances not assumed			,483	12,2	,638	,10	,200	-,338	,531
Ansiedade Estado Total	Equal variances assumed	,398	,529	-1,930	137	,056	-6,18	3,202	-12,51	,151
	Equal variances not assumed			-1,795	11,5	,099	-6,18	3,443	-13,72	1,359
Ansiedade Traço Total	Equal variances assumed	,000	,987	-1,983	138	,049	-5,98	3,014	-11,93	-,016
	Equal variances not assumed			-2,034	11,9	,065	-5,98	2,937	-12,38	,431

**Sentido Interno de Coerência * Categoria do Militar / Satisfação Conjugal Global *
Categoria do Militar / Ansiedade Traço e Estado * Categoria do Militar**

Ranks

	Categoria	N	Mean Rank
Ansiedade Traço Total	Oficial	28	71,66
	Sargento	67	63,94
	Praça	45	79,54
	Total	140	
Ansiedade Estado Total	Oficial	27	70,72
	Sargento	67	63,19
	Praça	45	79,70
	Total	139	
Total Sentido Coerência	Oficial	28	69,23
	Sargento	68	74,52
	Praça	46	68,41
	Total	142	
Satisfação conjugal Total	Oficial	28	67,77
	Sargento	68	70,26
	Praça	46	75,60
	Total	142	

Test Statistics^{a,b}

	Ansiedade Traço Total	Ansiedade Estado Total	Total Sentido Coerência	Satisfação conjugal Total
Chi-Square	4,022	4,549	,713	,749
df	2	2	2	2
Asymp. Sig.	,134	,103	,700	,688

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Categoria

Satisfação Conjugal * Tempo de Duração do Casamento

Descriptives

Satisfação conjugal Total

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Menos de 4 anos	51	4,86	,647	,091	4,68	5,04	3	6
De 4 a 8 anos	46	4,88	,697	,103	4,67	5,09	3	6
De 9 a 12 anos	20	4,72	,779	,174	4,36	5,09	3	6
Mais de 12 anos	23	4,74	,775	,162	4,41	5,08	3	6
Total	140	4,83	,700	,059	4,71	4,94	3	6

Test of Homogeneity of Variances

Satisfação conjugal Total

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,023	3	136	,384

ANOVA

Satisfação conjugal Total

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		,562	3	,187	,377	,769
	Linear Term	Unweighted	,404	1	,404	,814	,368
		Weighted	,361	1	,361	,728	,395
		Deviation	,201	2	,100	,202	,817
Within Groups			67,501	136	,496		
Total			68,063	139			

Satisfação Conjugal Global * Padrão de Vinculação

Descriptives

Satisfação conjugal Total

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
Seguros	56	5,01	,673	,090	4,83	5,19	3	6
Amedrontados	7	4,20	,856	,324	3,41	4,99	3	5
Preocupados	72	4,83	,624	,074	4,68	4,97	3	6
Desinvestidos	8	4,29	,845	,299	3,58	5,00	3	5
Total	143	4,84	,696	,058	4,72	4,95	3	6

Test of Homogeneity of Variances

Satisfação conjugal Total

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,602	3	139	,615

ANOVA

Satisfação conjugal Total

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)		6,850	3	2,283	5,122	,002
	Linear Term	Unweighted	1,598	1	1,598	3,584	,060
		Weighted	2,332	1	2,332	5,231	,024
		Deviation	4,518	2	2,259	5,067	,008
Within Groups			61,967	139	,446		
Total			68,817	142			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Satisfação conjugal Total

	(I) Padrão de vinculação	(J) Padrão de vinculação	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	Seguros	Amedrontados	,81*	,268	,016	,11	1,50
		Preocupados	,18	,119	,440	-,13	,49
		Desinvestidos	,72*	,252	,027	,06	1,37
	Amedrontados	Seguros	-,81*	,268	,016	-1,50	-,11
		Preocupados	-,63	,264	,086	-1,32	,06
		Desinvestidos	-,09	,346	,993	-,99	,81
	Preocupados	Seguros	-,18	,119	,440	-,49	,13
		Amedrontados	,63	,264	,086	-,06	1,32
		Desinvestidos	,54	,249	,140	-,11	1,18
	Desinvestidos	Seguros	-,72*	,252	,027	-1,37	-,06
		Amedrontados	,09	,346	,993	-,81	,99
		Preocupados	-,54	,249	,140	-1,18	,11
Bonferroni	Seguros	Amedrontados	,81*	,268	,018	,09	1,52
		Preocupados	,18	,119	,815	-,14	,50
		Desinvestidos	,72*	,252	,032	,04	1,39
	Amedrontados	Seguros	-,81*	,268	,018	-1,52	-,09
		Preocupados	-,63	,264	,112	-1,34	,08
		Desinvestidos	-,09	,346	1,000	-1,02	,83
	Preocupados	Seguros	-,18	,119	,815	-,50	,14
		Amedrontados	,63	,264	,112	-,08	1,34
		Desinvestidos	,54	,249	,195	-,13	1,20
	Desinvestidos	Seguros	-,72*	,252	,032	-1,39	-,04
		Amedrontados	,09	,346	1,000	-,83	1,02
		Preocupados	-,54	,249	,195	-1,20	,13

*. The mean difference is significant at the .05 level.

ANEXOS

ANEXO I

CONFIDENCIAL

De seguida deverá marcar com (X) o número que expresse a sua resposta a cada uma das seguintes perguntas. Os números de 1 e 7 são as respostas extremas. Seleccione o número que melhor expressa os seus sentimentos, relativamente a cada afirmação. Dê por favor uma só resposta a cada pergunta.

1. Quando fala com outras pessoas, tem o sentimento de que elas não o compreendem?	Nunca tenho esse sentimento 1 2 3 4 5 6 7 Tenho sempre esse sentimento.
2. No passado, quando teve de fazer alguma coisa que dependia da cooperação de outras pessoas, tinha o sentimento de que:	As coisas não iriam ser feitas 1 2 3 4 5 6 7 As coisas iam ser feitas.
3. Pense nas pessoas com quem contacta diariamente (que não sejam as que lhe sejam mais chegadas). Até que ponto é que as sente	Como pessoas estranhas 1 2 3 4 5 6 7 Conhece-as muito bem.
4. Tem o sentimento que não se interessa pelo que se passa à sua volta?	Muito raramente 1 2 3 4 5 6 7 Muito frequente mente não me interessa.
5. Já lhe aconteceu no passado ter ficado surpreendido pelo comportamento de pessoas que você julgava conhecer bem?	Nunca aconteceu 1 2 3 4 5 6 7 Aconteceu sempre.
6. Já lhe aconteceu ter sido desapontado por pessoas com quem contava?	Nunca aconteceu 1 2 3 4 5 6 7 Aconteceu sempre.
7. A vida é:	cheia de interesse 1 2 3 4 5 6 7 Absolutamente rotineira.
8. Até hoje na vida:	Não consegui um projecto e um rumo próprio 1 2 3 4 5 6 7 Consegui um projecto e um rumo próprio.
9. Tem o sentimento que não é tratado com justiça?	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Raramente ou nunca.
10. Nos últimos 10 anos, a sua vida tem sido:	Cheia de mudanças sem você ser capaz de prever o que vem a seguir 1 2 3 4 5 6 7 Completamente consistente e previsível.
11. A maior parte das coisas que você irá fazer (no futuro) serão provavelmente:	Completamente fascinantes 1 2 3 4 5 6 7 Tremendamente aborrecidas.
12. Sente muitas vezes que se encontra numa situação pouco habitual, sem saber o que fazer?	Aconteceu sempre 1 2 3 4 5 6 7 Nunca aconteceu.

CONFIDENCIAL

13. Indique o que melhor descreve a sua maneira de ver a vida:	Consegue sempre encontrar uma solução para as coisas dolorosas da vida 1 2 3 4 5 6 7 Nunca há solução para as coisas dolorosas da vida.
14. Quando reflecte sobre a sua vida, frequentemente:	Sente como é bom viver 1 2 3 4 5 6 7 Pergunta-se a si próprio porque veio ao mundo.
15. Quando enfrenta algum problema difícil, a escolha da solução é:	Sempre confusa e difícil de encontrar 1 2 3 4 5 6 7 Sempre perfeitamente clara.
16. Aquilo que você faz diariamente é:	Fonte de profunda satisfação e prazer 1 2 3 4 5 6 7 Uma fonte de sofrimento e aborrecimento.
17. A sua vida futura será provavelmente cheia de mudanças sem você:	Prever o que vem a seguir 1 2 3 4 5 6 7 Perfeitamente consistente e previsível.
18. Quando no passado lhe acontecia alguma coisa desagradável, a sua tendência era para:	Afundar-se no problema 1 2 3 4 5 6 7 Dizer para si mesmo " <i>Paciência tudo se há-de resolver e seguir em frente</i> ".
19. Tem sentimentos e ideias muito confusos?	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Muito raramente ou nunca.
20. Quando faz alguma coisa que lhe dá satisfação:	Fica com a certeza que essa satisfação vai perdurar 1 2 3 4 5 6 7 Fica com a certeza que qualquer coisa vai acabar por estragar essa satisfação.
21. Aconteceu-lhe ter sentimentos que gostaria de não ter:	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Muito raramente.
22. Tem a expectativa que a sua vida pessoal, no futuro:	Não terá qualquer sentido, ou projecto próprio 1 2 3 4 5 6 7 Terá pleno sentido e projecto próprio.
23. Pensa que haverá sempre pessoas com quem você possa contar no futuro?	Estou certo que haverá 1 2 3 4 5 6 7 Duvido que haja.
24. Acontece-lhe sentir, que não sabe exactamente o que está para acontecer?	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Muito raramente ou nunca.
25. Muitas pessoas (mesmo as que têm forte carácter), muitas vezes em certas situações, sentem-se uns falhados. Com que frequência já se sentiu assim no passado?	Nunca aconteceu 1 2 3 4 5 6 7 Muito frequentemente.
26. Quando alguma coisa acontece, você geralmente acaba por verificar que:	Avaliou mal a dimensão do problema 1 2 3 4 5 6 7 Avaliou correctamente a dimensão do problema.

CONFIDENCIAL

27. Quando pensa nas dificuldades que vai ter de enfrentar em situações importantes da sua vida, você tem o sentimento de que:	Conseguirá ultrapassar as dificuldades 1 2 3 4 5 6 7 Não conseguirá ultrapassar as dificuldades.
28. Com que frequência sente que tem pouco sentido as coisas que você faz na sua vida diária?	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Muito raramente ou nunca.
29. Com que frequência tem sentimentos que duvida poder controlar?	Muito frequentemente 1 2 3 4 5 6 7 Muito raramente ou nunca.

As frases seguintes referem-se ao modo como são sentidas as relações afectivas. Ao responder a este questionário procure pensar nas diferentes relação afectivas que estabeleceu (passadas e presente) e assinale o grau como **geralmente** sente as relações afectivas.

Responda indicando o seu grau de concordância ou discordância com cada frase:

**1- Discordo fortemente; 2- Discordo; 3- Discordo moderadamente;
4- Neutro; 5- Concordo moderadamente;
6 - Concordo; 7- concordo fortemente**

Faça uma <u>cruz</u> sobre a alternativa que melhor o descreve.	Discordo fortemente	Discordo	Discordo Moderadamente	Neutro	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo fortemente
1. Prefiro não mostrar à minha companheira o que sinto no meu íntimo	1	2	3	4	5	6	7
2. Preocupa-me a possibilidade de poder ser abandonado	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me bem em relações de proximidade emocional com uma companheira	1	2	3	4	5	6	7
4. Preocupo-me muito com as minhas relações	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando a minha companheira começa a envolver-se emocionalmente na relação, dou por mim a afastar-me.	1	2	3	4	5	6	7
6. Fico preocupado com o facto das minhas companheiras não gostarem tanto de mim quanto eu gosto delas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Não me sinto bem quando uma companheira deseja muito envolvimento emocional	1	2	3	4	5	6	7
8. Preocupo-me bastante com o facto de poder perder a minha companheira	1	2	3	4	5	6	7

CONFIDENCIAL

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo Moderadamente	Neutro	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo fortemente
9. Não me sinto à vontade a falar de mim as minhas companheiras	1	2	3	4	5	6	7
10. Frequentemente desejo que os sentimentos da minha companheira em relativamente a mim sejam tão fortes quanto os meus relativamente a ela.	1	2	3	4	5	6	7
11. Quero envolver-me emocionalmente com a minha companheira mas estou sempre a evitar esse envolvimento.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sinto que o meu desejo de proximidade afectiva, afasta as minhas companheiras	1	2	3	4	5	6	7
13. Fico nervoso quando as minhas companheiras desejam demasiado envolvimento emocional comigo	1	2	3	4	5	6	7
14. Preocupo-me com o facto de estar sozinho.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sinto-me bem a partilhar os meus pensamentos e sentimentos mais íntimos com a minha companheira	1	2	3	4	5	6	7
16. O desejo de me envolver emocionalmente nas relações, algumas vezes, afasta as pessoas	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento evitar envolver-me demasiado com minha companheira	1	2	3	4	5	6	7
18. Preciso muito que a minha companheira me faça sentir que gosta de mim.	1	2	3	4	5	6	7
19. É relativamente fácil envolver-me emocionalmente com a minha companheira	1	2	3	4	5	6	7
20. Sinto que às vezes, forço as minhas companheiras a demonstrarem mais os seus sentimentos e o seu investimento na relação.	1	2	3	4	5	6	7
21. Tenho dificuldade em permitir envolver-me emocionalmente com as minhas companheiras	1	2	3	4	5	6	7
22. Raramente me preocupo com o facto de poder ser abandonado	1	2	3	4	5	6	7
23. Prefiro não estar muito envolvido em relações afectivas.	1	2	3	4	5	6	7
24. Se não consigo que a minha companheira mostre interesse em mim, fico zangado e chateado.	1	2	3	4	5	6	7
25. Conto quase tudo à minha companheira	1	2	3	4	5	6	7
26. Acho que a minha companheira não se quer envolver emocionalmente tanto quanto eu gostaria	1	2	3	4	5	6	7
27. Geralmente discuto os meus problemas e as minhas preocupações com a minha companheira	1	2	3	4	5	6	7

CONFIDENCIAL

	Discordo fortemente	Discordo	Discordo Moderadamente	Neutro	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo fortemente
28. Quando não tenho uma relação amorosa, sinto-me, de certa forma, ansioso e inseguro.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sinto-me bem com a dependência mútua das relações amorosas	1	2	3	4	5	6	7
30. Sinto-me frustrado quando a minha companheira não está comigo tanto quanto eu queria	1	2	3	4	5	6	7
31. Não me importo de pedir à minha companheira conforto, conselhos, ou ajuda	1	2	3	4	5	6	7
32. Fico frustrado, se a minha companheira não está disponível quando eu preciso dela	1	2	3	4	5	6	7
33. É bom recorrer à minha companheira quando necessito.	1	2	3	4	5	6	7
34. Quando a minha companheira não aprova o que faço, sinto-me mal comigo próprio	1	2	3	4	5	6	7
35. Recorro à minha companheira para muitas coisas, incluindo conforto e segurança	1	2	3	4	5	6	7
36. Fico magoado quando a minha companheira passa muito tempo longe de mim	1	2	3	4	5	6	7

De seguida Pedimos-lhe que **pense na sua relação conjugal**. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada expressão:

1- Nada satisfeito; 2 - Pouco satisfeito; 3 - Razoavelmente satisfeito;
 4 - Satisfeito;
 5- Muito satisfeito; 6 - Completamente satisfeito.

Para cada frase deverá escolher o número que representa a forma como se sente em relação a essa afirmação, assinalando esse número com uma cruz. Por exemplo se em relação à frase: " Quantidade de tempos livres", você se sente satisfeito, deverá marcar o número 4.

CONFIDENCIAL

Faça uma <u>cruz</u> sobre a forma como se sente em relação a cada afirmação.	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Razoavelmente satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Completamente satisfeito
1. O modo como gerimos a nossa situação financeira	1	2	3	4	5	6
2. A distribuição de tarefas domésticas	1	2	3	4	5	6
3. O modo como tomamos decisões	1	2	3	4	5	6
4. A distribuição de responsabilidades	1	2	3	4	5	6
5. O modo como passamos os tempos livres	1	2	3	4	5	6
6. A quantidade dos tempos livres	1	2	3	4	5	6
7. O modo como nos relacionamos com os amigos	1	2	3	4	5	6
8. O modo como nos relacionamos com a família da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
9. O modo como nos relacionamos com a minha família	1	2	3	4	5	6
10. A minha privacidade e autonomia	1	2	3	4	5	6
11. A privacidade e autonomia da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
12. A nossa relação com a minha profissão	1	2	3	4	5	6
13. A nossa relação com a profissão da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
14. A frequência com que conversamos	1	2	3	4	5	6
15. O modo como conversamos	1	2	3	4	5	6
16. Os assuntos sobre os quais conversamos	1	2	3	4	5	6
17. A frequência dos conflitos que temos	1	2	3	4	5	6
18. O modo como resolvemos os conflitos	1	2	3	4	5	6
19. O que sinto pela minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
20. O que a minha esposa/companheira sente por mim	1	2	3	4	5	6
21. O modo como expresso o que sinto pela minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
22. O modo como a minha esposa/companheira expressa o que sente por mim	1	2	3	4	5	6
23. O desejo sexual que sinto pela minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
24. O desejo sexual que a minha esposa/companheira sente por mim	1	2	3	4	5	6
25. A frequência com que temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6

CONFIDENCIAL

	Nada satisfeito	Pouco satisfeito	Razoavelmente satisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito	Completamente satisfeito
26. O prazer que sinto quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
27. O prazer que a minha companheira/esposa sente quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
28. A qualidade das nossas relações sexuais	1	2	3	4	5	6
29. O apoio emocional que dou à minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
30. O apoio emocional que a minha esposa/companheira me dá	1	2	3	4	5	6
31. A confiança que tenho na minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
32. A confiança que a minha esposa/companheira tem em mim	1	2	3	4	5	6
33. A admiração que sinto pela minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
34. A admiração que a minha esposa/companheira sente por mim	1	2	3	4	5	6
35. A partilha de interesse e actividades	1	2	3	4	5	6
36. A atenção que dedico aos interesses da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
37. A atenção que a minha esposa/companheira dedica aos meus interesses	1	2	3	4	5	6
38. Os nossos projectos para o futuro	1	2	3	4	5	6
39. As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação	1	2	3	4	5	6
40. As expectativas da minha esposa/companheira quanto ao futuro da nossa relação	1	2	3	4	5	6
41. O aspecto físico da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
42. A opinião que a minha companheira/esposa tem sobre o meu aspecto físico	1	2	3	4	5	6
43. As características e hábitos da minha esposa/companheira	1	2	3	4	5	6
44. A opinião que a minha esposa /companheira tem sobre as minhas características e hábitos	1	2	3	4	5	6

CONFIDENCIAL

Em baixo encontra uma série de frases que as pessoas costumam usar para se descreverem a si próprias. Leia cada uma delas e faça uma cruz (X) no número da direita que indique como se sente agora, isto é, neste preciso momento.

Não há respostas certas nem erradas. Não leve muito tempo com cada frase, mas dê a resposta que melhor descrever os seus sentimentos neste momento.

Faça uma <u>cruz</u> sobre a forma como se sente neste momento.	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito
1. Sinto-me calmo	1	2	3	4
2. Sinto-me seguro	1	2	3	4
3. Estou tenso	1	2	3	4
4. Sinto-me esgotado	1	2	3	4
5. Sinto-me à vontade	1	2	3	4
6. Sinto-me perturbado	1	2	3	4
7. Presentemente, ando preocupado com desgraças que possam vir a acontecer	1	2	3	4
8. Sinto-me satisfeito	1	2	3	4
9. Sinto-me assustado	1	2	3	4
10. Estou descansado	1	2	3	4
11. Sinto-me confiante	1	2	3	4
12. Sinto-me nervoso	1	2	3	4
13. Estou inquieto	1	2	3	4
14. Sinto-me indeciso	1	2	3	4
15. Estou descontraído	1	2	3	4
16. Sinto-me contente	1	2	3	4
17. Estou preocupado	1	2	3	4
18. Sinto-me confuso	1	2	3	4
19. Sinto-me uma pessoa estável	1	2	3	4
20. Sinto-me bem	1	2	3	4

CONFIDENCIAL

Em baixo encontra uma série de frases que as pessoas costumam usar para se descreverem a si próprias. Leia cada uma delas e faça uma **cruz (X)** no número da direita **que indique como se sente em geral.**

Não há respostas certas nem erradas. Não leve muito tempo com cada frase, mas dê a resposta que melhor descrever **como se sente geralmente.**

Faça uma <u>cruz</u> sobre a forma como se sente geralmente.	Nada	Um pouco	Moderadamente	Muito
1. Sinto-me bem	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso e inquieto	1	2	3	4
3. Sinto-me satisfeito comigo próprio	1	2	3	4
4. Quem me dera ser tão feliz quanto os outros parecem sê-lo	1	2	3	4
5. Sinto-me um falhado	1	2	3	4
6. Sinto-me tranquilo	1	2	3	4
7. Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo	1	2	3	4
8. Sinto que as dificuldades estão a acumular-se de tal forma que não as consigo resolver	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com as coisas que na realidade não têm importância	1	2	3	4
10. Sou feliz	1	2	3	4
11. Tenho pensamentos que me perturbam	1	2	3	4
12. Não tenho confiança em mim	1	2	3	4
13. Sinto-me seguro	1	2	3	4
14. Tomo decisões com facilidade	1	2	3	4
15. Muitas vezes sinto que não sou capaz	1	2	3	4
16. Estou contente	1	2	3	4
17. As vezes passam-me pela cabeça pensamentos sem importância que me aborrecem	1	2	3	4
18. Tomo os desapontamentos tão a sério que não consigo afastá-los do pensamento	1	2	3	4

CONFIDENCIAL

19. Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20. Fico tenso ou desorientado quando penso nas minhas preocupações e interesses mais recentes.	1	2	3	4

Obrigado pela sua colaboração.