

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIENCIAS DA EDUCAÇÃO



Educar (n)a conjugalidade: Variáveis psicossociais na promoção do ajustamento diádico, da qualidade relacional e do bem-estar pessoal

Carla Susana Rodrigues da Costa Ramalho

Orientadores:

Prof. Doutora Maria Alexandra Penedo Marques Pinto

Prof. Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Psicologia,
Especialidade Psicologia da Educação

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



Educar (n)a conjugalidade: Variáveis psicossociais na promoção do ajustamento diádico, da qualidade relacional e do bem-estar pessoal

Carla Susana Rodrigues da Costa Ramalho

Orientadores: Prof. Doutora Maria Alexandra Penedo Marques Pinto

Prof. Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Psicologia,
Especialidade Psicologia da Educação

Júri:

Presidente: Doutora Isabel Maria de Santa Bárbara Teixeira Nunes Narciso Davide

Vogais: Doutora Maria Adelina Acciaioli Barbosa Ducharne

Doutor Saúl Neves de Jesus

Doutor Joaquim Armando Gomes Alves Ferreira

Doutora Maria Alexandra Penedo Marques Pinto

Doutora Maria João Alvarez Martins

O trabalho de investigação conducente a esta dissertação foi cofinanciado por fundos nacionais do Ministério da Ciência e Ensino Superior e pelo Fundo Social Europeu, no Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN, 2007-2013) – Programa Operacional Potencial Humano (POPH), através da Bolsa de Doutoramento com a referência SFRH / BD / 70789 / 2010, concedida pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia.

*À memória do meu Pai.
Que eu sempre honre o que de Melhor esperavas de mim.*

AGRADECIMENTOS

“Mas eu digo-vos que quando trabalhais satisfazeis uma parte do sonho mais profundo da Terra, que vos foi atribuído quando esse sonho nasceu, e ao trabalhades estais, na verdade, a amar a Vida.” (in O Profeta, Kahlil Gibran, p. 29, 2009)

“...se tentares viver de amor, perceberás que, aqui na terra, convém fazeres a tua parte. A outra, não sabes nunca se virá, e não é necessário que venha. Por vezes, ficarás desiludido, porém jamais perderás a coragem, se te convenceres de que, no amor, o que vale é amar...” (Chiara Lubich)

“As pessoas felizes lembram o passado com gratidão, alegram-se com o presente e encaram o futuro sem medo.” (Epicuro)

E chegar ao fim desta tese é tudo isto para mim ... Vida, Trabalho, Amor, Gratidão...

Um Amigo perguntou-me um dia por que razão queria eu fazer esta tese....Disse-lhe que gostaria sobretudo que ela pudesse servir, que pudesse ser útil... Se eu tivesse o dom da Palavra, ter-lhe-ia dito tudo como acima escrevi. Mas que bom que já alguém o disse por mim...para mim...

Chega este momento em que olhamos para trás, olhamos para a frente, e nos perguntamos sobre o que construímos nos últimos anos...E se aquilo que construímos servirá amanhã para alguma coisa...em especial, se servirá para alguém....

Mas sei que o dia de amanhã cuidará de si mesmo...Não vou por isso inquietar-me...

Sobre os muitos dias passados, quero **agradecer**...

Às minhas muito queridas Orientadoras, Professora Doutora Alexandra Marques Pinto e Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro, quero dizer-vos que foram as melhores Mestras, a melhor Luz e a melhor companhia que eu poderia desejar para este trabalho. Agradeço tudo o que sempre me deram, pessoal e profissionalmente. O inestimável apoio, o rigor, a dedicação, a sabedoria, o permanente estímulo, todos os ensinamentos, a amizade, todo o carinho...Obrigada.

Aos muitos Professores da Faculdade de Psicologia que contribuíram para a minha formação desde que aí entrei pela primeira vez, há 24 anos atrás, e com quem hoje me cruzo e sempre incentivam a dar o melhor. Obrigada também à coordenação do Programa de Doutoramento Interuniversitário e aos seus Professores. Professora Maria João Alvarez, obrigada por sempre ter cuidado de tanto desde o Curso de Formação Avançada, pela sua exigência, pelo rigor e pela disponibilidade. Professora Maria José Chambel, obrigada pelo exemplo de dedicação e pelo cuidar.

Um agradecimento especial ao Professor Doutor Cícero Pereira e à Professora Doutora Magda Roberto, por me fazerem acreditar que a estatística estava ao meu alcance, pelo rigor, pela paciência e pela sábia entrega ao trabalho.

À Professora Doutora Rita Francisco, por tudo o que me ensinou sobre análise qualitativa. E porque há sorrisos que não se esquecem.

Em especial, à memória do Professor Doutor Frederico Ferreira Marques. Guardo com carinho a fita que me escreveu no final da licenciatura e recordo o seu incentivo quando iniciei o meu doutoramento. Obrigada pelo exemplo de dedicação, sempre.

Aos colegas de Doutoramento, aos do início, do meio e do fim, por todas as histórias construídas entre aprendizagens, dúvidas, artigos, submissões... e sorrisos, por vezes tão expectantes e por vezes tão cansados. Obrigada Sílvia Lopes pelo tempo dedicado que gastaste comigo. Obrigada Vânia Carvalho pelo teu estímulo, pelos chocolates e pela vida que com eles partilhámos. Obrigada Telma Carvalho, és para mim o exemplo da verdadeira perseverança. Obrigada por toda a ajuda nesta reta final. Obrigada Ana Pego Monteiro, pelo muito que partilhámos, pelo que juntas aprendemos e pelo fio de Ouro que nos liga.

Um agradecimento muito especial aqueles que participaram neste estudo e que generosamente gastaram o seu tempo, partilharam experiências e perspetivas, dando corpo e sentido a este trabalho.

À Tania Gregg, um imenso obrigada pelo apoio na revisão do inglês, pelo rigor e dedicação. Foi um gosto trabalhar consigo.

À Dra. Paula Barbosa, Diretora do Dialógicos – Centro de Psicologia e Formação, pela amável generosidade na cedência de espaços para realização das entrevistas de grupo. A todos aqueles que ajudaram na recolha de dados, nomeadamente às entidades e instituições que pelos seus meios recrutaram participantes para o estudo quantitativo: Associação de Famílias (Braga), Associação Portuguesa de Famílias Numerosas, BeFamily e DREL-Ministério da Educação.

À Fundação para a Ciência e Tecnologia, pela bolsa concedida para a realização deste trabalho.

I am grateful to Professor Frode Thuen, who kindly welcomed me to the Centre for Evidence-Based Practice at Bergen University College, and for having integrated me in his research group. I am also hugely appreciative of the incitement and time and knowledge shared with me, thank you so much.

To my friend Roger Ekeberg Henriksen, thank you for inviting me to Bergen, for welcoming me so generously, for all we shared throughout this journey and for the stimulus that broke down so many geographical boundaries. Thank you for the affection, encouragement and hope sent from Norway.

Ao Doutor Fernando Lage, Doutor João Vargas Moniz e Doutor Paulo Cortes, pelo tempo que dedicam a cuidar de mim e da minha saúde, obrigada. É verdade que não escolhi que fizessem parte deste capítulo da minha história. Mas aprendi que - como todos os lápis do Universo - terei de ser afiada de vez em quando e que, não importa a situação, devo sempre continuar a escrever, deixando uma marca clara e legível.

Aos meus “todos” ...

Queridos Amigos, obrigada por tudo o que são para mim, por serem parte da minha Vida e por me fazerem sentir parte da vossa. Pelas vezes em que juntos conseguimos trazer ao de cima o melhor de cada um. Por cuidarem de mim e da minha família e se (pre)ocuparem comigo e connosco. Por tudo o que vivemos juntos. Por fazerem aquilo que às vezes não consigo fazer. Pelo incentivo permanente a este trabalho e por acreditarem que eu seria capaz. Por voarem comigo e, algumas vezes, voarem por mim. À minha Família Temas, obrigada por tudo isto e por aquele Muito Mais. Por todas as vezes em que queremos caminhar naqueles raios de Sol. E é verdade que às vezes conseguimos.

Um agradecimento especial à minha amiga Ana Polido, porque seja onde for...estás sempre lá...Porque a tanta vida que partilhamos não cabe nestas páginas. Porque me ajudas muito a pensar e consegues dizer o que eu vou pensar a seguir...ou o que já pensei e ainda não disse. Pela leitura e revisão de muitas linhas deste trabalho. Pelo apoio permanente nesta reta final. Pelas infinitas horas de conversa boa e pelos necessários silêncios. Porque o teu carinho e o teu cuidar enchem o meu coração.

Minha amiga Luísa Oliveira, porque há abraços que trazem de novo a Vida, obrigada. Porque são os corações grandes como o teu que me ajudam a ser melhor. Porque sinto na pele que gostas de mim e que sempre cuidarás de mim. Porque me fazes querer ser mais ao jeito do que eu gostaria de Ser...

À minha Família, um agradecimento do tamanho do vosso amor imenso e incondicional. Pelas alegrias e tristezas que, com o coração, sabemos partilhar. Porque somos cada vez mais, porque já não cabemos na mesa e porque o amor se multiplica. Porque agora, que já escrevi este “livro”, posso começar a escrever o nosso, aquele para rirmos sempre. Porque estão sempre lá para mim, porque estamos sempre lá para nós.

À minha Mãe, à Melhor Mãe que se pode ter. Por tudo o que não cabe em palavras, por tudo o que sempre me deste e sempre me dás. Pela doçura e serenidade. Pelo teu amor sem fim.

Aos meus Filhos, Margarida, Madalena e Martim, obrigada por existirem na minha Vida. Obrigada pelos beijos e abraços que me renovam em cada dia. Desculpem todas as vezes em que, por momentos, acho que o cansaço me desculpa e não consigo ser a Mãe que gostaria de ser. Porque juntos podemos ultrapassar tudo. E, se não ultrapassarmos, ficamos juntos ainda assim. Obrigada por me fazerem sentir o vosso porto seguro e por saberem também – do alto da vossa imensa ternura e sabedoria - cuidar de mim e da Família que juntos construímos.

Ao meu Marido, José Carlos, obrigada pelo teu Amor, pelo tanto que já vivemos e por tudo o que juntos fizemos acontecer. Porque sempre acreditas que sou capaz e que supero todos os obstáculos. Porque me ajudas nesse caminho. Porque estás sempre lá. Porque viras o mundo por Nós e porque a passadeira vermelha está mesmo lá quando preciso. Juntos e fortes, de coração, para sempre.

Obrigada.

O trabalho de investigação conducente a esta dissertação foi cofinanciado por fundos nacionais do Ministério da Ciência e Ensino Superior e pelo Fundo Social Europeu, no Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN, 2007 -2013) – Programa Operacional Potencial Humano (POPH), através da Bolsa de Doutoramento com a referência SFRH / BD / 70789 / 2010, concedida pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia.



Declaração

De acordo com o artigo 25º do Regulamento de Estudos Pós-Graduados da Universidade de Lisboa, aprovado pela Despacho n.º 2950/2015, esta dissertação engloba artigos científicos submetidos para publicação em livro e revistas nacionais e internacionais com comités de seleção, em colaboração com outros autores. A autora declara que foi responsável pela recolha de dados, análise e interpretação dos resultados, assim como pela redação, submissão e revisão dos manuscritos dos artigos enviados para publicação.

Carla Susana Rodrigues da Costa Ramalho

Julho de 2015

RESUMO

A relação conjugal integra e marca profundamente a vivência humana. Não obstante as múltiplas mudanças históricas, sociais e culturais que observamos nas últimas décadas, as relações de intimidade e amor continuam a ser parte central na vida dos indivíduos (Wright, Simmons, & Campbell, 2007). Na realidade portuguesa, tem vindo a verificar-se um crescimento progressivo das uniões de facto e da coabitação como experiência que precede o casamento (Leite, 2003), uma diminuição do número de casamentos celebrados e um aumento exponencial do número de separações e divórcios (INE, 2013). A relação conjugal continua porém a ser valorizada (Fonseca e Duarte, 2014) e desejada enquanto “lugar” de felicidade, nomeadamente pela partilha, apoio construção de intimidade e de projeto de vida em comum. O amor, que no ideal romântico constitui hoje a génese das relações de casal (Acevedo & Aron, 2009), é dos sentimentos mais procurados e carrega em si a responsabilidade de uma parte imensa da felicidade humana mas também de muito do seu sofrimento (Sumter, Valkenburg, & Peter, 2013). O domínio da conjugalidade consubstancia, neste contexto, um corpo crescente de estudos que procuram compreender a realidade que emerge do encontro do par amoroso. A investigação tem colocado em evidência a importância do casamento no sistema social (e.g. Bradbury & Lavner, 2012; Wilcox, 2005), sendo hoje claro que - quando bem geridas, nas circunstâncias adequadas - as relações amorosas íntimas têm um impacto único sobre a saúde e bem-estar dos adultos envolvidos e das crianças que possam ter sob sua responsabilidade.

Apesar da sua “normatividade”, a vida a dois é um enredo de recursos e desafios, substancialmente exigente e potencialmente stressante (e.g. Morris & Carter, 1999). Presentemente, muitos autores afirmam a construção de relações conjugais estáveis e satisfatórias como uma tarefa difícil e complexa. Os primeiros dez anos da relação conjugal, que definimos como alvo do presente trabalho, constituem processualmente a primeira de três etapas desenvolvimentistas no ciclo do casal (DeFranck-Lynch, 1986 cit. in Relvas, 1996), correspondendo a um “estádio de fusão” classificado como exaltante e difícil. Os dados estatísticos portugueses reforçam esta perspetiva, observando-se uma clara tendência para o aumento do número de divórcios em casamentos muito recentes (até 4 anos) e mantendo-se maioritário nos divórcios o grupo dos 5 aos 9 anos de casamento.

Em alguns países, movimentos em prol de relações conjugais saudáveis, assim como as preocupações com o impacto que as dificuldades conjugais podem ter sobre os adultos e as suas crianças, têm feito surgir iniciativas que implementam os assim designados programas de Educação Conjugal (e.g. Markman & Rhoades, 2012). Este tipo de programas constitui hoje, em vários países, uma abordagem baseada em evidências científicas que deriva de um conjunto substancial de investigações sobre os fatores que influenciam a satisfação e a estabilidade conjugal e pretende apoiar os casais na concretização dos seus objetivos de construir e manter relações estáveis e mutuamente satisfatórias.

Esta tese assume como contorno teórico referencial as perspetivas da Educação Conjugal (e.g. Hawkins & Ooms, 2012) e da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), no sentido de – complementando o foco mais tradicional na perturbação ou patologia - revisitar “a pessoa comum” (Sheldon & King, 2001) e avaliar um conjunto de fatores psicossociais com potencial impacto no bem-estar individual e relacional nas relações de casal, concretamente nos seus primeiros dez anos. Pretende-se compreender quais desses fatores são relevantes e como “funcionam”, com a finalidade de concorrer para o aprofundamento do conhecimento científico nesta área e contribuir para a construção de um Programa de Educação Conjugal, decorrente do conjunto de dados recolhidos e da revisão de literatura. Em concreto, centrar-nos-emos nos resultados positivos da conjugalidade e na procura de fatores que sejam – direta ou indiretamente - promotores do bem-estar pessoal dos cônjuges, da qualidade relacional e do ajustamento diádico.

Partimos de um pré-estudo em que, contactando Autarquias centrais e locais, Igrejas e Movimentos Cristãos, foi nosso objetivo identificar as intervenções realizadas ao nível da Educação Conjugal em Portugal e conhecer os contextos em que se desenvolvem. Os resultados evidenciaram a inexistência no nosso país destes programas em contexto secular e a inexistência de avaliações de eficácia nos programas desenvolvidos no âmbito dos Movimentos Cristãos.

Realizámos de seguido um estudo qualitativo assente na metodologia de *focus group* em que, pelas vozes de 48 participantes (incluindo indivíduos numa relação conjugal há menos de 11 anos e peritos na área da conjugalidade), aprofundámos os aspetos considerados mais positivos e as principais dificuldades das relações de casal, procurando ainda avaliar as diferenças na perspetiva dos dois grupos. Na categoria das dificuldades, os peritos salientaram a impreparação dos indivíduos para a vida conjugal enquanto os não-peritos destacaram com maior ênfase a gestão das diferenças e dos conflitos entre os parceiros amorosos. Para ambos os grupos, o

compromisso e a construção da relação foram a força da relação mais referida. Os dados deste estudo constituíram o ponto de partida para o recorte das variáveis a integrar os estudos quantitativos e, conseqüentemente, para o delineamento de um programa de Educação Conjugal que vá ao encontro das necessidades e desafios experimentados pelos indivíduos no contexto da sua relação conjugal.

Seguidamente, tendo em conta a pertinência destas dimensões no estudo qualitativo e na literatura, realizámos três estudos de adaptação e contributos para a validação de instrumentos para a população portuguesa, especificamente da Escala de Compromisso Pessoal, do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo e da Escala de Estratégias de Savoring. Estes estudos incluíram a avaliação da associação correlacional ou preditiva destes fatores com algumas das variáveis resultado. No caso do compromisso, o estudo foi realizado em colaboração com um outro abrangendo indivíduos em situação pré-conjugal (Monteiro, 2014), reunindo uma amostra de 924 participantes em diferentes estatutos relacionais. Destacaram-se os maiores níveis de compromisso dos indivíduos casados quando comparados com aqueles em união de facto, mesmo controlando diferentes variáveis relacionais e sociodemográficas. No caso do coping prospetivo (N=451), avaliando a forma como os cônjuges assumem um papel ativo na construção e manutenção da relação de casal, verificámos que estas estratégias explicam uma percentagem significativa de variância em todas as dimensões de ajustamento diádico e de bem-estar pessoal. Relativamente ao savoring, os resultados evidenciaram que algumas estratégias usadas pelos indivíduos para apreciar e aumentar as experiências positivas na vida do casal funcionaram como preditores significativos de todas as dimensões do bem-estar pessoal.

O estudo seguinte procurou aprofundar o papel do savoring enquanto processo de regulação emocional no contexto das relações de casal (N=473), tendo-se verificado que algumas estratégias são preditoras de diferentes dimensões relacionais de ajustamento e qualidade. Adicionalmente, funcionaram como moderadoras em diferentes situações e afetaram o impacto dos eventos positivos na conjugalidade. Os diferentes papéis das estratégias de savoring no bem-estar individual e relacional dos indivíduos orientaram-nos para a sua importância no aconselhamento e programas de educação conjugal.

Continuámos com um estudo *quasi*-experimental (N=451) avaliando os efeitos da indução de afeto positivo ou negativo na associação entre o ajustamento diádico e a definição de objetivos conjugais. Os participantes leram previamente uma de duas vinhetas com narrativas de

circunstâncias conjugais distintas, tendo-se observado que as percepções do ajustamento diádico se relacionavam com a quantidade e o tipo de objetivos definidos, sendo que o afeto negativo moderava essa ligação. Verificámos que, na condição experimental negativa, a percepção de ajustamento funcionou como um preditor negativo dos objetivos centrados no próprio. Os dados deste estudo salientaram o papel do estado afetivo (ainda que temporário) no desenvolvimento da dinâmica conjugal.

O último estudo quantitativo pretendeu avaliar o papel moderador do coping diádico entre a percepção retrospectiva da família-de-origem e o ajustamento diádico (N=467). O coping diádico, processo dinâmico conjugal de dar e receber suporte em momentos de stress, revelou-se um preditor forte e positivo de todas as dimensões do ajustamento, moderando – no caso das mulheres - o impacto da experiência retrospectiva da família-de-origem sobre as dimensões de consenso e satisfação na relação atual. Estes resultados sublinharam a importância do coping diádico na manutenção da relação conjugal.

Em conclusão deste trabalho, com base nos sete estudos prévios e na revisão de literatura desenvolvida, o último artigo consubstancia o conjunto de linhas orientadoras do programa de Educação Conjugal que designámos “Nós e os laços”. Este programa tem como objetivo apoiar os cônjuges na construção e manutenção de relações de casal saudáveis e mutuamente satisfatórias, apoiando-os de forma concreta na tarefa desenvolvimentista conjugal em direção a maior bem-estar pessoal, qualidade relacional e ajustamento diádico. O oitavo e último artigo desta dissertação descreve a estrutura, abordagem metodológica e unidades temáticas do programa, discutindo-se ainda as suas implicações e direções de trabalho futuras.

Palavras-chave: relação conjugal, bem-estar pessoal, qualidade conjugal, ajustamento diádico, dimensões pró-relação, educação conjugal

ABSTRACT

The central theme in this dissertation consists of a number of psychosocial variables which have a potential impact on the personal and relational well-being of individuals in a couple relationship. Considering that a successful couple relationship is a significant component of most individuals' life plans, the main goal of this thesis was to expand the knowledge on the promotion of optimal dyadic functioning, from a proactive perspective, deeming the latter as intrinsically important, and not merely an adjunct to disturbance and rupture prevention.

Considering a vast body of scientific research and literature on the effects of family stability *versus* family fragmentation, a growing public and private interest has emerged in other countries, particularly over the last decade, in helping couples construct and maintain strong and healthy conjugal relationships. Such is not the case in Portugal, hence, through an innovative approach, we set out to identify a set of pro-relationship processes and to enable the development of a marriage education program, as a theoretical and empirically based intervention.

The conceptual perspectives of Marriage Education and Positive Psychology underlie the seven empirical studies presented herein, and the final proposal of a range of guidelines regarding proactive and preventive intervention with couples. By means of a mixed exploratory approach (document analysis, qualitative and quantitative data) and based on the perspectives of both married and cohabiting individuals, the main focus of analysis was on conjugal relationships in their first ten years, precisely those considered to be the most difficult and demanding years in love committed relationships.

The results highlight several dimensions that are relevant to couples' relational experience, which are consistent with existing research, but also innovative in some cases. Commitment, conjugal prospective coping (as a way of coping based on resourcefulness, responsibility and vision regarding the relationship), savoring strategies (as emotion regulation processes moderating the effect of positive events on positive feelings) and dyadic coping (referring to the interplay between the stress signals of one partner and the coping reactions of the other) may be deemed important dimensions within the couplehood context. As a result of this reflection on the data and literature, the marriage education program "Ties that bind us" [*Nós e os laços*, in the original

version] aims to be a useful resource in contributing to the development of stable and satisfying couple relationships.

Keywords: conjugal relationship, personal well-being, marital quality, dyadic adjustment, pro-relationship dimensions, marriage education

Índice Geral

Índice de Tabelas e Quadros.....	xix
Índice de Figuras	xxiii
Capítulo I. Enquadramento	1
Capítulo II. Estudo qualitativo	45
COUPLE STRENGTHS AND STRESSORS: PORTUGUESE EXPERT AND NON EXPERT- BASED EVIDENCE ...	47
<i>Entrelinhas (I)</i>	71
Capítulo III. Adaptação e contributos para a validação de instrumentos para a população portuguesa	73
COMMITMENT IN DIFFERENT RELATIONSHIPS STATUSES: VALIDATION STUDY OF THE PERSONAL COMMITMENT SCALE	75
ESTUDO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE COPING CONJUGAL PROSPETIVO E DO SEU VALOR PREDITIVO NO BEM-ESTAR PESSOAL E NO AJUSTAMENTO CONJUGAL.....	99
SAVORING IN COUPLEHOOD: AN ADAPTATION STUDY OF THE PORTUGUESE VERSION OF THE WAYS OF SAVORING CHECKLIST.....	129
Capítulo IV. Variáveis psicossociais na promoção do ajustamento diádico, da qualidade relacional e do bem-estar pessoal	161
<i>Entrelinhas (II)</i>	163
SAVORING POSITIVE EVENTS IN COUPLE LIFE: IMPACTS ON RELATIONSHIP QUALITY AND DYADIC ADJUSTMENT	165
<i>Entrelinhas (III)</i>	189
THE ROLE OF DYADIC ADJUSTMENT AND AFFECTIVE STATE ON RELATIONSHIP GOAL-SETTING	191
<i>Entrelinhas (IV)</i>	213
THE RETROSPECTIVE EXPERIENCE OF CLIMATE IN THE FAMILY-OF-ORIGIN AND DYADIC COPING IN COUPLE RELATIONSHIPS: PATHWAYS TO DYADIC ADJUSTMENT.....	215
Capítulo V. Educar (n)a Conjugalidade	241
<i>Entrelinhas (V)</i>	243
NÓS E OS LAÇOS: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO CONJUGAL RUMO AO BEM-ESTAR PESSOAL, AJUSTAMENTO DIÁDICO E QUALIDADE RELACIONAL	245
Capítulo VI. Discussão e Considerações Finais	279
Referências Bibliográficas	305
Apêndices
Apêndice A: A intervenção conjugal desenvolvida em Portugal por Movimentos de cariz religioso.....
Apêndice B: Protocolo de investigação
Apêndice C: Guião de entrevistas <i>focus group</i> (estudo qualitativo).....
Apêndice D: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 1
Apêndice E: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 2.....

Apêndice F: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 3.....

Apêndice G: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 4.....

Apêndice H: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 5.....

Apêndice I: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 6

Apêndice J: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 7

Apêndice K: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 8

Índice de Tabelas e Quadros

CAPÍTULO II – ESTUDO QUALITATIVO

ARTIGO 1. Couple strengths and stressors: Portuguese expert and non-expert based evidence

Table 1. Focus Group Questions 50

Table 2. Descriptions of each sub-theme from content analysis, excerpts from contents and intra-group percentages for Non-experts and Experts 52

CAPÍTULO III - ADAPTAÇÃO E CONTRIBUTOS PARA A VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA

ARTIGO 2. Commitment in Different Relationships Statuses: Validation Study of the Personal Commitment Scale

Table 1. Descriptive statistics of the sociodemographic variables of the participants according to relationship status 79

Table 2. Summary of the descriptive statistics and loadings of the 14 ECP items, with the Principal Axis Factoring method, Direct Oblimin orthogonal rotation 81

Table 3. Descriptive statistics of total ECP and relative to the relationship status and gender ... 82

ARTIGO 3. Estudo de validação do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo e do seu valor preditivo no bem-estar pessoal e no ajustamento conjugal

Quadro 1. Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (inicial com oito itens) 105

Tabela 1. Estatísticas descritivas e peso fatorial dos itens do Questionário Conjugal de Coping Prospetivo (final, com seis itens) 110

Tabela 2. Análise discriminatória dos itens entre os indivíduos que pontuaram alto e baixo no QCCP 110

Tabela 3. Médias, desvio-padrão, correlações de Pearson e consistência interna das variáveis em estudo 112

Tabela 4. Síntese das análises de regressão múltipla para o coping conjugal prospetivo como preditor das dimensões de bem-estar pessoal e ajustamento diádico 113

ARTIGO 4. Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist

Table 1. Descriptive Statistics, sensitivity and reliability of the WOSC and the MHC-SF subscales 139

Table 2. Mean Values and Standard Deviation of the WOSC subscales regarding socio-demographic-relational variables: Gender, age, relational status, having children from the current relationship 140

Table 3. WOSC and MHC-SF subscales: Pearson Correlations 142

Table 4. Summary of Multiple Regression Analyses for Savoring Strategies Predicting Personal Well-Being Dimensions 143

CAPÍTULO IV. VARIÁVEIS PSICOSSOCIAIS NA PROMOÇÃO DO AJUSTAMENTO DIÁDICO, DA QUALIDADE RELACIONAL E DO BEM-ESTAR PESSOAL

ARTIGO 5. Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment

Table 1. Descriptive Statistics and correlations of the WOSC subscales, RRRFR and DAS total score and subscales 167

ARTIGO 6. The role of dyadic adjustment and affective state on relationship goal-setting

Table 1. Descriptive statistics and correlations of the DAS total score and subscales with goal-setting in the two experimental conditions, positive context (above the diagonal line) and negative context (below the diagonal line) 193

ARTIGO 7. The retrospective experience of climate in the family of origin and dyadic coping in couple relationships: Pathways to dyadic adjustment

Table 1. Family relationship quality, dyadic coping, and dyadic adjustment dimensions: Correlations (women above and men below the diagonal) and Descriptive Statistics 216

Table 2. Squared multiple correlations, path coefficients and SE for female participants (unstandardized values) 218

Table 3. Squared multiple correlations, path coefficients and SE for male participants (unstandardized values) 218

CAPÍTULO VI. DISCUSSÃO E CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quadro 1. Estrutura do Programa “Nós e os laços” 291

Índice de Figuras

CAPÍTULO I. ENQUADRAMENTO

Figura 1. Mapa conceptual do estudo quantitativo 41

CAPÍTULO III - ADAPTAÇÃO E CONTRIBUTOS PARA A VALIDAÇÃO DE INSTRUMENTOS PARA A POPULAÇÃO PORTUGUESA

ARTIGO 3. Estudo de validação do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo e do seu valor preditivo no bem-estar pessoal e no ajustamento conjugal

Figura 1. Análise Fatorial Confirmatória do Questionário Conjugal de Coping Prospetivo 109

ARTIGO 4. Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist

Figure 1. Final model of the Ways of Savoring Checklist 138

CAPÍTULO IV. VARIÁVEIS PSICOSSOCIAIS NA PROMOÇÃO DO AJUSTAMENTO DIÁDICO, DA QUALIDADE RELACIONAL E DO BEM-ESTAR PESSOAL

ARTIGO 5. Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment

Figure 1. Marginal means of relationship quality and dyadic adjustment dimensions as a function of positive events and savoring strategies 169

ARTIGO 6. The role of dyadic adjustment and affective state on relationship goal-setting

Figure 1. Marginal means of self-centered and context-centered goals as a function of dyadic adjustment dimensions and the experimental condition

ARTIGO 7. The retrospective experience of climate in the family of origin and dyadic coping in couple relationships: Pathways to dyadic adjustment

Figure 1. General theoretical model relating retrospective experience of family relationship quality and dyadic coping to dyadic adjustment dimensions 194

Capítulo I. Enquadramento

“There’s an old joke that goes something like this: No one on their deathbed ever said that they should have spent more time at the office. This joke, like most jokes that find their way into the literature, illustrates a principle that has received extensive empirical support: Relationships are an important, and perhaps the most important, source of life satisfaction and emotional well-being (...). For example, a survey of more than 2000 Americans conducted in 1971 concluded that marriage and family life were the best predictors of overall life satisfaction among the major domains of human activity (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976).”

In Reis & Gable, 2003, p. 129

I. Contorno Teórico Referencial

A presente dissertação engloba um conjunto de estudos sobre fatores psicossociais com potencial impacto no bem-estar individual e relacional nas relações de casal, concretamente nos seus primeiros dez anos. Pretende-se compreender quais desses fatores são relevantes e como “funcionam”, com a finalidade de concorrer para o aprofundamento do conhecimento científico nesta área e, como resultado final, contribuir para a construção de um Programa de Educação Conjugal decorrente do conjunto de dados recolhidos e da revisão de literatura.

Assumimos como contorno teórico referencial a perspectiva da Educação Conjugal (e.g. Hawkins & Ooms, 2012), iniciada em 1962 com os trabalhos de Gabriel Calvo (1975) no contexto da Igreja Católica em Espanha e, posteriormente, no contexto secular, com o trabalho de Mace (1986), que deu origem àquela que viria a ser a primeira organização dedicada a esta temática – a *Association for Couples in Marriage Enrichment* (ACME). Com esta abordagem teve início, historicamente, um alargamento do foco para além da remediação dos problemas (com base na terapia de casal) para abranger a prevenção de dificuldades e a promoção do potencial nas relações de casal. A abordagem da Educação Conjugal pode entender-se com origem na reunião de um conjunto de dados objetivos que, desde o início, fundaram também a definição do nosso projeto de investigação:

(a) a maioria dos seres humanos define no seu projeto de vida o propósito de se realizar afetivamente numa relação amorosa de intimidade, estabilidade e satisfação (e.g. Bradbury & Karney, 2010; Halford & Snyder, 2012);

(b) sem diferenciação significativa pelas fronteiras geográficas, cerca de 90% das pessoas do mundo casa-se ou junta-se com alguém pelo menos uma vez na vida (Narciso & Ribeiro, 2009);

(c) estas relações, que se esperam de intimidade e proximidade, são primordiais na definição daquilo que o indivíduo é como pessoa, marcando intensamente o próprio e aqueles que o rodeiam (e.g. Knapp, Norton, & Sandberg, 2015);

(d) a investigação tem evidenciado a importância das relações de conjugalidade no sistema pessoal e social, estando associadas a um conjunto de resultados positivos para os adultos/cônjuges assim como para os seus descendentes (e.g. Wilcox, 2005);

(e) a construção e a manutenção da relação conjugal encerra em si um processo desenvolvimentista normativo mas substancialmente exigente e potencialmente stressante (e.g. Morris & Carter, 1999);

(f) um pouco por todo o mundo e, especificamente, no nosso país, as taxas de divorcialidade ultrapassaram já os 50% (INE, 2014), observando-se uma tendência para o aumento de divórcios em casamentos recentes (dos 0 aos 4 anos), que passaram de 12.2% em 1992 para 16.1% em 2011, mantendo-se maioritário o grupo dos 5 aos 9 anos de casamento nos divórcios por duração de casamento (23,5% em 2001, 19.5% em 2011);

(f) a constatação das dificuldades amiúde sentidas pelos cônjuges, bem como os dados estatísticos de aumento exponencial das separações e divórcios, foi conduzindo em diversos países ao desenvolvimento de projetos estruturados com o intuito de apoiar os casais na concretização dos seus objetivos, ajudando-os a construir e manter relações estáveis e mutuamente satisfatórias (e.g. Halford, Markman, Kline & Stanley, 2003); e, por último,

(g) a implementação destes programas – amplamente designados por *Programas de Educação Conjugal* (MRE, *Marriage and Relationship Education*) – tem evidenciado benefícios significativos para os cônjuges, ainda que por vezes modestos, nomeadamente os seus efeitos positivos na satisfação relacional (e.g. Halford et al, 2015) e na qualidade da comunicação entre os cônjuges (e.g. Hawkins & Ooms, 2012).

Em simultâneo, enquadrámos o nosso estudo no âmbito da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) que, complementando o tradicional foco na perturbação ou patologia, procura no âmbito da ciência psicológica compreender e saber como promover os fatores que permitem aos indivíduos, às comunidades e às sociedades viver uma vida com qualidade e plena de significado. Com este referencial, o projeto de investigação foi desenvolvido seguindo o nosso interesse em, como afirmam Sheldon e King (2001) visitar “a pessoa comum”, compreendendo o que funciona, o que corre bem e o que pode ser melhorado, especificamente no âmbito das relações de casal. Consideramos com profundo interesse a possibilidade de, neste contorno, adoptar uma perspetiva mais apreciativa relativamente ao potencial humano e às suas capacidades, de forma particular no contexto conjugal que, como vimos, afeta de modo tão relevante a vida das pessoas diretamente envolvidas e daquelas que as rodeiam. Assim, centrar-nos-emos nos resultados

positivos da conjugalidade e na procura de fatores que sejam – direta ou indiretamente - promotores do bem-estar pessoal dos cônjuges, da qualidade relacional e do ajustamento diádico.

Estudos prévios têm evidenciado alguns dos componentes de uma relação conjugal bem sucedida. Entre eles, poderemos salientar, como exemplo, a intimidade, o afeto, o respeito e a acentuação do positivo do cônjuge (e.g. Benson, 2007); a comunicação e o conhecimento profundo do par amoroso (e.g. Epstein, Warfel, Johnson, Smith, & McKinney, 2013); o capital emocional que possibilita a confiança e a partilha positiva de experiências entre o casal (e.g. Feeney & Lemay, 2012); a proximidade, o compromisso e a ação consciente dos cônjuges no contexto da relação (e.g. Markman, Stanley, & Blumberg, 2010); e, o respeito pelas diferenças e a lealdade (e.g. Bruun & Ziff, 2010).

No nosso entender, e face à inexistência de estudos publicados neste âmbito com a população portuguesa, a opção pelas variáveis de resultado positivas – quer ao nível do indivíduo cônjuge quer da relação – afigurou-se mais interessante e inovadora. Mas, neste contexto, não duvidamos que – como afirmam Reis e Gable (2003) - existirão muito boas razões para se estudar e compreender os fatores de dificuldade e negatividade, assim como o seu impacto nos relacionamentos conjugais. A verdade é que as relações de casal apresentam hoje um risco tão elevado que, ousamos dizer, nenhuma companhia de seguros arriscaria segurá-las. Deste modo, não temos dúvidas de que a compreensão de ambos os processos relacionais – “positivos e negativos” – se revela fundamental para a compreensão da imensa teia da conjugalidade. Assim, exploraremos a gestão das dificuldades e fatores de stress, nomeadamente através dos processos de coping conjugal, e deixaremos a nossa participação para um mais profundo entendimento de algumas condições e processos que são promotores de resultados de ajustamento e bem-estar, contribuindo para – no quadro da Psicologia Positiva – o florescimento ou funcionamento ótimo dos indivíduos cônjuges e dos casais que juntos constroem.

II. Enquadramento temático

Sobre as relações conjugais

A relação conjugal – espécie particular de relação entre duas pessoas que se unem com o propósito de vida em comum – é parte integrante da experiência humana. Poderemos defini-la como *o compromisso emocional e legal que duas pessoas assumem com o propósito de partilharem na vida a intimidade emocional e física, tarefas várias e recursos económicos* (Olson, DeFrain, & Skogrand, 2010, p.3). Entre outras abordagens possíveis, consideramos pertinente a perspetiva de Larson (2003) sobre a construção e manutenção das relações de casal. Na sua perspetiva, as relações conjugais desenvolvem-se de uma forma global em três estádios, assim ordenados, variando a intensidade e o tempo que cada casal se detém em cada um (Larson, 2003): (1) amor romântico, (2) desilusão e distração; e (3) dissolução, ajuste com resignação ou ajuste com contentamento. Num primeiro momento, a maioria dos casais concretiza a sua união num clima de amor romântico e satisfação que muitos designam de “desequilibrado”, sendo o relacionamento fácil e a comunicação fluída e despreocupada. O amor é então primariamente apaixonado, irracional, sexual, muito suportado na atração física e nas qualidades percecionadas no parceiro. Neste período, nenhum dos cônjuges é ainda chamado a fazer sacrifícios ou grandes esforços para que a relação seja prazerosa, sendo o cônjuge percecionado como respondendo a todas as necessidades pessoais de aceitação e afeto. Larson (2003) refere-se a este amor romântico como a forma que a “Mãe Natureza” encontrou para unir homem e mulher pelo tempo necessário e suficiente para se reproduzirem.

Contudo, naturalmente, esta etapa não durará igual para sempre. Algum tempo depois, os cônjuges começam a confrontar-se com a “verdadeira” experiência de um relacionamento conjugal e a experienciar as inconstâncias, os altos e os baixos de uma vida a dois. Podemos considerar que passamos então para o estádio 2, em que o amor romântico diminui e maiores desafios aparecem. Em si mesmos, estes desafios não são maus nem bons, antes constituem uma parte incontornável da relação conjugal. Poderemos falar, por exemplo, da definição dos papéis e das tarefas conjugais (quem prepara as refeições, quem toma a iniciativa sexual, quem e como gere as finanças do casal, quem lidera, etc.), no stress associado à gestão da vida profissional e familiar, ou na relação com as famílias de origem. Face a cada um dos reptos conjugais, os cônjuges sentem muitas vezes que estes são bem mais difíceis do que alguma vez pensaram que poderiam ser. Às dificuldades, soma-se a

percepção de que muitas das fantasias prévias relativamente à relação simplesmente não se concretizam. Afirma o autor que, em última análise, a relação conjugal dececiona tanto quanto preenche os indivíduos. Os cônjuges já não mostram apenas comportamentos positivos um ao outro, mas mostram também todas as suas outras facetas, sendo um facto que muitas delas não estimulam o amor romântico. Se adicionarmos a estes desafios e às suas circunstâncias um acontecimento particularmente stressante (por exemplo, a compra de uma casa, o nascimento de um filho, uma situação de desemprego, etc.) e os sacrifícios adicionais necessários para o relacionamento com o cônjuge, é fácil de compreender que este seja para muitos casais um derradeiro momento de insatisfação e desequilíbrio. Na perspectiva de Larson (2003), este é também o período em que muitas possíveis distrações, naturais na vida de todas as pessoas, podem retirar aos cônjuges o foco da relação conjugal – o trabalho e a carreira profissional, as responsabilidades financeiras, os filhos, *hobbies* individuais, internet, etc.. Se nenhum destes fatores é em si mesmo negativo ou prejudicial, é um facto que podem retirar tempo ao casal e levar os cônjuges a sentirem-se demasiado ocupados com todas as outras dimensões da sua vida. Neste processo, o tempo para o afeto e a construção da intimidade do casal fica muitas vezes comprometido, nomeadamente quando já existem filhos. Este estágio, naturalmente complexo e exigente, leva muitas vezes os casais a pensarem que há algo de errado com a sua relação conjugal. Face aos sentimentos de descontentamento e desilusão, surge naturalmente a questão “o que fazer?”. Afirma Larson que três hipóteses estão nesse momento em aberto: (1) os casais (ou um dos cônjuges) pode desistir, dissolvendo-se a relação por separação ou divórcio; (2) os casais podem apenas tentar sobreviver, dia após dia, numa relação insatisfatória, opção que o autor designa de *adaptação resignada*; quando é esta a escolha, os cônjuges tendem a afastar-se progressivamente e a viver as suas vidas de um modo não partilhado, sentindo-se parte de uma conjugalidade medíocre em que a única possibilidade é a de assim continuar; muitas vezes, permanecem juntos somente por sentimentos de culpa, medo do divórcio ou receio do seu impacto nas crianças, ou por constrangimentos financeiros; (3) os casais podem decidir *adaptar-se com satisfação*, empenhando-se na manutenção de um sentimento amoroso que se caracteriza agora por uma menor exigência de “perfeição” relacional mas mais amizade, companheirismo, altruísmo, afeto e paciência, envoltos num tipo mais equilibrado de paixão. Este tipo de ajustamento exige dos casais uma consciência atenta sobre a sua relação e a identificação das áreas que, sendo melhoradas, têm impacto positivo na satisfação de ambos

os cônjuges. Caso o compromisso conjugal seja firme e os cônjuges encontrem em si os recursos necessários, poderão então proativamente empenhar-se na manutenção feliz da sua relação.

O casal como sistema em contínua mudança

Reverendo a literatura e resultados de várias décadas de investigação, fica pois evidente que tornar-se e ser um casal constitui um dos mais difíceis e complexos processos no ciclo de vida familiar (e.g. Morris & Carter, 1999). Na perspetiva de McGoldrick e Carter (1982), que entendemos útil na compreensão do nosso estudo, cada casal dá origem a uma família que engloba em si a herança emocional de pelo menos três gerações que se desenvolvem, não de uma forma linear, mas seguindo efetivamente a dimensão linear do tempo. Neste processo, são vertical ou transgeracionalmente transmitidos valores, atitudes, crenças e expectativas com os quais cada subsistema familiar deverá lidar (Carter & McGoldrick, 1980). Em simultâneo, a família desenvolve-se num eixo desenvolvimentista horizontal de transições sucessivas, que incluem quer as tarefas normativas e as situações previsíveis como aquelas que são, pela sua natureza, imprevisíveis. Para além destes dois tipos de influências sobre o contexto familiar, McGoldrick e Carter (1982) destacam ainda os constrangimentos que decorrem do facto de cada indivíduo, casal ou família viver num determinado tempo e num determinado lugar. Não podemos pois ignorar o contexto histórico, social, político e económico que influencia cada ciclo de vida familiar. Para lá da pressão que as mudanças (positivas ou negativas) verificadas a estes vários níveis possam, em si mesmas, causar, devemos nos nossos dias considerar ainda a pressão associada à acelerada rapidez com que elas acontecem.

O principal valor das famílias reside, segundo os mesmos autores, nas relações estabelecidas entre os seus membros, que são insubstituíveis. Muito embora os papéis e funções se possam preencher de novo em caso de afastamento ou morte de algum membro (por exemplo, alguém que não a mãe ou o pai podem preencher um papel parental), a relação pessoal anterior nunca é substituída. Para além disso, cada relação familiar contribui para a construção da identidade individual e para a riqueza do contexto social e emocional de cada pessoa. Quando nos referimos à relação conjugal, em particular - a única relação familiar que se “escolhe” - a designação de “ex-marido/ex-mulher” mostra-nos a dificuldade em anular ou mesmo alterar as identidades que se criam no contexto das teias familiares.

Funcionalmente, de modo necessariamente sintético, destacamos aqui a perspectiva de McGoldrick e Carter (1982) sobre as principais fases pelas quais passa cada família no seu processo de construção e desenvolvimento. O jovem adulto define, entre os seus objetivos pessoais, a vontade de se separar da sua família-de-origem e de se juntar a outra pessoa, o seu par amoroso, dando assim origem a um novo subsistema familiar. Uma visão popular e romântica desta transição – ainda presente em muitas circunstâncias - pode trazer-lhe dificuldades acrescidas, na medida em que o foco tende a ser exclusivamente centrado na alegria da mudança e não nas exigências que ela coloca. Nesta fase que marca o início da relação conjugal, o novo casal necessita de construir a sua identidade e simultaneamente redefinir as suas relações com todos os outros familiares. O passo seguinte será a transição para a família com filhos pequenos, significando que os adultos sobem uma geração e que se assumem agora como cuidadores da geração mais nova, o que se afigura também como um processo naturalmente exigente. Como viremos a detalhar, o presente estudo abrange indivíduos até esta etapa da família com filhos pequenos.

No momento seguinte, a família com filhos adolescentes exige da parte dos adultos uma crescente flexibilidade para saber lidar com os processos desenvolvimentistas dos filhos que caminham, eles próprios, para uma progressiva autonomia e independência. A saída dos filhos dá origem a uma nova fase, que se torna cada vez mais longa devido ao aumento médio da esperança de vida e em que, necessariamente, a relação conjugal deverá ser reestruturada. Muitos adultos se sentem vazios e sem objetivos neste período, em especial aqueles que se focaram com maior intensidade ou exclusividade nos cuidados aos filhos. À família na idade tardia, última fase neste ciclo, cabe o desafio de saber lidar com as mudanças nos papéis geracionais e reencontrar-se nos constrangimentos que a própria idade coloca.

Mudanças ou continuidades?

No “aqui e agora” dos nossos tempos, a construção de relações conjugais estáveis, seguras e duradouras parece uma tarefa ainda mais difícil, face à multiplicidade de mudanças que podemos observar, por exemplo em termos dos valores e das expectativas que os indivíduos transportam para as relações (McGoldrick & Shibusawa, 2012). Na prática, muitas são as tendências atuais que imprimem mudanças no contexto conjugal (Olson et al., 2010), como o número decrescente de casamentos, os casamentos mais tardios, o aumento do número de uniões de facto, a diminuição do número de filhos, o aumento de nascimentos

fora do casamento, o número crescente de divórcios, o aumento do número de famílias monoparentais e recompostas, e a menor ligação com as redes de parentesco (INE, 2013; National Marriage Project, 2009; Popenoe & Whitehead, 2005). Ainda assim, com tantos desafios inerentes, alguns deles verdadeiramente complexos, e tendo em conta o risco associado às relações conjugais, poderá parecer paradoxal que a maioria das pessoas do mundo continue a definir como objetivo, no seu projeto de vida, a ideia de um casamento longo e satisfatório (Stanley & Rhoades, 2009). Para este facto deverão contribuir os benefícios pessoais que é possível retirar de uma relação amorosa entendida, pelo próprio, como bem sucedida.

Não obstante as mudanças significativas no casamento e estruturas familiares, no que toca aos benefícios do casamento são mais evidentes os padrões de continuidade do que de mudança ou declínio (Helskog, 2009). A investigação tem evidenciado a importância do casamento no sistema social, estando associado a um conjunto de resultados positivos para os adultos/cônjuges assim como para os seus descendentes (Wilcox, 2005). Poderemos salientar, de entre muitos, o casamento como instituição geradora de saúde, bem-estar pessoal e equilíbrio financeiro, a maior esperança de vida para as pessoas casadas (sobretudo os homens) e o melhor desempenho das responsabilidades parentais e profissionais. Por outro lado, sabe-se também que as ruturas conjugais se associam a um conjunto de riscos, quer para os cônjuges quer para os seus filhos, que podem ser identificados a um nível cognitivo, social, comportamental ou emocional (Wilcox, 2005).

Apesar de tudo o que possa ter mudado, as relações de intimidade e amor continuam pois a ser parte basilar na vida dos indivíduos (Wright, Simmons, & Campbell, 2007). Não obstante as mudanças de funções e significados que observamos na conjugalidade ao longo dos tempos, a investigação reflete ainda assim a continuidade do desejo de celebrar o casamento e destaca-o como positivamente percecionado pelos jovens, concretamente enquanto compromisso para a vida (e.g. Martin, Specter, Martin, & Martin, 2003). Na realidade portuguesa, assistimos especificamente a um crescimento progressivo das uniões de facto e da coabitação como experiência que precede o casamento (Leite, 2003), a um aumento exponencial do número de separações e divórcios, e a uma diminuição do número de casamentos celebrados (INE, 2013).

De unidade essencial de sobrevivência económica, o casamento passou a constituir um símbolo da liberdade individual de que fruem as sociedades ocidentais (Leite, 2003) e passou a ter na sua génese o ideal romântico do amor (e.g. Acevedo & Aron, 2009; Ribeiro, 2002). Como afirma Oltramari (2009), o amor ocupa o lugar cimeiro entre os sentimentos mais proclamados, mais procurados e almejados, carregando em si a responsabilidade de muita da felicidade humana mas também de muito do seu sofrimento. Integra e estrutura a experiência humana (Sumter, Valkenburg, & Peter, 2013), de forma amplamente documentada na cultura popular, em livros de autoajuda e na investigação científica. Num estudo recente em Portugal, Fonseca e Duarte (2014) evidenciam que a importância atribuída ao casamento oscila entre dois extremos, desde os que lhe reconhecem maior valor (a que alguns associam ainda o valor sacramental do matrimónio), aos que destacam meramente a sua dimensão contratual. Quando imaginada ou planeada, a relação conjugal é expectada enquanto “lugar” de felicidade, em especial pela partilha, apoio, construção de intimidade e de projeto de vida comum.

Na vida de todos os dias e de todos os casais do mundo - quaisquer que sejam as dificuldades relacionais que os cônjuges possam sentir – as relações conjugais existem no contexto de histórias de vida, traços pessoais e ambientes circundantes que se podem mutuamente agravar e contribuir para um maior desgaste relacional. A qualidade e longevidade das relações íntimas são pois, efetivamente, determinadas por um conjunto de fatores interrelacionados (Bradbury & Lavner, 2012). Numa meta-análise de mais de 100 estudos longitudinais, Karney e Bradbury (1995) sumarizam os três principais domínios que influenciam o desenvolvimento da conjugalidade: (1) traços de personalidade e experiências prévias ao casamento (vulnerabilidades); (2) os acontecimentos e circunstâncias stressantes com que os casais se confrontam (stressores); e (3) as competências emocionais e de comunicação que os casais revelam enquanto se ajustam um ao outro (adaptação). Para além de evidências sobre a associação entre estes domínios e a relação do casal (e.g. Amato, 1996; Bodenmann, 1997), encontramos também evidências sobre a covariação entre os três, por exemplo, os casais com estilos de comunicação negativos também experienciam mais stress, reportam mais agressão e caracterizam-se por um conjunto vasto de traços de personalidade difíceis (Lavner & Bradbury, 2010).

Entre o “eu e o tu” e o “nós” conjugal

Como afirma Relvas (2000), o subsistema conjugal – que constituiu o foco do nosso estudo, através da perspectiva individual dos cônjuges – forma-se quando dois adultos se unem com o objetivo de formar uma família. Cada um dos sujeitos parte para o projeto conjugal imbuído da sua história particular que se manifesta, em cada momento, nas suas representações internas, expectativas, valores, atitudes e comportamentos. Em cada uma das histórias se encontram o “eu” e o “tu”, ponto de partida para a construção do “nós”. Não devendo esquecer a autonomia, a partilha e a negociação enquanto instrumentos centrais de articulação (Alarcão, 2000), os dois indivíduos partem – numa relação funcional – para a construção desta nova entidade, o “nós” conjugal, que emerge do encontro do par amoroso e do interesse e respeito pelo projeto do casal.

Os primeiros dez anos da relação conjugal, que definimos como alvo do presente estudo, constituem processualmente a primeira de três etapas desenvolvimentistas no ciclo do casal. De acordo com DeFranck-Lynch (1986 cit. in Relvas, 1996), esta etapa corresponde a um “estádio de fusão” que classifica como exaltante e difícil. A principal tarefa consiste na junção de dois indivíduos distintos numa nova “entidade” – o casal -, e todos os esforços parecem implicados na criação da nova relação. Considerado como o período de maior fecho do sistema, é em síntese o estágio do estabelecimento das características e das fronteiras relacionais, sendo inevitavelmente complicado pelo facto de entrarem em jogo fatores múltiplos e complexos, como sejam o poder e o controlo da relação. A construção do “nós”, área de encontro do par que se pretende cúmplice e protetora (Minuchin, 1990; Relvas, 2000), pode pois ser o porto seguro onde cada um dos cônjuges encontra estímulo para se desenvolver e realizar ou, diferentemente, pode amplificar dificuldades individuais e relacionais que afastam os parceiros e os impedem de um relacionamento mais íntimo e satisfatório.

Casamento e coabitação

Os padrões de desenvolvimento das relações amorosas têm mudado significativamente nas últimas décadas (Rhoades, Stanley, & Markman, 2012). Uma das maiores mudanças a nível global é o grande aumento nos números daqueles que vivem juntos sem estarem casados, parecendo efetivamente estar a mudar o papel da coabitação na vida familiar (Brown, Manning, & Payne, 2014). Diversos autores referem já que a maioria dos jovens adultos irá, em algum momento da sua vida, viver com o parceiro romântico fora do

casamento, e a maioria dos casais hoje coabita antes de casar (e.g. Goodwin, Mosher, & Chandra, 2010).

No nosso país, as estatísticas referentes a 2014 (INE, 2015) dão conta que em mais de metade dos casamentos realizados nesse ano os nubentes já possuíam residência anterior comum. O número de casais coabitantes em Portugal aumentou grandemente nos últimos anos, passando de 39,2% em 2009 para 51,7% em 2014 (INE, 2015), tendência semelhante à que encontramos de forma generalizada noutros países. Pode afirmar-se que a coabitação é hoje menos seletiva do que foi no passado (Leifbroer & Dourleijn, 2006) e que de algum modo redefine as fronteiras do casamento, no sentido em que se tornou prática mais comum e difundida entre diferentes etnias, grupos etários e níveis educacionais um pouco por todo o mundo (Cherlin, 2010; Sassler, 2010). Muito embora se tenha tornado mais comum, a coabitação permanece uma instituição “menos institucionalizada” do que o casamento e muitas vezes “inacabada”, em que os papéis e as expectativas dos parceiros podem ser pouco claras, ambíguas ou não partilhadas (e.g. Cherlin, 2004; Manning & Smock, 2005). Muito se tem estudado e escrito sobre as diferenças entre os dois estatutos relacionais, nomeadamente em termos de menor qualidade relacional, maior grau de conflito e menor confiança na estabilidade da relação percebidos pelos indivíduos coabitantes (e.g. Brown, 2004; Stafford, Kline, & Rankin, 2004; Stanley, Whitton, & Markman, 2004). Este diferencial tem sido explicado, ora por um mecanismo causal direto designado por “efeito da experiência de coabitação” (Axinn & Thornton, 1992; Dush, Cohan, & Amato, 2003), ora por um efeito de seleção que poderá explicar também porque os coabitantes com intenção de casar não parecem diferir consideravelmente dos indivíduos casados em termos de qualidade relacional (e.g. Kline et al., 2004). Estudos recentes parecem evidenciar que as motivações para a coabitação são uma dimensão de peso na ligação à qualidade relacional (e.g. Tang, Curran, & Arroyo, 2014). Especificamente, resultados elevados na dimensão “passar o tempo juntos” como razão para a coabitação explicam níveis mais elevados de qualidade relacional. Por outro lado, “testar a relação” e “conveniência” são razões que se associam a níveis inferiores de compromisso, menor qualidade relacional, maior ambivalência e mais conflito.

Entre semelhanças e diferenças, é um facto que quer o casamento quer a coabitação são hoje relações mais fluídas e mais variáveis (Cherlin, 2009), devendo por isso considerar-se uma maior variabilidade entre cada um dos estatutos relacionais (Brown et al., 2014) e voltar à reflexão sobre comparações passadas entre os dois tipos de união, quando a coabitação

constituía uma experiência significativamente mais seletiva e não usual (Jose, O’Leary, & Moyer, 2010). Recentemente, a *teoria da difusão* vem enfatizar que o efeito da coabitação pré-marital na instabilidade conjugal segue uma curva “em U”, diminuindo à medida que a coabitação se torna mais comum e aumentando no limite em que a coabitação se torna de tal forma universal que os não-coabitantes são uma parcela altamente seletiva (Leifbroer & Dourleijn, 2006). Esta teoria encontrou suporte nos EUA mas também em alguns países europeus e na Austrália (Hewitt & De Vaus, 2009).

Com a evidência de que as fronteiras entre os dois tipos de união, existindo, se apresentam hoje menos claras (Brown et al., 2014), torna-se útil e necessário distinguir entre não dois mas quatro estatutos relacionais: casados sem coabitação prévia, casados com coabitação prévia, coabitantes com intenção de casar e coabitantes sem intenção de casar. Os dois grupos do meio constituem hoje a maioria dos casais co-residentes e têm-se revelado muito semelhantes em termos de qualidade relacional. De acordo com Brown et al. (2014), por exemplo, aqueles que casam diretamente (sem coabitação prévia), sobretudo as mulheres, percebem níveis de qualidade relacional especialmente elevados, enquanto os coabitantes sem planos de casamento revelam-se de uma forma geral como o grupo mais desfavorecido nesta dimensão. O casamento sem coabitação prévia pode hoje ser considerado como uma experiência que é cada vez mais seletiva e, por esta razão, revestida de maior qualidade relacional.

Enquadrados por este percurso desenvolvimentista das relações, a nossa opção foi centrar a investigação no estudo de indivíduos em relações conjugais (casamentos e uniões de facto¹) nos primeiros dez anos de vida em comum. A justificar esta escolha, a perspetiva teórica de DeFranck-Lynch (1986 cit. in Relvas, 1996), anteriormente referida, que caracteriza como difícil este *estádio de fusão* correspondente à primeira dezena de anos da relação conjugal, teoria esta que se vê claramente reforçada pelos dados estatísticos: em Portugal, desde 2007, as taxas de divorcialidade passaram os 50%, atingindo em 2013 o valor de 70.4 divórcios por cada 100 casamentos. Em 2011 verificou-se o valor máximo de 74.2% e em 2012 de 73.7% (FFMS, 2013). De acordo com os Censos de 2011 (INE, 2013), observa-se uma tendência para o aumento do

¹ No caso das uniões de facto, usámos como critério a referência legal portuguesa (Lei n.º 135/99): pessoas de sexo oposto que vivam em comunhão de habitação, mesa e leito há mais de dois anos mas que não tenham um vínculo de casamento.

número de divórcios em casamentos muito recentes (dos 0 aos 4 anos), que cresceram de 12.2% em 1992 para 16.1% em 2011. O grupo dos 5 aos 9 anos de casamento mantém-se maioritário nos divórcios por duração de casamento (19.5% em 2011).

Sobre os insucessos conjugais

Dois fatores mais gerais têm sido identificados como fazendo a diferença no sucesso das relações conjugais. Por um lado, a tendência é hoje para se considerar – nomeadamente nas sociedades ocidentais - que as relações bem sucedidas acontecem quando ambos os membros do casal se comprometem nesse sentido e “trabalham” ativamente para que tal aconteça (e.g. Knapp et al., 2015; Levine & Markman, 2001). Uma outra perspetiva enfatiza o papel que o contexto ambiental exerce sobre os cônjuges e sobre a relação, podendo em muito influenciar a sua qualidade e satisfação relacional. A este propósito, afirma Berscheid (1999, p. 265):

“Some fragile relationships survive forever because they never encounter a relationship-toxic environment and some very strong relationships dissolve - not because they weren’t close or committed or loving - but because fate . . . put their relationship in harm’s way.”

Muito embora os cônjuges raramente reconheçam o papel do contexto relacional (Berscheid, Lopes, Ammazalorso, & Langenfeld, 2001), sabe-se hoje que mesmo os cônjuges mais motivados podem sentir dificuldade em ativamente cuidar da sua relação quando não encontram em si a energia e os recursos necessários para tal (Buck & Neff, 2012). As teorias da autorregulação, sob as quais nos faz sentido propor também a leitura dos nossos dados, afirmam que os contextos mais stressantes podem dificultar comportamentos pro-relação por parte dos cônjuges pelo facto de consumirem demasiados recursos autorregulatórios e deixarem-nos, assim, sem energia para gerir ativamente a relação (Baumeister, 2002). Não obstante a sua importância, é um facto que, muitas vezes, atuar sobre o contexto (e.g. dificuldades profissionais, constrangimentos financeiros) não está diretamente ao alcance dos indivíduos ou do casal.

Por outro lado, o impacto negativo da instabilidade familiar encontra-se hoje bem documentado (e.g. Halford, Markman, Kline & Stanley, 2003; Lebow, Chambers, Christensen, & Johnson, 2012). Sumariamente, a investigação tem evidenciado que os adultos divorciados, quando comparados com os seus congéneres casados, tendem a experimentar níveis inferiores de saúde física e mental (e.g. Wilcox, 2005), níveis superiores de sofrimento psicológico, abuso

de substâncias e depressão (e.g. Amato, 2000; Hughes & Waite, 2009). Por outro lado, as crianças que experienciam níveis elevados de conflito parental ou vivenciam a dissolução da relação conjugal dos pais tendem a apresentar piores resultados numa série de dimensões do desenvolvimento infantil até ao ajustamento social na adolescência (e.g. Brown, 2004; Cummings & Davies, 1994), nomeadamente menor sucesso académico (e.g. Frisco, Muller, & Frank, 2007; Sun & Li, 2001), funcionamento psicológico empobrecido (Sun & Li, 2001) e mais depressão e ansiedade (Strohschein, 2005).

Consideramos, neste contexto, que o foco da nossa atenção deverá pois permanecer sobre os processos de manutenção da relação. Sobre estes, é possível afirmar-se que são flutuantes, podendo aumentar e diminuir ao longo do tempo (Buck & Neff, 2012), mesmo em relações inicialmente felizes e saudáveis. Mais importante ainda, eles podem ser alvo de reflexão e aprendizagem (e.g. Falconier, 2015; Falsafi & Mosallami, 2015), motivo pelo qual nos fez sentido compreender parte da teia dos processos envolvidos e com eles construir uma proposta de intervenção útil e adequada para os casais portugueses.

Sobre a manutenção das relações conjugais

As competências importantes para manter uma relação conjugal não se baseiam apenas na gestão das dificuldades ou dos conflitos, como em algum momento se afirmou (e.g. Canary & Stafford, 1994). A vida de todos os dias, no seu misto de simplicidade e rotina, complexidade e desafios, exige dos cônjuges um conjunto vasto de capacidades e recursos. Em linha com outros autores (Acitelli, 2001; Masuda & Duck, 2002), entendemos a “manutenção” como o cuidar da relação para que ela seja o melhor que pode ser, o que passa também (mas não exclusivamente) pela superação das dificuldades e eventuais crises, assim como pela “reparação” do que possa estar mal. Muitas competências estão implícitas nesta tarefa, ainda que os envolvidos possam não se dar conta. Como exemplo, lidar com as variações de humor do próprio e do cônjuge, lidar com todas as exigências de equilíbrio trabalho-família, gerir os desafios relacionados com os filhos, dar conta das dificuldades menores ou maiores – ainda que normativas no ciclo de vida de cada casal, lidar com as histórias passadas e presentes da família-de-origem de cada cônjuge, entre muitas outras... As competências usadas para a manutenção da relação são muitas vezes características do indivíduo ou da relação, e funcionam (ou não) enquadradas num determinado contexto. Tal significa que as competências, atitudes e comportamentos relacionais não são universalmente “aplicáveis” mas, em vez disso, requerem

dos indivíduos e dos casais uma sub-competência transversal que permita compreender a aplicabilidade das regras relacionais a circunstâncias específicas (Masuda & Duck, 2002).

Sobre o que não restam dúvidas é que, quando bem geridas, nas circunstâncias adequadas, as relações amorosas íntimas têm um impacto único sobre a saúde e bem-estar dos adultos envolvidos e das crianças que possam ter sob sua responsabilidade (Bradbury & Lavner, 2012). Conscientes de que estes benefícios são esquivos ou mesmo ilusórios para muitos casais (e.g., Whisman, Beach, & Snyder, 2008), muitos autores se têm dedicado – com maior ênfase nas últimas três décadas – a compreender as causas das dificuldades relacionais e das rupturas, mas também a compreender as variáveis promotoras de satisfação, ajustamento ou bem-estar, desenhando intervenções que procuram impulsionar padrões de sucesso e prevenir ou remediar resultados indesejados. Certos sobre o poder das relações amorosas na promoção da saúde e do bem-estar dos seus membros, não se afigura contudo fácil rentabilizar este potencial para bem de todos os indivíduos que escolhem a relação de casal como parte importante do seu projeto de vida. Apesar dos muitos avanços feitos nesse sentido, a compreensão das relações conjugais e a capacidade de “ensinar” aos casais como preservar e proteger as suas ligações mais íntimas permanece hoje ainda um desafio.

A Educação Conjugal como recurso

How is it that some marriages seem to be “happily-ever-after” marriages (admittedly after a lot of blood, sweat, and tears), while others seem doomed to unhappiness and divorce?

- Holman & Lindford (2002, p. 1) -

“Pessoalmente agrada-me essa ideia da educação conjugal... não imagino bem que tipo de conteúdos poderá ter, mas acredito que poderia tocar a natureza de cada um...às vezes as pessoas “não estão nem aí”...não percebem o caminho por onde podem ir...porque a nossa educação não passou por aí, ninguém nos ensinou a relacionar-nos com outra pessoa no casamento...Acho mesmo que poderíamos ser educados para a relação conjugal, que é um mundo...”

- Mulher, 38 anos, casada há 9 anos –

“Eu acho que as pessoas terão sempre problemas identificados e que esses Programas poderão sempre ajudar...mesmo que não seja de uma forma consciente, a pessoa vai sempre procurar resposta a coisas que ache que estão menos bem...Agora eu acho é que isso devia ser uma educação desde muito cedo, desde crianças...numa continuidade de educar para esses aspetos, que assim seria um processo natural e bem aceite...Porque na nossa cultura ainda há muitos preconceitos em relação a este tipo de apoios...”

- Homem, 39 anos, união de facto há 7 anos -

O conceito de Educação Relacional

A educação relacional (*relationship education*, no original) pode ser entendida (Markman & Rhoades, 2012) como quaisquer intervenções ou programas que proporcionem conhecimento, competências e princípios com o objetivo de ajudar indivíduos (pessoas que participam sem o seu cônjuge ou pessoas que não estejam numa relação conjugal) e casais (ambos os cônjuges participando) a aumentar as possibilidades de terem uma relação saudável, estável e satisfatória. Um olhar sobre a literatura permite perceber alguma confusão e sobreposição de conceitos no que a este tipo de intervenção diz respeito. Por exemplo, os designados programas de enriquecimento e valorização são exemplo de intervenções ditas de promoção da saúde conjugal (Van Widenfelt, Hosman, Schaap, & van der Staak, 1996) e são tipicamente pensados para – tal como outros com diferentes designações - ajudar casais que desejam aumentar o seu nível de satisfação conjugal (e.g., Silliman & Schumm, 2000).

Na perspetiva de Markman e Rhoades (2012), o conceito de *educação relacional* abrange todas as intervenções e as suas diferentes designações (programas de enriquecimento, programas de comunicação, programas de prevenção, etc.), no sentido em que a educação sobre a relação (e também o treino de competências) é parte integrante e denominador comum de todos. Alguns autores têm preferido o termo “educação relacional de casais” (Halford, Markman, & Stanley, 2008; Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008), que outros descartam pelo facto de estas intervenções poderem ter como alvo indivíduos e não casais.

Por opção da equipa de investigação, ao longo do presente trabalho utilizaremos o termo *educação conjugal* (no original, *Couple Relationship Education*) no seu sentido mais abrangente, por especificar o tipo de relação a que a intervenção se refere e por não incluir em si a discriminação do público-alvo que, como vimos, pode por definição ser o indivíduo ou a díade. Face ao aumento de diversas formas de instabilidade familiar (Lebow et al., 2011), o campo de estudos da educação relacional veio recentemente alargando o seu foco de intervenção para casais não casados - quer estejam ou não a planear casar (e.g. projeto *Building Strong Families*) - e para indivíduos que podem ou não estar comprometidos com um relacionamento amoroso (e.g. Antle et al., 2013; Pearson, Stanley, & Rhoades, 2008). Deste modo, são potenciadas novas oportunidades para apoiar os indivíduos e os casais na tomada de decisões relacionais importantes e na construção de relações conjugais saudáveis.

O racional teórico da maioria dos programas de educação conjugal baseados em evidências científicas assenta no conhecimento de que a qualidade da comunicação e da gestão de conflitos numa relação amorosa se encontra associada com a qualidade e a saúde da relação ao longo do tempo (Markman & Rhoades, 2012). Deste modo, os programas foram pensados com o foco de agir sobre e modificar as interações que se associam com o desenvolvimento das relações de casal. Na última década, esta perspetiva foi-se alargando para abranger novos estudos e teorias sobre as relações conjugais, nomeadamente: (a) a importância dos fatores positivos como protetores da relação, bem como o papel dos processos transformadores, como o compromisso, o sacrifício e o perdão (e.g. Fincham, Stanley, & Beach, 2007); (b) a ligação entre a qualidade conjugal e um conjunto vasto de dimensões do funcionamento individual, nomeadamente a saúde física e mental (e.g. Whisman, 2008). Devemos ainda considerar que os programas de educação conjugal se baseiam fortemente no modelo científico de prevenção (Coie et al., 1993), intervindo sobre os fatores de risco que se associam com problemas futuros, assim como sobre os fatores protetores que se associam com a saúde futura da relação.

Os estudos que têm, na última década, avaliado a implementação e a eficácia destes programas, comparando-os com grupos de controlo, evidenciam ganhos significativos em dimensões várias como a comunicação, a satisfação ou ajustamento conjugal e o funcionamento individual (e.g. Halford & Bodenmann, 2013; Hawkins & Ooms, 2012). Podemos afirmar que o campo da educação conjugal está hoje legitimado porque a

investigação deu provas da importância das relações amorosas e dos benefícios das relações de intimidade, quer para os adultos, as suas crianças, as gerações futuras e toda a sociedade (e.g. Proulx, Helms, & Buehler, 2007; Wilcox, 2005). Contudo, apesar do tanto que se aprendeu nos últimos vinte anos sobre as relações amorosas comprometidas, resta ainda muito por avaliar no que refere ao impacto que os programas de educação conjugal podem ter sobre os casais e as relações (Bradbury & Lavner, 2012).

Na prática, o maior problema nesta área de intervenção continua a ser, como em algumas outras, o facto de muitos programas de educação conjugal serem não raras vezes implementados e não avaliados. Deste modo, as recomendações de Halford et al. (2003) no sentido de estabelecer ligação entre a prática e a investigação sobre essa mesma prática, permanecem uma lacuna que deveria ser ultrapassada nos próximos anos. Com o presente trabalho, pretendemos concretizar o desenho de um Programa de Educação Conjugal português, baseado em evidências científicas que resultam de dados sobre as relações conjugais da população portuguesa, dando resposta à orientação de estabelecer ligação entre a teoria e a prática.

A Educação Conjugal e as relações de casal

Em alguns contextos, como por exemplo os Estados Unidos da América, a Suíça e a Noruega, movimentos em prol de relações conjugais saudáveis, assim como as preocupações com o impacto que as dificuldades conjugais podem ter sobre adultos e as suas crianças, têm feito surgir iniciativas que implementam programas de Educação Conjugal com o objetivo de diminuir as taxas de divórcio e promover um funcionamento relacional saudável (Halford et al., 2008; Markman & Rhoades, 2012). Contudo, este tipo de serviços e/ou programas não atinge ainda o estatuto de outras práticas mais amplamente disseminadas e aceites, como os programas de preparação para o parto e a educação parental (Dion & Hershey, 2010). Um pouco por todo o mundo, evidencia-se ainda alguma confusão ou desconforto sobre a natureza e o foco destas intervenções, que podem mesmo constituir barreiras à participação de muitos casais. Na prática, com exceção para a perspectiva daqueles que participam (e.g. Burr, Hubler, Gardner, Roberts, & Patterson, 2014), pouco se sabe sobre as atitudes gerais da população relativamente aos programas de Educação Conjugal. Neste contexto, afirmam os autores que importa empiricamente compreender como é que estes programas são entendidos pelo público em geral, a fim de melhorar a sua divulgação e os esforços de recrutamento.

Não obstante o desconhecimento que a população em geral, nomeadamente no nosso país, possa ter neste domínio, os programas de educação conjugal são já hoje uma abordagem baseada em evidências científicas (Carlson, Barden, Daire, & Greene, 2014). Este tipo de programas deriva de um conjunto substancial de investigação sobre os fatores que influenciam a satisfação e a estabilidade conjugal, utilizando uma abordagem que tem sido avaliada em estudos vários (e.g. Halford et al., 2008; Halford & Bodenmann, 2013), envolvendo experiências de aprendizagem estruturada que orientam os casais no desenvolvimento de novos conhecimentos, atitudes e competências relacionais. De um modo geral, os programas assentam nos recursos de cada casal para fortalecer o compromisso e uma interação saudável. Constituem habitualmente programas breves, entre 12 a 18 horas, variando entre uma sessão única mais intensiva e múltiplas sessões em formato extensivo (Stanley, Amato, Johnson, & Markman, 2006). O foco é colocado no “enriquecimento” de relações conjugais que se pretendem saudáveis, mutuamente satisfatórias e estáveis (Halford & Bodenmann, 2013), baseadas na segurança emocional, pessoal e no compromisso dos cônjuges (Stanley, Pearson, & Kline, 2005). De uma maneira geral, estes programas especificam como seus objetivos: (a) apoiar os casais na construção e manutenção de uma relação saudável e comprometida; (b) prevenir a erosão da satisfação conjugal que muitos casais experienciam; e (c) reduzir os reconhecidos custos (pessoais e sociais) das dificuldades conjugais e das ruturas (Halford et al., 2008). Como um outro exemplo, Markman e Rhoades (2012) enfatizam a importância de ajudar os casais a: (a) aumentar e melhorar a comunicação; (b) aprender como resolver eficazmente conflitos; (c) compreender o compromisso; (d) desenvolver expectativas realistas acerca do casamento; e (e) aprender comportamentos, atitudes e competências adaptativas. Estes programas diferem amplamente do aconselhamento conjugal mais tradicional, na medida em que se tratam de intervenções estruturadas e manualizadas, desenvolvidas num contexto de grupo e com a possibilidade de serem implementadas por facilitadores não-técnicos, mas treinados para o efeito.

Enfatiza Sher (2012) que este tipo de intervenções educativas funcionam sobretudo para indivíduos ou casais que, de forma consciente, querem melhorar as suas relações. Por esse motivo, ao contrário da terapia conjugal, onde é muitas vezes necessário lidar com elevados níveis de afeto negativo entre os cônjuges e com a ambivalência que muitos sentem sobre a continuidade da relação (Halford & Snyder, 2012), a educação conjugal decorre habitualmente sob altos níveis de emoção positiva e envolvendo casais satisfeitos com a sua

relação, encontrando aí terreno para a construção ou reforço dos melhores alicerces para uma vida a dois (Halford & Bodenmann, 2013).

Estes programas abrangem casais com uma grande diversidade em termos de fatores de risco relacionais. De acordo com a classificação de Gordon (1987) ou de Mrazek e Haggerty (1994) sobre programas de prevenção, a educação conjugal pode assumir contornos diversos. Pode ser universal na medida em que pode ser disponibilizada a todos independentemente do seu grau de risco. Pode também ser seletiva quando destinada a casais em elevado risco para problemas relacionais. Pode ainda, por último, ser indicada quando é oferecida a casais que evidenciam sinais precoces de problemas relacionais, particularmente aqueles que evidenciam níveis baixos de satisfação conjugal, sem indicação clínica.

Na prática, os formatos universais e seletivos de programas de educação conjugal têm atraído sobretudo casais com níveis elevados de satisfação conjugal, verificando-se pouco “espaço” no imediato para aumentar os níveis de satisfação (Halford & Bodenmann, 2013). Nestes casos, o potencial benefício dos programas remete para a manutenção dos níveis elevados de satisfação. Para os casais que enfrentam maiores dificuldades, a educação conjugal pode promover mudanças imediatas e um aumento efetivo da satisfação conjugal.

Educação Conjugal – por quê e para quem?

Halford e Wilson (2012) enfatizam que nem todos os casais beneficiam igualmente destes programas. Nos países ocidentais, se é um facto que a taxa de divórcios ronda os 50%, tal significa – por outro lado – que a outra metade daqueles que casam permanecem juntos para toda a vida, sendo que apenas uma pequena minoria destes casais participa em algum momento da sua vida num programa de educação conjugal (Halford, O’Donnell, Lizzio, & Wilson, 2006). Na prática, tal significa que muitos casais são capazes de manter relações mutuamente satisfatórias sem intervenções formais. De entre aqueles que se encontram em maior risco para desenvolver problemas relacionais, destacam-se os que têm expectativas divergentes ou irrealistas acerca da sua relação e os que revelam padrões de comunicação negativos, ambos em risco elevado de erosão da satisfação relacional e de separação (Bradbury & Karney, 2004; Larson & Holman, 1994). Se os programas de educação conjugal conseguirem modificar os fatores que colocam os casais em risco de ter futuros problemas relacionais, os casais de risco elevado podem beneficiar particularmente destas intervenções, enquanto os de baixo risco podem manter relações satisfatórias mesmo sem intervenção

(Halford & Wilson, 2012). Por outro lado, é ainda possível que alguns fatores de risco sejam eles próprios obstáculo à retirada de benefícios da participação nestes programas. Por exemplo, níveis baixos de compromisso podem ser fator de risco elevado para futuros problemas relacionais, mas também para um baixo envolvimento no programa. Concomitantemente, estes mesmos Programas podem constituir um benefício para aqueles que – ainda que percebendo a sua relação conjugal como satisfatória – vejam neste tipo de intervenção uma possibilidade de promoção dos seus recursos individuais ou diádicos, assim como da qualidade da relação conjugal.

A prática da Educação Conjugal

Como referido, a educação conjugal de base científica não tem ainda uma história no nosso país. Além fronteiras, são duas as abordagens mais comuns na educação conjugal (Halford & Snyder, 2012), tendo sido amplamente avaliadas em estudos RCT: (a) a avaliação com feedback e (b) o treino de competências e conhecimentos com base num currículo estruturado (*curriculum-based*, no original). A avaliação com feedback baseia-se na resposta dos cônjuges a um inventário estruturado, seguida apenas de uma sessão em que são devolvidas a ambos as principais forças e os principais desafios da relação (Larson, Newell, Topham, & Nichols, 2002). Esta abordagem baseia-se no pressuposto de que o feedback pode orientar os casais, promovendo as forças da relação conjugal e desenvolvendo uma postura pró-ativa face aos desafios. Os inventários mais comumente usados neste formato são o PREPARE (Olsen, Fournier, & Druckman, 1996), o FOCCUS (Facilitating Open Couple Communication Understanding and Study; Markey & Michheletto, 1997) e o RELATE (Relationship Evaluation; Busby, Holman, & Taniguchi, 2001). Cada um destes inventários possibilita uma visão sobre diferentes dimensões da relação do casal, nomeadamente as expectativas sobre a relação, comunicação, competências de resolução de conflitos, saúde emocional e gestão do stress. Os resultados têm-se revelado preditores da estabilidade e satisfação conjugal futuras (Larson et al., 2002), tornando evidente a relevância dos aspetos avaliados. Um programa recente (Halford et al., 2010) combinou numa só as duas abordagens mencionadas: a avaliação com feedback e um programa de treino de competências.

No que concerne os programas de educação conjugal especificamente, existem três que têm sido avaliados em pelo menos dois estudos randomizados e controlados, incluindo *follow-up* de mais de 12 meses: (a) *Prevention and Relationship Enhancement Program*, também por vezes designado *Prevention and Relationship Education Program* (PREP; Markman, Stanley, &

Blumberg, 2010); (b) *Couple Commitment and Relationship Enhancement* (Couple CARE; Halford, Moore, Wilson, Dyer, Farrugia, & Judge, 2006a); e (c) *Couples Coping Enhancement Training* (CCET; Bodenmann & Shantinath, 2004). O maior interesse destas abordagens reside no seu foco no treino de variáveis potencialmente modificáveis e preditoras de bons resultados relacionais (Halford & Bodenmann, 2013), como os padrões eficazes de comunicação (e.g. Woodin, 2011), as estratégias de coping diádico (Bodenmann, Meuwly, & Kayser, 2011) e a auto-regulação relacional (Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti, 2007), todas elas dimensões preditoras da satisfação relacional.

Concretamente, estes programas apresentam muitas áreas de conteúdo semelhantes, nomeadamente o treino de competências de comunicação positiva e de gestão de conflitos, mas também variações significativas. Cada um dos programas tem em si mesmo sofrido alterações decorrentes do desenvolvimento de novos estudos depois da sua construção. Na versão inicial do PREP, por exemplo, o grande foco era na prevenção do conflito destrutivo, encontrando-se na versão atual uma maior ênfase na partilha de atividades positivas e na construção do compromisso (Markman, Floyd, Stanley, & Storaasli, 1988; Markman et al., 2010). No Couple CARE, distingue-se como foco o desenvolvimento e implementação de estratégias de autorregulação relacional com o objetivo de melhorar a relação, menos presente nos outros programas. As estratégias de coping individuais e conjuntas perante situações de stress são o componente principal do CCET.

O formato de implementação é outra dimensão variável entre os programas de educação conjugal. A maioria decorre em sessões presenciais com um facilitador/educador, quase sempre em pequenos grupos (Halford, 2011). No entanto, os três programas referidos têm sido implementados também num formato dito flexível, que se refere ao uso de materiais de aprendizagem (e.g. recursos online, DVD's, etc.) de uma forma auto-dirigida (e.g., Bodenmann, Hilpert, Nussbeck, & Bradbury, 2014; Halford et al., 2010).

Bradbury e Lavner (2012) colocam em evidência a evolução que alguns programas de educação conjugal têm feito, mudando o foco de uma prescrição de comportamentos específicos que se considera estarem na base de relações fortes e saudáveis (e.g. não interromper o outro quando está a falar), para transmitir os princípios que parecem estar subjacentes a uma atitude de construção e manutenção da relação (e.g. encontrar formas de fazer o outro sentir-se apoiado). Neste percurso, os casais ficam habilitados a descobrir por si a melhor forma de implementar estes princípios nas suas vidas diárias, o que pode conferir-

lhes uma maior percepção de controlo, mestria e envolvimento na manutenção das suas relações. Na génese destes programas não consta, em nenhum momento, o objetivo de substituir a terapia de casal (Quirk, Strokoff, Owen, France, & Bergen, 2014), mas antes o de constituir um recurso psicoeducacional, de cariz preventivo e proativo, com o propósito de aumentar a qualidade e satisfação relacional.

Resultados da Intervenção

A educação conjugal tem sido – noutros países - amplamente estudada e promovida nas últimas décadas, designadamente através de importantes financiamentos públicos para a implementação de programas de educação ou de enriquecimento conjugal. Diversos estudos têm sido conduzidos sobre a eficácia deste tipo de abordagem, dando conta de importantes benefícios para aqueles que participam (Blanchard, Hawkins, Baldwin, & Fawcett, 2009; Halford et al., 2003). Encontram-se à data publicados quatro estudos de maior alcance que avaliam os efeitos da avaliação por inventário e feedback no relacionamento conjugal, um quase-experimental (Knutson & Olson, 2003) e três RCT (Larson, Vatter, Galbraith, Holman, & Stahmann, 2007; Busby, Ivey, Harris, & Ates, 2007; Halford et al., 2010). No conjunto, tornam-se evidentes os ganhos em termos da satisfação conjugal e do compromisso, formas positivas e eficazes de comunicação e expressão do afeto, nomeadamente nas relações em fases mais iniciais. Estes benefícios são ainda maiores e mais duradouros quando, à avaliação por inventário e feedback, se junta a implementação de programa estruturado de educação conjugal. Estes benefícios tendem a manter-se por alguns anos após o treino.

Numa revisão de 17 estudos que avaliaram o impacto de programas de educação conjugal com follow-up de pelo menos um ano, Halford e Bodenmann (2013) colocam em evidência que, em 14 deles, se mantêm os ganhos ao nível da satisfação relacional. As evidências científicas atuais e estudos abrangentes de meta-análise têm evidenciado com consistência que estes programas são eficazes no reforço das competências de comunicação e da satisfação conjugal em diversas circunstâncias (e.g. Blanchard et al., 2009; Hawkins et al., 2008), diminuindo as taxas de separações e divórcios, muito embora o recrutamento e a manutenção de casais nestes programas continue a constituir-se como um desafio. Os autores reportam uma meta-análise de 117 estudos de currículos baseados em evidências científicas, com melhorias na comunicação do casal com tamanhos de efeito médios ($d=.44$) e ligeiras subidas na satisfação relacional ($d=.36$), imediatamente após o programa. Os programas com dosagem moderada (9 a 20h) apresentam tamanhos do efeito substancialmente maiores do

que os de baixa dosagem (1-8h). Em todos estes estudos, os programas foram implementados num formato universal, podendo estes níveis moderados de tamanho de efeito refletir um “efeito de teto” conhecido neste tipo de abordagens, em que os casais à partida satisfeitos e com níveis elevados de comunicação têm pouca margem para melhorar a este nível. Uma meta-análise desenvolvida três décadas atrás (Giblin, Sprenkle, & Sheehan, 1985) reportara dados consistentes com esta interpretação, no sentido em que a níveis inferiores de satisfação conjugal antes da intervenção correspondiam maiores subidas nesta dimensão imediatamente após o programa de educação conjugal. Hawkins e colaboradores (2008) relatam não ter conseguido replicar esta associação, salientando contudo que as investigações revistas consistiam predominantemente em amostras com níveis médios elevados de satisfação pré-intervenção, apresentando pouca variabilidade média entre estudos.

Considerando que a maior parte dos casais que participa nestes programas apresenta à partida níveis elevados de satisfação, a questão central está em conhecer o seu impacto na prevenção da erosão da satisfação ao longo do tempo (Halford & Snyder, 2012). É um facto que, ao longo da primeira década de casamento, a satisfação média tende a decair, com um número significativo de casais a separar-se em cada ano que passa (e.g. Glenn, 1998; INE, 2014), sendo o objetivo de muitos programas o de prevenir esta deterioração. Neste contexto, apenas estudos de *follow-up* a longo prazo podem avaliar se este objetivo foi conseguido (Halford & Wilson, 2012). Do que se sabe a esse respeito, alguns autores têm relatado benefícios que perduram pelo menos por 3 ou 4 anos (e.g. Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina, & Widmer, 2006). Não deve contudo ignorar-se que a autorreferenciação dos casais para participarem nestes programas pode explicar pelo menos uma parte destes resultados. Por outro lado, estes resultados positivos e interessantes sobre a eficácia de programas de educação conjugal não significam que todos os casais beneficiam a longo-prazo deste tipo de intervenção (Halford & Snyder, 2012). Dos quatro estudos RCT que encontraram benefícios da intervenção para lá de 12 meses, Halford, Sanders e Behrens (2001) colocam em evidência que apenas os casais em risco elevado de problemas relacionais parecem beneficiar destes programas.

O ponto fulcral na investigação sobre a eficácia da educação conjugal prende-se efetivamente com os benefícios que, a longo-prazo, os casais podem retirar para a manutenção de relações saudáveis e mutuamente satisfatórias. Pesa que a maioria dos estudos publicados apresenta *follow-up* até um máximo de seis meses. Na revisão de Hawkins e colaboradores (2008), encontrou-se um tamanho de efeito médio entre os três e os seis

meses para os ganhos na comunicação ($d=.45$) e os ganhos na satisfação ($d=.31$), valores muito semelhantes àqueles que se encontram imediatamente após a intervenção. Tal significa pois que os benefícios se mantêm pelo menos durante alguns meses, não sendo possível contudo – no momento presente – reunir mais estudos que atestem que os ganhos e a manutenção de níveis elevados de satisfação se mantêm durante anos.

Apesar de consistentes, os dados relativos aos benefícios a curto-prazo da educação conjugal apresentados nestas revisões de estudos (Hawkins et al., 2008; Hawkins & Fackrell, 2010) têm a limitação de abranger maioritariamente participantes caucasianos de estatuto socioeconómico médio a elevado, encontrando-se ainda pouco estudada a relação entre fatores culturais e dificuldades conjugais no contexto destes programas. Numa revisão mais recente, Johnson (2012) enfatiza a escassez de dados sobre os efeitos da relação conjugal para casais não-caucasianos e em desvantagem social. Contudo, estudos recentes com casais de classe socioeconómica baixa (e.g. Carlson et al., 2014; Quirk et al., 2014) e níveis elevados de dificuldades tornam claro que também estes podem beneficiar grandemente deste tipo de programas. Especificamente, os casais mais perturbados mostram mais melhorias ao nível da dedicação, comunicação positiva e comunicação negativa, sendo estes resultados independentes de variáveis de controlo, como o número de filhos e duração da relação. É interessante notar que os ganhos evidenciados por estes casais ultrapassam em média os que comumente são reportados na literatura sobre os benefícios (comparando o pré e o pós) da educação conjugal (Hawkins et al., 2008). Já anteriormente, Halford e colaboradores (2001) encontraram evidências de que os casais com maiores níveis de dificuldades atingem níveis de satisfação relacional mais elevada do que os outros, após participação no programa de educação conjugal.

Para além de um conjunto de possíveis explicações avançadas pelos autores, algumas ressalvas devem ser consideradas. Por um lado, é plausível que os casais a passarem por maiores dificuldades coloquem maior ênfase nestas iniciativas ao considerarem-nas necessárias para melhorar o seu funcionamento conjugal. Pode também suceder que estas mudanças sejam apenas temporárias, fruto do vislumbre das possibilidades de reparação ou refletindo a esperança dos indivíduos numa relação mais satisfatória. Sem dados de follow-up publicados, pode ainda assim perceber-se que – mesmo se apenas um terço dos ganhos se mantiver – o tamanho do efeito das mudanças alcançadas é de dimensão suficiente para considerar que também os casais mais perturbados podem constituir um grupo adequado para

este tipo de intervenção (Quirck et al., 2014). Por outro lado, uma vez que estes programas não enfatizam necessariamente “o conteúdo” da dificuldade mas antes “o processo” de comunicação das dificuldades dentro do casal, é possível que a participação nestes programas promova processos diádicos positivos e colaborativos que melhorem o funcionamento conjugal, independentemente do nível de dificuldades dos casais.

Em termos da quantidade de programa adequado, um estudo de Hawkins, Stanley, Blanchard e Albright (2012) identificou como ótimas dosagens moderadas de 9h a 20h para produzir efeitos significativos. As horas de contacto formais com a intervenção parecem pois funcionar como um moderador significativo dos efeitos do programa, similarmente ao que se encontra noutros programas de educação familiar (e.g. MacLeod & Nelson, 2000). Uma explicação possível para a ineficácia de programas de baixa dosagem pode ter a ver com a quantidade de tempo necessária para que as competências, comportamentos e atitudes se estruturam enquanto novas aquisições. Estender o período de intervenção por um período mais longo (comparativamente a apenas uma ou duas sessões dos programas de baixa dosagem) possibilita aos participantes mais tempo para os novos recursos se desenvolverem.

Hawkins et al. (2012) referem que a investigação futura deverá abranger e avaliar outros *outcomes* relacionais, como o compromisso, o sacrifício, o perdão e a equidade, que se revelam hoje como constructos ou virtudes positivas tão importantes para a relação como as competências de comunicação (Fincham et al., 2007). Ainda, referem aqueles autores que os estudos de avaliação devem prestar maior atenção às crenças pessoais, atitudes, níveis de dificuldades relacionais, e características dos participantes enquanto potenciais moderadores dos efeitos dos programas. Outros fatores pessoais e interpessoais podem também ser afetados pela participação nos programas, independentemente do seu conteúdo. O simples ato de participar numa sessão pode ter um efeito sobre o compromisso. De acordo com Stanley (2010), num contexto cultural que desvaloriza os gestos simbólicos de compromisso, os comportamentos que reflitam uma intenção futura - e que sejam observáveis - podem reforçar o compromisso entre os parceiros o que, por sua vez, pode confirmar a segurança da relação (Stanley, Rhoades, & Whitton, 2011). Independentemente do currículo, comparecer nas sessões pode demonstrar uma vontade de intensificar o compromisso e sacrifício sentidos como necessários na relação.

Sobre a dosagem e o momento adequado para intervir junto dos casais, Snyder e Schneider (2002) enfatizam uma distinção que consideram crucial entre, por um lado, a aquisição de competências através de instrução ou ensaio e, por outro lado, a implementação

dessas mesmas competências com um fim motivacional ou afetivo. Como confirmam alguns estudos (e.g. Neff & Karney, 2005), a aprendizagem das competências é claramente uma tarefa diferente da sua aplicação em contexto natural. Para além disso, afirmam Bradbury e Lavner (2012), à medida que aumenta o lapso de tempo entre a instrução e o momento em que a competência é mais necessária, diminui a probabilidade de aquele recurso ser usado na vida diária do casal.

A Educação Conjugal – diferentes formatos e abordagens

Os programas de educação conjugal têm sido maioritariamente implementados no formato presencial para pequenos grupos de casais. Contudo, muitos adultos referem preferir o acesso a estes recursos educacionais através de programas autodirigidos, disponíveis em tempos e espaços que se ajustem às necessidades dos participantes (Taylor, Jobson, Winzelberg, & Abascal, 2002). Em outras áreas de aplicação da educação de adultos, os programas estruturados para incorporar esta flexibilidade de acesso e a promoção de uma aprendizagem autodirigida têm sido designados programas “de aplicação flexível”, podendo claramente aumentar a abrangência dos programas educacionais às populações-alvo (Laurillard, 2002). Tal pode ser verdade também nos programas de educação conjugal: os casais mais facilmente lêem livros (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009) ou acedem a um sítio na internet (Casey & Halford, 2010) sobre relacionamentos amorosos, do que participam em programas de implementação presencial.

Como exemplo, os autores do Couple CARE (Halford, Moore, Wilson, Dyer, Farrugia, & Judge, 2006b) desenvolveram um programa de educação conjugal de aplicação flexível que os casais podem completar em casa, com quatro componentes: (a) um DVD que apresenta as ideias chave e as aptidões relacionais centrais; (b) um manual que apresenta tarefas estruturadas para os casais aplicarem os pontos centrais na sua relação; (c) desenvolvimento de planos de mudança individuais por cada parceiro; e (d) um conjunto de conversas via telefone com um psicólogo para avaliar o progresso e ajudar nos planos de auto-mudança. Um estudo RCT colocou em evidência que os casais que participam neste formato relatam aumentos significativos da satisfação relacional (Halford, Moore, Wilson, Farrugia, & Dyer, 2004). Este programa foi desenhado para promover a autorregulação relacional (RSR, *relationship self-regulation*, no original), apoiando os cônjuges na avaliação do seu comportamento atual, identificação de objetivos de mudança e implementação de planos de

automudança. Este programa ampliou no imediato a dimensão de RSR, particularmente nas mulheres, tendo aumentado a satisfação relacional em ambos os sexos (Halford et al., 2004).

Também McAllister, Duncan e Hawkins (2012) enfatizam que o formato tradicional da educação conjugal em contexto de sala pode não ser prático e/ou apelativo para todos os potenciais participantes. É um facto que a internet veio revolucionar o modo como a informação é partilhada. Cada vez mais, as pessoas esperam que a informação esteja disponível imediatamente e em qualquer momento. Os formatos autodirigidos (como livros de auto-ajuda e DVDs) têm por isso aumentado em resposta a esta mudança cultural e também educacional. Alguns estudos de avaliação (e.g. Braithwaite & Fincham, 2011; Halford et al., 2004) sugerem que os programas já existentes de educação conjugal deverão considerar como possibilidade o desenvolvimento de versões autodirigidas dos mesmos, já que estas parecem ter um impacto valioso nos cônjuges.

Pouco se sabe ainda sobre programas que sejam implementados junto de indivíduos não envolvidos numa relação amorosa ou de apenas um dos membros de um casal (Rhoades & Stanley, 2011; Visvanathan, Richmond, Winder, & Koenck, 2014). Porém, é possível que as atividades desenvolvidas possam beneficiar também os indivíduos (e não apenas os casais) em diferentes fases da sua vida amorosa (Hawkins, Carroll, Doherty, & Willoughby, 2004; Rhoades & Stanley, 2009; Stanley et al., 2005). Por exemplo, indivíduos solteiros podem beneficiar de programas de educação conjugal, consciencializando sobre as dimensões importantes de uma relação saudável, com o objetivo de preparar para as relações de casal, aumentando as capacidades mas também a confiança. Para além disso, muitos indivíduos em relações estáveis e comprometidas podem beneficiar da educação conjugal mesmo se não lhes é possível participar enquanto casal, o que pode acontecer por razões diversas, desde dificuldades devido ao horário laboral, emigração ou desinteresse do outro cônjuge (Visvanathan et al., 2014). Esta abordagem individual pode ser particularmente indicada e benéfica em populações mais vulneráveis (Rhoades & Stanley, 2011), como aquelas em maior risco de violência familiar. Neste caso, por exemplo, um contexto estruturado que possibilite alertar para os sinais de uma relação agressiva e refletir sobre tomadas de decisão relacionais em relações não saudáveis pode revelar-se altamente benéfico para indivíduos que foram anteriormente vítimas de abuso, que não tiveram modelos relacionais positivos ou que se encontram atualmente numa relação violenta. Os indivíduos (mais do que os casais) podem assim ser, por vezes, “porta de entrada” no subsistema familiar ajudando a prevenir relações difíceis ou perturbadoras.

Os cônjuges que participam individualmente relatam um impacto positivo e melhorias significativas em diversas dimensões do funcionamento conjugal, como redução dos conflitos e maior qualidade conjugal (Visvanathan et al., 2014). Estudos prévios (e.g. Clements, Stanley, & Markman, 2004; Antle et al., 2013) tinham já evidenciado que para ambos os indivíduos, solteiros ou casados mas a participar individualmente, a aquisição de competências apresenta resultados semelhantes em diversas dimensões que se sabe estarem associadas a um aumento da qualidade relacional: comunicação, resolução de problemas, autocuidado, gestão da cólera e irritação. Em conjunto, estes resultados constituem evidências para o desenvolvimento de programas comunitários que possibilitem uma abordagem individual para pessoas em diferentes circunstâncias de vida e experienciando diferentes stressores. Neste contexto, importa salientar que não se conhecem dados sobre os benefícios que o outro membro do casal possa experimentar, assim como se desconhece se existirão implicações negativas para o sistema conjugal quando apenas um dos membros participa. (e.g. Rhoades & Stanley, 2009, 2011).

Com estudos anteriores suportando o facto de que a educação conjugal, quando aplicada aos casais, pode ser útil nas restantes dimensões da vida dos participantes para além dos benefícios diretos sobre a qualidade conjugal dos participantes (e.g. Stanley, 2001), também numa abordagem individual as novas competências parecem ter tido um efeito mais abrangente, permitindo – na perceção dos participantes – melhorar o seu relacionamento com os filhos, outros membros da família e colegas de trabalho.

Halford et al. (2008) fazem notar que a existência de opções flexíveis para implementação dos programas de educação conjugal é assumidamente importante, uma vez que - numa revisão recente – salienta-se que cerca de 60% dos casais que se inscrevem para participar juntos não compareceram a uma única sessão juntos (Markman & Rhoades, 2012). Podemos assim, em síntese, considerar que – para além da abordagem tradicional desenvolvida para casais - a educação conjugal pode beneficiar indivíduos solteiros assim como indivíduos casados que participem sozinhos nos programas, seja por desinteresse do parceiro ou por dificuldades concretas na participação dos dois.

Em alguns contextos sociais e políticos (e.g. Andrews, 2012; Helskog, 2009), tem sido enfatizada a necessidade de os governos das nações investirem em políticas sociais que sejam suporte de casamentos saudáveis, na medida em que estes se revestem indubitavelmente de um bem social que importa preservar. Algumas medidas passam pela flexibilização dos

contextos de trabalho e desenvolvimento de medidas laborais “amigas da família” ou apoios financeiros à parentalidade. A promoção do acesso a programas de educação conjugal é hoje uma realidade concreta em alguns países, como por exemplo a Noruega (e.g. Helskog, 2009). No mundo ocidental, os EUA serão o país com maior investimento ao nível da educação conjugal (Van Acker, 2008). Na Europa, são raros os apoios financeiros do Estado para programas de educação conjugal, ocupando a Igreja um lugar de destaque na implementação de programas para casais.

Educação Conjugal – Que desafios?

Face ao exposto, podemos compreender que os programas de educação conjugal apresentam conteúdos que são hoje relativamente fixos e estruturados, assumindo-se que um corpo básico de conhecimentos e competências será útil para a maioria ou mesmo para todos os casais (Halford, 2011). Uma possibilidade já conhecida é a de ajustar os conteúdos a fatores de risco específicos ou necessidades particulares que sejam comuns aos participantes (Halford & Bodenmann, 2013), como sejam o nascimento de um filho, as desvantagens sociais, as dificuldades em equilibrar trabalho e família ou problemas de saúde de um dos cônjuges.

O desafio parece pois colocar-se ao nível do desenvolvimento de sistemas de implementação de educação conjugal que possam ser facilmente adaptados e ajustados às necessidades de grupos específicos. Halford e Bodenmann (2013) propõem a possibilidade de uma abordagem “por degraus” [*stepped approach*, no original] que ofereça a menor intensidade de programa possível para atingir o objetivo desejado. Por exemplo, uma intervenção breve pode assentar na disponibilização de livros ou DVDs com conteúdos baseados em evidências científicas, sendo depois os programas presenciais disponibilizados seletivamente para aqueles casais que deles possam efetivamente beneficiar. Os autores sustentam a sua proposta num conjunto de suposições que importa compreender: (a) grande parte dos casais não necessita de uma intervenção intensiva de educação conjugal; (b) intervenções de baixa intensidade podem ser eficazes para algumas pessoas, na medida em que grande parte dos casais está mais disponível para – por exemplo – consultar sítios na internet ou ler livros de autoajuda sobre relações conjugais do que para procurar educação conjugal ou mesmo terapia (Doss et al., 2009).

Devem ainda considerar-se os benefícios de experiências positivas ao nível da educação conjugal na procura futura de novas intervenções, em caso de necessidade (Stanley, 2001). Por

exemplo, sabe-se que muitas pessoas procuram educação ou terapia conjugal depois de lerem um livro sobre relações conjugais (Doss et al., 2009). Por outro lado, se forem ineficazes, os programas de baixa intensidade podem ter um impacto negativo na percepção de autoeficácia dos casais, reduzindo a sua motivação para a mudança e desencorajando a procura de educação conjugal no futuro (Halford & Bodenmann, 2013).

Face ao exposto, importa salientar que mais investigação é por isso necessária para compreender melhor, por um lado, o mínimo de intensidade de intervenção requerida para beneficiar os casais e, por outro lado, os efeitos de uma intervenção progressiva ou “por degraus” na promoção da satisfação conjugal. Mantém-se também a necessidade de testar a aplicabilidade da educação conjugal a uma maior diversidade de casais, assim como compreender os efeitos do contexto alargado dos participantes sobre os benefícios da educação conjugal. Não obstante o trabalho que permanece por fazer, a educação conjugal constitui já hoje, indubitavelmente, um componente importante na promoção de relações conjugais estáveis, saudáveis e satisfatórias (Halford & Bodenmann, 2013).

Mecanismos de mudança na Educação Conjugal

Como temos afirmado, encontramos hoje evidência científica de que os programas de educação conjugal são eficazes, nomeadamente no ensino de competências de comunicação e de resolução de problemas (e.g. Blanchard et al., 2009; Hawkins et al., 2008). Por outro lado, estes programas têm-se revelado eficazes quer como estratégia de prevenção universal quer seletiva (Wadsworth & Markman, 2012) junto de casais em risco elevado de problemas relacionais.

Na perspetiva global da educação conjugal, maioritariamente desenvolvida no âmbito de uma abordagem cognitiva-comportamental, as intervenções são pensadas para ensinar aos participantes as competências e princípios associados a uma relação saudável, bem como as ferramentas que lhes permitam enfrentar com maior confiança os desafios da vida a dois (Markman & Rhoades, 2012). Muito embora frequentemente se assuma que a aprendizagem destes princípios leva por si mesma a melhorias significativas no funcionamento conjugal, importa compreender e refletir sobre os mecanismos de mudança que podem estar na base dos benefícios da intervenção.

Seguindo as recomendações de Kazdin (2009) para o reconhecimento de mediadores e mecanismos de mudança em intervenções psicológicas, Markman e Rhoades (2012) reviram

extensamente a literatura procurando a identificação dos principais constructos presentes na intervenção *via* programas de educação conjugal. Estruturaram da seguinte forma os principais temas abordados: (1) competências de comunicação e de resolução de conflitos; (2) mecanismos de autorregulação; (3) *coping* diádico; (4) ligações positivas entre os cônjuges; (5) os “ingredientes” de uma relação saudável. Um conjunto mais vasto de mecanismos de mudança pode considerar-se presente em todas as intervenções, como sejam as expectativas de mudança, os processos subjacentes às dinâmicas de grupo, os efeitos placebo, ou a aliança com o facilitador. Alguns estudos (e.g. Halford et al., 2001) colocaram em relevo efeitos positivos nos grupos de controlo, sugerindo a existência de fatores não-específicos potencialmente universais com peso nos resultados da intervenção. Um estudo de Anker, Owen, Duncan e Sparks (2010), por exemplo, tornou evidente que os efeitos do PREP eram aumentados quando a aliança com o facilitador era mais forte.

A perspetiva dos cônjuges sobre a Educação Conjugal: Necessidades e obstáculos

Num estudo muito recente, Burr et al. (2014) identificam as principais necessidades reconhecidas por indivíduos em relações conjugais enquanto potenciais participantes em programas de educação conjugal. O maior peso é colocado no reforço de competências de comunicação e de gestão de conflitos, mas também na aprendizagem de “ferramentas” que permitam a ambos os parceiros lidar eficazmente com desafios relacionais futuros. Muitos identificam a gestão financeira e de orçamento doméstico como uma competência a reforçar também, tendo em vista a sua importância no relacionamento dos cônjuges. Muitos outros se referem aos programas como um meio para aumentar a qualidade da sua relação conjugal, através de um tempo vivido em conjunto e estritamente focado na relação. A participação dos casais é entendida pela generalidade dos participantes como sinal de compromisso e de dedicação à relação. Focando os obstáculos à participação em programas de educação conjugal (Burr et al., 2014), a questão mais mencionada é a sua relação custo-benefício, considerando sobretudo o tempo, esforço e dinheiro necessários para participar. Em segundo lugar, os participantes expressam o desconforto com o formato grupal para a abordagem de temas relacionais, assim como a preocupação com a qualificação e experiência do facilitador. Muito importantes também são as referências ao eventual impacto negativo que a participação num programa de educação conjugal pode ter no relacionamento do casal, identificando aspetos que não eram tidos como importantes até à data mas que – ainda assim

– podem prejudicar a relação. Adicionalmente, alguns participantes referem que este tipo de programas é irrelevante ou desnecessário.

Um dado que se evidencia neste mesmo estudo é a ainda pouca familiaridade com o foco educacional e preventivo dos programas de educação conjugal, misturando-se amiúde com os conceitos de terapia e aconselhamento. Para alguns indivíduos, a participação nos programas implicará algum tipo de dificuldade ou problema que necessita de atenção, o que os leva a refletir sobre “a necessidade” (ou não) de participar. Este ponto remete-nos para o pouco reconhecimento público do objetivo e foco deste tipo de programas (Dion & Hershey, 2010) e orienta o trabalho futuro para a clarificação da identidade da Educação Conjugal.

Educação Conjugal em Portugal

Face à inexistência de dados publicados sobre intervenções conjugais em Portugal, desenvolvemos – como parte integrante desta investigação - um pré-estudo com o objetivo de conhecer esta realidade. Assim, entre os anos de 2011 e 2012, contactámos Autarquias centrais e locais, Igrejas e Movimentos Cristãos, com os seguintes objetivos: (1) Identificar as intervenções realizadas a nível nacional na vertente da educação conjugal², nomeadamente no contexto civil (Autarquias centrais e locais) e religioso (Igrejas e Movimentos Cristãos); (2) conhecer os contextos em que se desenvolvem essas intervenções; (3) determinar se o trabalho potencialmente desenvolvido é avaliado e, em caso afirmativo, compreender o que funciona e o que não funciona em termos de eficácia.

Para dar resposta a estes objetivos, inquirimos uma amostragem de 20% das 308 autarquias centrais, 15% de 4378 paróquias (sendo Portugal maioritariamente católico (79.5%, Teixeira, 2011), optámos por inquirir apenas este contexto religioso) e os 22 Movimentos Cristãos dirigidos a casais e com reconhecida expressão pública. Na prática, relativamente às Paróquias, face à dificuldade em conseguir contactos válidos de muitas delas, a opção foi a de contactar diretamente os Padres (com o conhecimento de que muitos gerem mais do que uma paróquia). Foram enviados 672 emails para um universo de 3300 padres e recebidas 73

² Usamos neste pré-estudo o termo “educação conjugal” de uma forma abrangente – assim explicada aos participantes - para significar qualquer processo psicoeducacional implementado com o objetivo de apoiar casais numa relação marital comprometida a manter ou aumentar a sua satisfação.

respostas válidas com informação referente a 102 paróquias. As taxas de resposta foram de 61.9% no caso das Autarquias, 11% no caso das Paróquias e de 27% no caso dos Movimentos Cristãos. Os contatos foram feitos exclusivamente via *email*.

Relativamente às Autarquias, o questionário foi enviado diretamente às Câmaras Municipais mas inquiria também sobre o trabalho desenvolvido pelas respetivas Juntas de Freguesia. Todas responderam que não desenvolvem nem desenvolveram algum tipo de intervenção com casais com o objetivo de promover a qualidade ou bem-estar conjugal. Muitas salientam o trabalho desenvolvido no contexto das Autarquias no âmbito da Educação Parental, enfatizando a perceção de que este – embora importante – não substitui o trabalho que possa ser implementado junto do par amoroso enquanto tal.

No que respeita ao trabalho desenvolvido pelas Paróquias, todas as respostas dos Padres inquiridos remetem para uma das seguintes opções: (1) desenvolvimento de atividades pontuais no âmbito da Pastoral Familiar³; (2) acompanhamento de indivíduos/casais pelo Padre; (3) trabalho desenvolvido por Movimentos de âmbito religioso mas não dependentes das Paróquias. As respostas incluem ainda, na sua maioria, referência ao trabalho desenvolvido pelo Centro de Preparação para o Matrimónio (CPM) com os noivos que optam pelo casamento religioso. No âmbito do trabalho desenvolvido pelas Paróquias, importa salientar como única exceção de intervenção estruturada com casais o Programa “Ela & Ele” (integrado nos assim designados Cursos Alpha) - criado no Reino Unido por Nicky e Sila Lee (1996) - e que tem vindo a ser implementado em algumas paróquias (com grande expressão na Paróquia de São Jorge de Arroios, Lisboa) nos últimos anos.

Os Movimentos Cristãos, diferentemente, intervêm sobretudo junto de casais já casados. Seis dos Movimentos inquiridos deram-nos a conhecer os seus programas e os temas abordados, variando entre 2-3 encontros anuais realizados ao longo do ano e reuniões mensais com 2-3 horas de duração. De uma forma geral, as respostas dos Movimentos vão na linha do que sucede também no contexto secular e um pouco por todo o mundo (e.g. Stanley, 2001), apontando efetivamente para uma intervenção mais guiada pelo desejo de

³ Pastoral Familiar é toda a ação ou intervenção da Igreja em favor da família, enquanto comunidade base da Igreja e da sociedade, acompanhando-a passo a passo nas diversas etapas da sua formação e desenvolvimento, através das suas estruturas e dos seus responsáveis e agentes (*in <http://familia.patriarcado-lisboa.pt/pastoral-familiar>*)

“agir de imediato” do que por uma avaliação sistemática dos seus resultados ou da sua eficácia.

Do estudo feito, destaca-se a inexistência em Portugal de programas de intervenção conjugal em contexto secular e a inexistência de avaliações de eficácia nos programas desenvolvidos no âmbito dos Movimentos Cristãos. De acordo com os dados que nos foram facultados, a avaliação centra-se exclusivamente no processo e na satisfação dos participantes. Não obstante o indiscutível interesse dos temas abordados para as relações de casal, os programas implementados carecem de uma base científica empiricamente sustentada. Pelo facto de serem desenvolvidos no contexto de Movimentos Cristãos, constituem-se como alternativas pouco acessíveis aos indivíduos / casais que não se enquadrem nessa estrutura.

No Anexo A apresentamos uma síntese dos conteúdos abordados pelos diferentes Movimentos e a duração de cada um dos programas. Acresce a este quadro a referência ao Curso Ela & Ele, acima mencionado no âmbito do trabalho paroquial. Os temas cobrem uma grande diversidade de aspetos importantes da relação conjugal, desde as características que diferenciam mulheres e homens, a relação com as famílias de origem, comunicação no casal, sexualidade, as crises no casal, a educação dos filhos, entre outros. Apesar das limitações que – numa perspetiva científica – podemos apontar, importa enfatizar a extrema importância e absoluta conveniência de toda a intervenção já desenvolvida em Portugal junto de casais que procuram, de forma refletida e estruturada, cuidar das suas relações conjugais.

III.A investigação

Enquadramento Metodológico

O trabalho de investigação que aqui apresentamos insere-se no paradigma pós-positivista (Guba & Lincoln, 1994), assumindo-se que apenas se pode aceder à compreensão da complexidade do(s) fenómeno(s) em estudo de uma forma limitada e aproximada (Daly, 2007). Procurámos combinar no seu desenho metodológico as abordagens quantitativa e qualitativa, particularmente ao nível dos instrumentos de recolha e de análise de dados. Realizámos uma investigação com base em avaliação multidimensional e multi-informadores (cônjuges em relações até 10 anos, cônjuges com tempo de relação conjugal superior a 25 anos, profissionais), através do uso de questionários com uma forte base empírica, do método *focus group* e do método de análise documental.

Num quadro temático tão vasto como o da conjugalidade, cedo se tornou para nós claro o interesse em partir das “vozes” dos indivíduos para a definição das variáveis a estudar posteriormente de modo mais aprofundado. Este filtro conduziu-nos ao planeamento do referido desenho metodológico misto, incluindo um pré-estudo com análise documental – acima referido, um primeiro estudo qualitativo, seis estudos quantitativos subsequentes e uma proposta de intervenção.

Desenho da Investigação

A questão inicial de investigação delimita o campo de estudo do investigador e serve de base à definição de objetivos específicos e de questões de investigação/hipóteses de estudo (Black, 1999). Definimos como questão de partida inicial:

“Que fatores psicossociais são relevantes (e como funcionam) para o bem-estar individual e relacional em indivíduos casados ou em união de facto?”

Como afirmaram antes Fonseca e Duarte (2014), pensámos este estudo face à necessidade sentida de considerar o desenvolvimento de projetos que reconheçam as relações de casal enquanto “objeto” de educação. Ao invés de uma lógica remediativa, o crescimento do casal e da relação conjugal pode efetivamente ser pensado numa perspetiva promotora e preventiva. Assim, considerando a questão inicial, e tendo em vista o

desenvolvimento de um programa de educação conjugal cientificamente baseado e adaptado à realidade portuguesa, definimos um conjunto de objetivos iniciais que foram sendo progressiva e consequentemente ajustados. Os objetivos de cada estudo encontram-se enunciados na sua versão definitiva nos respetivos artigos.

Objetivo geral

- Aprofundar a compreensão sobre promoção da qualidade conjugal e do bem-estar pessoal dos cônjuges em Portugal, nos dez primeiros anos de relacionamento, como base empírica para a construção dum programa de intervenção neste âmbito.

Pré-estudo

- Identificar intervenções de educação conjugal realizadas em Portugal e sua eficácia;

Estudo qualitativo

- Caracterizar perspetivas de especialistas e de pessoas casadas/juntas acerca da importância/necessidade de programas de educação conjugal;
- Qualificar as suas opiniões sobre fatores promotores da satisfação conjugal e stressores associados à conjugalidade.

Estudos quantitativos

- Caracterizar as relações conjugais em Portugal nos primeiros 10 anos de casamento/união de facto;
 - a. Explorar as relações das variáveis compromisso, modelos da família de origem, objetivos pessoais, experiências emocionais positivas, estratégias de coping⁴ diádico e prospetivo, e estratégias de savoring⁵, nos resultados pessoais e conjugais positivos (bem-estar pessoal e ajustamento e qualidade relacional, respetivamente);
 - b. Explorar o papel das estratégias de coping diádico, das estratégias de savoring e do afeto induzido como terceiras variáveis, respetivamente nas relações entre a perceção da

⁴ Optámos por não traduzir este termo, mantendo-o ao longo de toda a tese como no original

⁵ Idem

família-de-origem e o ajustamento diádico, os acontecimentos positivos e os resultados conjugais, e o ajustamento diádico e a definição de objetivos conjugais;

- c. Estimar a capacidade preditora das variáveis: estratégias de savoring, coping prospectivo, coping diádico e modelos da família-de-origem, sobre as variáveis resultado.

Estudos psicométricos complementares

- Estudar as qualidades psicométricas das medidas utilizadas nas amostras em estudo e no contexto da conjugalidade.

Participantes

No contexto empírico que descrevemos, foi nossa opção desde o início integrar na amostra todos os casais co-residentes independentemente do seu estatuto relacional. Como anteriormente referido, definimos - por uma questão de enquadramento legal - como pré-requisito de participação que os coabitantes vivessem juntos há pelo menos dois anos, tempo que em Portugal se define como necessário para declaração de uma união de facto. Com exceção do Estudo 2, em que os diferentes estatutos relacionais foram alvo de análise e reflexão, todos os outros consideraram a amostra como “una”: indivíduos a viver uma relação conjugal há menos de 11 anos.

Mapa conceptual

A Figura 1 apresenta o mapa conceptual do estudo quantitativo, representando graficamente os principais constructos investigados e as relações exploradas entre eles.

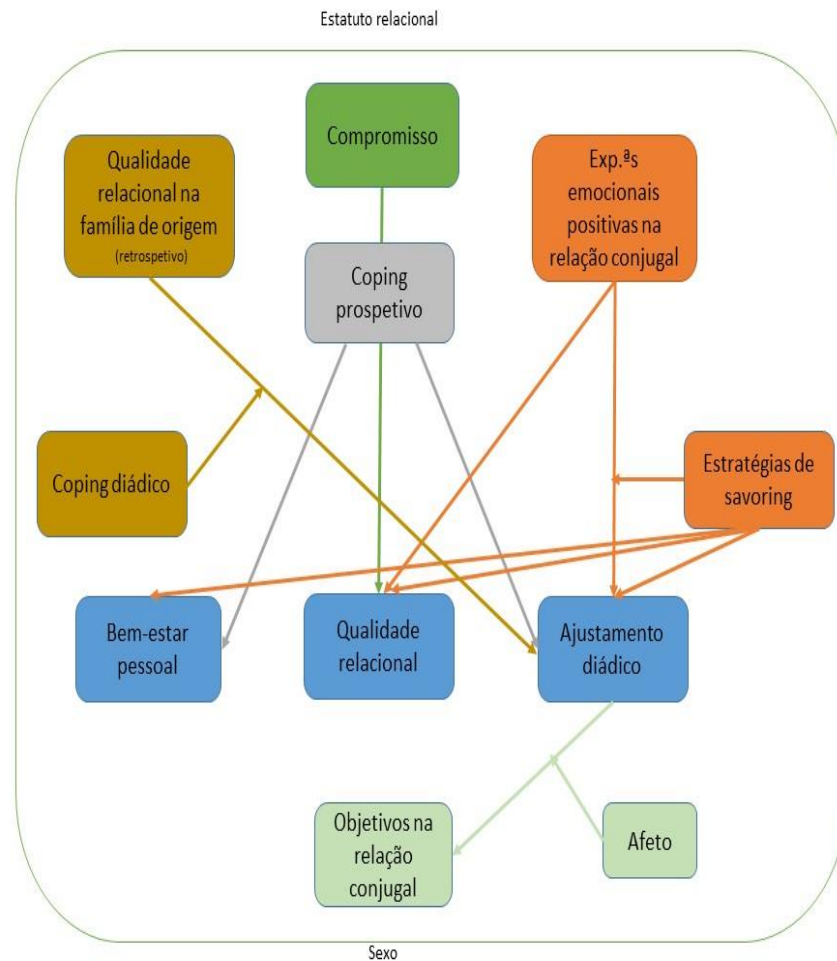


Figura 1. Mapa conceitual do estudo quantitativo

Considerando que, em cada um dos oito artigos, as variáveis estudadas⁶ são alvo de detalhada explicação, foi nossa opção não incluir neste capítulo da tese informação que – pela repetição – se tornaria redundante.

Estrutura da Dissertação

O contributo empírico do presente trabalho foca a compreensão de um conjunto de dimensões conjugais que se consideraram potencialmente relacionadas com resultados

⁶ O estudo da dimensão do coping diádico, para além de constituir o foco central do artigo 7 - “*The retrospective experience of climate in the family of origin and dyadic coping in couple relationships: Pathways to dyadic adjustment*” - é parte do capítulo *Dyadic Coping in Portugal* que integrará o livro *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective*. Este livro é já uma obra aceite para publicação na Routledge encontrando-se em fase de revisão editorial. Será brevemente editado por Mariana Falconier (Virginia Polytechnic Institute and State University, USA), Ashley Randall (Arizona State University, USA), e Guy Bodenmann (University of Zurich, Switzerland).

personais e conjugais positivos. O Estudo 1 decorre de uma abordagem qualitativa e os Estudos 2 a 7 de uma abordagem quantitativa por questionários de autorrelato. O Estudo 8 sintetiza os resultados dos estudos prévios numa proposta de linhas orientadoras para um Programa de Educação Conjugal a implementar em Portugal.

Após este capítulo inicial, a dissertação organiza-se em mais cinco capítulos.

No capítulo II – *Estudo qualitativo* – apresentamos o primeiro estudo que realizámos, com indivíduos a viver diferentes fases das suas relações de conjugalidade e com peritos técnicos nesta área. Tratou-se de um estudo exploratório e qualitativo que constituiu o ponto de partida para os estudos seguintes. A partir do que os participantes expressaram como sendo as principais forças e dificuldades dos relacionamentos de casal, partimos – a par com a revisão de literatura – para a definição do percurso de investigação e, em concreto, das variáveis a estudar.

No capítulo III – *Adaptação e contributos para a validação de instrumentos para a população portuguesa* - integramos três estudos de adaptação de instrumentos, a *Escala de Compromisso Pessoal* (Estudo 2), o *Questionário de Coping Conjugal Prospetivo* (Estudo 3), e a *Escala de Estratégias de Savoring* (Estudo 4). O estudo dos instrumentos incluiu a exploração da sua validade de critério e, conseqüentemente, a avaliação da associação correlacional ou preditiva com alguma(s) das variáveis resultado.

O capítulo IV – *Variáveis psicossociais na promoção do ajustamento diádico, da qualidade relacional e do bem-estar pessoal* – engloba três estudos quantitativos. No primeiro, procurámos explorar o valor preditivo das estratégias de savoring na qualidade relacional e no ajustamento diádico, assim como compreender o seu papel moderador na relação entre os acontecimentos positivos vividos na relação conjugal e os resultados relacionais (Estudo 5). No estudo seguinte, avaliámos os efeitos da indução de afeto positivo e negativo na relação entre a perceção do ajustamento diádico e a definição de objetivos para a relação conjugal (Estudo 6). No último estudo empírico, procurámos analisar de que modo as estratégias de coping diádico moderam a influência da perspectiva do clima relacional vivido na família de origem sobre o ajustamento diádico (Estudo 7).

O capítulo V – *Educar (n)a Conjugalidade* – integra uma proposta de intervenção concretizada no programa de Educação Conjugal “Nós e os laços”, decorrente dos estudos empíricos anteriores e da revisão de literatura que vimos desenvolvendo.

Os estudos que integram os capítulos II a V são apresentados em formato de artigo científico, representando todos eles trabalhos submetidos para publicação em revistas científicas nacionais e internacionais, um deles já publicado e outro *in press*. Dos oito, dois são apresentados em português e seis na língua inglesa. Entre os capítulos referentes aos artigos científicos integrámos breves reflexões acerca do percurso da investigação que fomos construindo, que designámos de *Entrelinhas*.

O sexto e último capítulo – *Discussão e Considerações Finais* – integra uma leitura que pretendemos mais holística dos diferentes estudos desenvolvidos, salientando-se as dimensões identificadas como relevantes nos resultados relacionais. Refletimos criticamente sobre o processo de investigação em si mesmo e sobre as implicações que decorrem deste estudo para a intervenção no contexto conjugal. Finalizamos com a partilha de novas interrogações e apontamos potenciais caminhos para a investigação futura.

Capítulo II. Estudo qualitativo

COUPLE STRENGTHS AND STRESSORS: PORTUGUESE EXPERT AND NON EXPERT- BASED EVIDENCE⁷

Abstract

A successful couple relationship is a significant component of most individuals' life plans. Beyond their intrinsic features, couple intimate relationships are also important because of their individual and social consequences. Despite all the related benefits, becoming a couple and achieving a fulfilling relationship is a remarkably difficult task in the family life cycle. The more positive aspects and main difficulties in a couple relationship were examined using focus group interviews in a sample of 48 Portuguese participants including individuals in either a marital or non-marital cohabitation relationship for less than 11 years (non-experts) and couplehood experts (individuals with extensive knowledge or ability based on research, experience, or occupation). The statistical analyses showed that several sub-themes were not independent of either group's condition. Regarding the stressors category, experts highlighted *unpreparedness for conjugal life* while people in recent relationships emphasized *managing differences and conflicts*. For both groups, *commitment and construction* was the most mentioned sub-theme in the strengths category. Our data constitute a starting point for building intervention programs that meet spouses' needs and challenges. Family therapists, educators and other support professionals may use them to assist clients in enacting and maintaining fulfilling couple relationships.

⁷ **ESTUDO 1:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T.. Couple strengths and stressors: Portuguese expert and non-expert evidence. Submetido a *Journal of Comparative Family Studies* (Apêndice D: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Research has shed light upon the importance of marriage within the social system, and its association with a set of positive results not only for couples, but also for their offspring (e.g. Wilcox, 2005), such as: the institution of marriage as a generator of health and well-being, longer life expectancy for married people (particularly men) and better performance of parental and professional responsibilities. On the other hand, family rifts (separations or divorces), are associated with a set of risks, for both the couple and their offspring, which may be identified at a cognitive, social, behavioral and emotional level (e.g. Manning and Brown, 2006). Subsequently, and more significantly over the last decade, a growing public and private interest has emerged (e.g. Halford, Markman, and Stanley, 2008) with a view to helping couples construct and maintain strong and healthy relationships.

According to several decades of research, there is no doubt that becoming a couple is one of the most complex and difficult transitions in the family life cycle (Morris and Carter, 1999). Nevertheless, and according to McGoldrick and Carter's (1982) perspective, which is still very much the position nowadays, a popular positive and romantic vision of this transition may bring about setbacks, since it tends to place emphasis on potential change-related happiness and not on any kind of personal effort required for its effective accomplishment. In practice, the normative transition to "living as a couple" confronts individuals with a new reality which, despite stemming from a personal option, requires new responses and a specific type of adaptation, which is very hard to learn before actual experience of the situation (e.g. Stanton and Welsh, 2012). During the process of construction, the couple members will quickly become aware of their own demands and of how they may conflict with the other member's individual needs (Caillé, 1991). Each couple is called upon to create its own unique and original model, referred to by the author as being absolutely exclusive, since both members equally define the existence of a dyad and determine its boundaries. According to the review of Morris and Carter (1999), intra-personal variables (for example, personality characteristics and expectations) play against a broad set of variables bearing a potentially significant impact on this transition (e.g. relational, developmental, family and social variables).

Displaying the level of requirement associated with the establishment of couple dynamics, the statistical data in Portugal (Statistics Portugal, 2012) clearly point to a high and increasing number of rifts during the first ten years of the relationship. According to DeFranck-Lynch (1986, quoted in Relvas, 1996), the first ten years of marital life correspond to an inevitably challenging "state of fusion", and are considered to be the main period of the system's closure, geared primarily towards establishing the "we" identity. Since complex factors such as boundaries, power and relationship

control enter into play, newlyweds subsequently experience more dramatic changes in the quality of the relationship and are at high risk of disruption (Cherlin, 1992; Magnavita, 2012).

Despite past research perspectives being more focused on the risk factors in relationships, more recent works have shed further light on the components of a successful relationship. Among the most beneficial studied factors for couple relationships, the following may be highlighted: communication, knowledge of partner and life skills (e.g. Epstein, Warfel, Johnson, Smith, and McKinney, 2013); emotional capital (by contributing to positive, shared experiences) and trust (e.g. Feeney and Lemay, 2012); proximity, commitment and conscious awareness/action of partners (e.g. Markman, Stanley, and Blumberg, 2010); trust and respect towards differences, communication and loyalty (including priority of the couple's relationship (e.g. Bruun and Ziff, 2010); and affection, intimacy, respect and accentuation of the positive aspects in one's partner (Benson, 2007).

Within this framework, it remains important to understand how these very relationships are constructed in their "ups and downs" over the course of their development, while also considering different perspectives on the potentially risky and successful factors (Magnavita, 2012). We share with Gordon and Baucom (2009) the vision that only in this manner can more complete interventions be constructed, enabling couples to invest in the strengths of their relationships. Thus, the main goal of the present study is to explore, through the voice of participants (individuals in recent couple relationships, hence considered non-experts, as well as experts in the field), the aspects considered to be more positive (strengths) and more stressful (stressors) in a romantic relationship.

Despite a broad range of research studies aiming to further understanding of the initial challenges and protective factors when entering marriage or cohabitation (e.g. Rhoades, Stanley, and Markman, 2012), there is much less research focusing on this comparison of intimate relationship perceptions across the lifespan. Indeed, when considering research over the last decade, we can distinguish, for instance, Sumter, Valkenburg and Peter (2013) who investigate perceptions of love across the lifespan; Moen (2011), who uses a combination of distal and proximal (mediator) variables to test a model helping to explain the risk and protective factors that influence marriage from newlywed to established marriage; Anderson, Van Ryzin, and Doherty (2010), who study developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals; Peleg (2008), who explores relationships between the differentiation of self and marital satisfaction at various stages of married life.

In this sparse context, our second goal is to understand how perceptions regarding strengths and stressors of individuals in the initial stage (DeFranck-Lynch, 1986, quoted in Relvas, 1996) of a marital or non-marital cohabitation relationship (considered “non-experts”) compare to men and women with longer experience in couplehood (considered “experts”- regardless of their experience being personal or professional). Our research focused on expert and non-expert groups with a view to furthering our knowledge of how experience and the supposed deeper understanding of close romantic relationships make a difference to the way one looks upon the couple relationship.

Present study

We developed a qualitative exploratory study in Portugal with two samples: (a) individuals in a marital or non-marital cohabitation relationship for less than 11 years and (b) conjugality experts (the latter will be described further on in this study), geared towards further understanding: (a) the aspects considered to be more positive and desired in a couple relationship, thus referred to as relationship strengths and resources, and regarded as essential to its satisfactory functioning; (b) the main difficulties and sources of stress experienced within the context of a romantic relationship; (c) the differences in perception of strengths and stressors according to group membership.

A qualitative methodological approach was adopted, making it possible to understand, by drawing on their own words, how adults experience or interpret close romantic relationships in the context of contemporary society (Daly, 1992; Gilgun, 1992). We further the comprehension of marital and non-marital cohabitation relationships with a sample of “real world” non-university participants from Portugal, a Latin country that is broadly distinct from the more commonly studied Anglo-Saxon cultures. As an innovative contribution, we highlight the comparison between non-expert and expert participants, thus offering an unusual perspective in this field and aiming to better comprehend what experience determines in perceptions of couple relationships.

Method

Participants

Various convenience and snowball sampling procedures were pursued, resulting in a sample of 48 individuals, who were all Caucasian and of Portuguese nationality. They were divided into two groups according to the study goals: a group of 25 individuals currently in a “living together” couple relationship (marital or non-marital cohabitation) for less than 11 years (designated as non-experts)

and another composed of 23 experts, based on the following concept definition: “An expert, more generally, is a person with extensive knowledge or ability based on research, experience, or occupation and in a particular area of study”. The second group included 11 individuals who had been in a long-term (at least 25 years) first marriage (experience-based experts) and 12 professionals with relevant academic qualifications (professional experts) providing services in the field of couple life (psychologists, conjugal therapists, family mediators, family coaches, etc.).

In the non-expert group, the participation rate was 64% for females and 36% for males, with participants' mean age standing at 32.6 years ($SD=3.8$). Among these participants, 88% held university qualifications, the average duration of the conjugal relationships was 5.8 years ($SD= 2.9$), and the average duration of prior courtship was 4.2 years ($SD=2.8$). In this group, 72% were married while the remaining individuals were cohabitants. In the latter cases, a minimum of two years cohabitation was required to deem it effective. Only two people had had previous marital relationships which had ended in divorce, while four participants had lived with their current partner before getting married. Furthermore, 28% of these participants were childless, however in one case there was a child from a previous conjugal relationship. As for religious beliefs, a minority of 24% regarded themselves as non-believers, while 52% of the remaining individuals claimed to be practicing believers. Regarding this group, we should note that we are not thinking of stability as an indicator of couple quality but merely of personal experience.

In the group of experts, the female participation rate was 74% and the participants' mean age was 53.5 years ($SD=8.2$). In the case of experience-based experts, 63% had university qualifications and were all married, with an average marital relationship duration rate of 32.9 years ($SD=7$). The average courtship duration was 3.2 years ($SD=2.5$), none of the participants had had prior marital relationships nor had they lived with their partners before getting married. They all had children and claimed to be religious believers (54% considered themselves to be non-practicing). In the group of professional experts, they all had higher education qualifications and an average professional experience rate of 19.4 years in the area of conjugality.

Procedure

Nine focus group interviews were conducted according to a multiple-category design, establishing the distinction between the aforementioned groups. Considering that perception of similarities in others is one of the factors that favors self-revelation (Krueger and Casey, 2000), not only were participants selected on the basis of sharing something in common, they were also told. The decision to use the terms “couple relationship” and “partner” during the interviews was explained to the participants as being extensive to both marriage and cohabitation situations since it was not our

intention to distinguish between them. They gave their informed consent after clarification of the research aims (“To understand your ideas on the most promoting aspects of well-being and hardships in the couple relationship”) and filled in a questionnaire on socio-demographic and relational data. No monetary compensation was offered for their collaboration. This study was submitted to and approved by the Scientific Council of the Faculty of Psychology of the University of Lisbon, the entity responsible for its scientific and ethical evaluation at the time.

Measures and data analysis

The interview script used in the nine focus groups (see Table 1) was based on the literature review and the exploratory aims of the study specifically developed for this effect. Participants were asked to provide a written answer to question 4 before sharing their response with the other participants.

Table 1.

Focus Group Questions

-
1. What is the first idea that comes to mind when you think about a “couple relationship”?
 2. Why do you think that 90% of people around the world get married or live with a partner at least once in a lifetime?
 3. Why is it that marital or non-marital cohabitation relationships are the ambition of so many people, yet the likelihood of breakdowns is so high (at least 50%)?
 4. Make a list of three positive aspects of couple relationships and a further of three more difficult aspects.
 5. Describe a couple relationship that “has everything to be successful”?
 6. What characteristics of a couple relationship would lead you to believe it would not work?
-

Each focus group was audio recorded and then transcribed verbatim. Both the oral discussions and the participants' written answers (question 4 of the script) were subject to an inductive-deductive content analysis procedure. Axial coding (Strauss and Corbin, 1994) was used to generate sub-themes promoting a deeper understanding of participants' ideas. The QSR Nvivo9 (QSR, 2011) software was used to store, analyze and organize the qualitative material. In the analysis, triangulation of the

researchers (all Ph.D. research psychologists) assured its credibility and validity: the first author of the study coded all the answers by the respondents, and then two other psychology researchers independently coded 10% of the reported content respectively. The three coders attained an agreement rate of 83%, which we regard as an indicator of good reliability in the categorization process (Vala, 1986) and, whenever disagreements arose, the codes were discussed and a consensus was found.

At a second point we used quantitative analysis procedures, namely Pearson chi-square tests, to assess the independence between the categories mentioned by the participants and group membership variables. We used the statistical software SPSS (v. 19; SPSS Inc; Chicago, IL) following validation of their application assumptions (Maroco, 2011). The results with *p-value* <0.05 were considered statistically significant. Upon analysis of the standardized residuals to identify the cells with a bad local fit, those with absolute values higher than 1.96 were considered to be significantly different to zero for a type I error probability of 0.05.

Results

In the context of research with qualitative methodologies, the way the results are presented is of utmost importance to transmit what was disclosed by the participants. Given that the data collection and analysis are, in this case, more open than in the quantitative procedures (Gilgun, 1992), one of the possibilities would be to present the data in a condensed form, as accomplished in this study, so as to illustrate the themes that, to a certain extent, substantiate the richness of their content.

Strengths and stressors

The first two questions of the script were related to the strengths/resources and stressors of couple relationships perceived by the participants. The coding process for these questions resulted in a final typology of two main themes, each comprised of fourteen and eighteen sub-themes, respectively. Table 2 provides descriptions of each sub-theme and intra-group percentages for non-experts and experts. Some representative quotes were selected to embody and tell the story of the data.

Table 2.

Descriptions of each sub-theme from content analysis, excerpts from contents and intra-group percentages for Non-experts and Experts

Sub-theme descriptions	Excerpts	Intra-group references %		
		Non-Experts	Experts	Total
STRENGTHS AND RESOURCES (in alphabetic order)				
Acceptance and respect: To respect each other's individuality including the less pleasant characteristics.	<i>I think the key word is respect...no respect, no trust...no respect, no complicity...the true foundation of everything is respect...(F; EbE)</i>	6.5%	6.8%	13.3%
Balance "Me-We": To balance individual needs, expectations and demands with the couple's.	<i>Indeed, beyond common goals everyone must have their individual space and goals... (F; PE)</i>	0.7%	2.9%	3.6%
Closeness: To search for complementarity, complicity and emotional intimacy in a relationship.	<i>In addition to an almost animal mating instinct, there is a need to be close and to be together...(F; EbE).</i>	13.6%	14%	27.6%
Commitment and construction: Willingness and commitment to be part of the relationship, contributing to its development.	<i>There are some moments in the relationship that can be really hard, but if there's a shared desire to make it work, everything will be ok...(F; Non-Exp)</i>	15.7%	15.3%	31%
Communication and sharing: Open and close communication as the basis for building the relationship, by sharing values and meaning.	<i>We feel compelled to look for someone with whom we can share our life, our joys and sorrows, frustrations, and so on... (F; Non-Exp)</i>	9.8%	8.2%	18%

Family and parenting: Building a family and, particularly, parenting as a means to continuing life.	<i>Undoubtedly, what drives me towards a marital relationship is an urge to be in a family...(F; EbE)</i>	9.8%	7.6%	17.4%
Feelings and affection: Positive feelings connecting spouses and making them feel close.	<i>Expectations of loving and being loved are renewed in each relationship...(F; PE)</i>	11.1%	8.2%	19.3%
Growth and personal development: Couple relationship as enhancing each spouse's personal development.	<i>Being able to balance and strengthen each other (M; Non-Exp); The possibility of personal growth together... (F; Non-Exp)</i>	5.2%	1.2%	6.4%
Humor: Laughing, playing, sharing amusing moments as a source of a couple's positive emotions.	<i>Laughing and smiling together...(F; Non-Exp); Laughter before we go to sleep...(F; Non-Exp)</i>	2%	0%	2%
Intimacy and sexuality: The experience of physical and sexual intimacy as a developmental axis of the relationship and spouses' satisfaction.	<i>Individuals tend to pursue a spiritual communion, which should also accompany a physical communion ...(M; PE)</i>	2%	3.5%	5.5%
Life plan: Building a common long-term life plan that drives relationship development, based on shared goals, values and meaning of life.	<i>Apart from love, it's about a broader perspective of building something with someone...(F; PE).</i>	8.5%	14%	22.5%
Managing differences and conflicts: Being able to manage conflicts in a positive way	<i>The ability to balance life imbalances is the key to a couple's success... (F; PE)</i>	2%	3.2%	5.2%
Perspective of happiness: The couple relationship as the common and expected pathway to happiness.	<i>The purpose of my couple relationship is happiness, day after day...working towards it... (F; EbE)</i>	2.6%	8.7%	11.3%

STRESSORS (in alphabetic order)		Non-Experts	Experts	Total
Support, trust and security: Spouses' mutual trust, furtherance and being there for each other.	<i>I think that marriage can also assume a protective function in a really demanding society...(F; PE)</i>	10.5%	6.4%	16.9%
1. Balance "Me-We": The difficulties felt by one or both partners in balancing individual and the couple's needs expectations and demands.	<i>The management of individuality and closeness in the couple's life...I think it can be a difficult topic... (M; PE)</i>	7.4%	3.8%	11.2%
2. Communication and sharing: Difficulties that can arise in partner communication, impairing relationship development and the construction of shared values and meanings.	<i>Escape from a very superficial level of communication can be a difficult task...(M; Non-Exp)</i>	9.5%	1.9%	11.4%
3. Couple's isolation: Couples living their relationship in a very isolated way; lonely individual experiences leading people to transport insecurity to the relationship.	<i>Couples living very isolatedly tend to think that they are the only ones experiencing certain difficulties, and this worsens negative feelings...(F; Non-Exp)</i>	2.6%	3.5%	6.1%
4. Dealing with differences and conflicts: Being able to manage conflicts and differences between partners.	<i>Too often people are unable to deal with incompatibilities and disappointments...(F; Non-Exp)</i>	21.6%	16.5%	38.1%
5. Disrespect and distrust: Reference to situations in which one or both partners disrespect each other, hurting, offending or expressing distrust.	<i>Falsity, hiding issues, lying...I think that disrespect and distrust would ruin everything in a relationship...(F; EbE)</i>	6.7%	6.5%	13.2%

6. Forgiveness: Difficulty in forgiving when feeling disappointed, hurt or disrespected by partner.	<i>In a relationship you must be able to start over, to go beyond your expectations and disillusion... (M; PE)</i>	0%	3.5%	3.5%
7. Impact of external constraints or changes: Difficulties that can be felt by one or both partners in dealing with external constraints or life changes.	<i>There are unexpected situations and some people can't handle them together... (F; PE)</i>	1.1%	6.2%	7.3%
8. Influences of family of origin: Personal or relational aspects influenced by origin families can bring difficulties if they are not taken into account.	<i>I also think that the family model you bring to the couple relationship is very important, and often it's not properly considered by partners... (F; PE)</i>	0.5%	2.7%	3.2%
9. Intimacy and sexuality: Difficulties in physical and sexual intimacy can arise from differences in expectations or in each partner's experiences.	<i>I think affection and time management is a demanding task in that you need real time to care about the most intimate part of a couple's life. (F; PE)</i>	0.5%	0.4%	0.9%
10. Parenting demands: Demands experienced in the parental role may deepen difficulties in a couple relationship.	<i>The couple's balance in childcare and parenting demands... (F; EE); Children... I think they are a great fire test... (F; Non-Exp)</i>	1.6%	1.9%	3.5%
11. Personality factors: Some personality characteristics may constitute serious obstacles to a couple's well-being and adjustment to the relationship.	<i>Some people hurt each other without even knowing it... some people are discordant and really dissonant... (F; PE)</i>	1.1%	1.6%	2.7%
12. Power: Difficulties in sharing power in the relationship and its impact on daily life.	<i>Power issues... (F; PE); trying to change or control the other partner... (F; PE)</i>	0%	1.5%	1.5%

13. Practical life and routine: Difficulties in shared management of daily life (e.g. domestic and financial needs).	<i>Routine and daily life can be very difficult...minor stress is a real stress...(M; TE); Routine, lack of time to talk, date and get closer ...(F; Non-Exp)</i>	8.9%	3.9%	12.8%
14. Relationship with family and friends: Taking care of the couple's entity may conflict with external pressures, namely if the couple does not agree on its boundaries.	<i>Management of prior marriage relationships (friendships and family) can be very difficult...sometimes past "baggage" is a very heavy one (F; Non-Exp)</i>	1.6%	0.4%	2%
15. Resilience: Prevailing in the face of adversity or repeated difficulties. References to the notion that a conjugal relationship requires work, emphasizing the volitional aspects of its construction.	<i>I insist on the words "will" and "construction", because it's not romantic to put up with someone who has different habits or with a child who can't stop crying... (F; PE)</i>	7.9%	11.5%	19.4%
16. Social facilitation of conjugal breakdowns: Socio-cultural context that favors individualism and personal success rather than conjugal requirements.	<i>In my opinion people are looking for everything to be so easy...and marriage isn't always like that... (F; Non-Exp)</i>	5.8%	2.3%	8.1%
17. To maintain commitment: The difficulty in maintaining the willingness and commitment to be part of the relationship, thus, contributing to its development.	<i>The very concept of marriage as a definite choice is called into question...and I think that entering a relationship under the sign of experience, will fail for sure... (M; PE)</i>	13.2%	11.5%	24.7%
18. Unpreparedness for couple life: Absence of an active preparation of partners to build a life together.	<i>I guess this is a bit of what's happening: people don't know how to prepare for this construction...(F; PE)</i>	10.0%	20.4%	30.4%

Note. Non-experts = Participants in relationships for less than 11y; EbE = Experience-based Experts; PE = Professional Experts; M = Male; F = Female

An overall view of Table 2 enables an observation of the most globally mentioned issues by participants: regarding the positive aspects of couple relationships (“what are people looking for in couple relationships”), *commitment and construction* (31%), *closeness* (27,6%) and *building life plans together* (22,5%) were the most frequently mentioned; as far as the “top stressors” (the factors regarded as being more difficult in a couple relationship) are concerned, *dealing with differences and conflicts* (38,1%), *unpreparedness for couple life* (30,4%) and *maintaining commitment* (24,7%) were the most frequent.

More specifically, considering the weight of each sub-theme in the group references, similarities were found as well as discontinuities in their perceptions, the relevance of which is worth noting. For both groups of participants, non-experts and experts, the sub-theme *commitment and construction* was the most mentioned in the strengths and resources category, including 15.7% and 15.3% of the references respectively, and in second place for both groups, the sub-theme *closeness*, with 13.6% and 14%. For the experts, the sub-theme *building a life plan* was referred to in equal proportion (14%), while the non-expert group referred in third place to the sub-theme *feelings and affections* (11.1%). In the stressors category, most dissimilarities were encountered in the weight attributed to the main sub-themes: for the experts, *unpreparedness for couple life* received the highest percentage of references (20%), followed by the sub-themes *management of differences and conflicts* (16.5%), *resilience* and *maintaining commitment* (both with 11.5%). The non-expert group referred mainly to the *management of differences and conflicts* (21.6%), *maintaining commitment* (13.2%) and *being unprepared for couple life* (10%).

Strengths and stressors: Looking for differences

In order to answer the second research question regarding the differences in perception of strengths and stressors according to group membership, the results of the Pearson Chi-square tests carried out are presented below. Hence, comparing the group of participants in a current couple relationship for less than 11 years with the experts, the following observations were noted:

In relation to strengths, experts were significantly more likely to report: (a) *“me-we” balance* [$\chi^2(1) = 8.04$; $p = 0.005$; $N = 48$]; b) *commitment and construction* [$\chi^2(1) = 8.96$; $p = 0.003$; $N = 48$]; c) *life plan* [$\chi^2(1) = 11.27$; $p = 0.001$; $N = 48$]; and (d) *perspective of happiness* [$\chi^2(1) = 14.14$; $p = 0.000$; $N = 48$]. In terms of stressors, the expert group was significantly more likely to report: (a) *impact of external constraints or changes* [$\chi^2(1) = 5.65$; $p = 0.017$; $N = 48$]; (b) *forgiveness* [$\chi^2(1) = 7.45$; $p = 0.006$; $N = 48$]; (c) *power* [$\chi^2(1) = 4.74$; $p = 0.029$; $N = 48$]; (d) *resilience* [$\chi^2(1) = 4.68$; $p = 0.031$; $N = 48$]; and (e) *unpreparedness for couple life* [$\chi^2(1) = 4.68$; $p = 0.031$; $N = 48$].

Discussion

Following the approach of a number of authors, in the present study we adopted an exploratory and holistic approach towards the couple experience (e.g. Epstein et al., 2013; Young and Kleist, 2010), whereby the methods used have opened new windows to attain a more global understanding of the components that – through the voice of participants - construct a marital or non-marital cohabitation relationship. Qualitative methods are known (Daly, 1992) to facilitate the holistic study of families. The latter, in particular, is considered to be an innovative contribution since it includes the perspective of the same participants with regard to both the positive and the most difficult aspects of the couple relationship, while also covering different perspectives of couplehood.

In our estimation, the most interesting part of the results is the fact that answers provided by the expert group differ from those of the non-expert group. Furthermore, overall data are in line with previous studies that have shed light upon the main aspects of a successful couple relationship, and the components regarded as being more problematic in intimate relationships (e.g. Markman et al., 2010; Topham, Larson, and Holman, 2005), corresponding to key elements in current conceptions of relationship dynamics.

For example, *commitment* - significantly more referred to as strength by the experts when compared to the non-expert group – has long been regarded as the cornerstone of a stable relationship. Indeed, it is one of the variables that helps to explain why some relationships end and others do not (e.g., Rhoades, Stanley, and Markman, 2010; Schoebi, Karney, and Bradbury, 2012), and is one of the most proximal predictors of stability (Le and Agnew, 2003). Rusbult, Martz and Agnew (1998) state that the stronger individuals' commitment, the stronger their feelings of psychological attachment, the more long term orientation they have, and the greater their intent to persist in their relationships. Such notion may help us to understand the motive behind the experts referring significantly more to the importance of commitment as a factor of success, since the knowledge they possess on relationships and their dynamics enables them to observe and capture the impact of this variable on the couple. This may not be perceived in the same way by people involved in more recent relationships. These findings corroborate prior studies highlighting the possibility of different visions regarding commitment, namely Ogolsky (2009) who suggests that commitment plays a dual role in relationships (from a relationship goal to a predictor of maintenance), which depends on how established the relationship is. Along the lines of what has been affirmed by Arriaga, Slaughterbeck, Cappelz and Hmurovic (2007), "even the best of relationships can face occasional challenges or threats. Strong commitment to a relationship is often the 'glue' that keeps couple members together when relationship challenges arise." (p. 389).

In fact, and according to both groups among which no significant differences were found, the difficulties couples experience in *dealing with differences and conflicts* represent one of the main stressors. This variable has occupied a great many pages in the findings of research on conjugal life which, in turn, reinforces the idea that invariably, even relationships which seem perfect from the outside are, at some point, confronted with challenges and difficulties (Arriaga et al., 2007). This apparently occurs regardless of the duration of the relationship (e.g. Duba, Hughey, Lara, and Burke, 2012) and furthermore, according to our data, regardless of who the perceiver is. These data lead us to the evidence that differences between partners are meant to be expected in marriage and, furthermore, almost 70% of the difficulties in marriage are perpetual or virtually unsolvable (Gottman and Silver, 2004). On the other hand, it is interesting to note that in terms of strengths and resources and not of difficulties, both groups of participants refer to the ability to manage conflicts as being essential to individual and couple well-being. This is also in line with all the literature data (e.g. Bruun and Ziff, 2010; Topham et al., 2005) which point to this competency as an important factor of relationship satisfaction.

The data also shed light upon the significantly higher tendency of the experts (when compared with non-experts) to refer to strengths such as *building a life plan* and *prospects of happiness*. This is in keeping with Halford (2011), who stresses that sharing one's existence with someone special is fundamental in order to have a healthy life. Perhaps due to a more knowledgeable vision of relationships, the experts refer to idealization – with a long-term perspective - of a shared life as a fundamental factor in the construction of a stable and satisfactory relationship, however, in the early stages of a new relationship, one is less aware of this aspect.

It is somewhat surprising that the non-expert group refers significantly less than the experts to the *balance me-we* category, in the sense that during the stage of establishing their relationship, the couple will surely feel a need to conciliate the force of two individuals and a conjugality. As mentioned by Caillé (1991), one and one is three: the two members of the couple and its single model, its absolute, so clear and irrefutable for them, and without this they would be strangers to each other. However, such element of surprise tends to fade when such differential in the weight attributed to the category emerges in the context of strengths and not of stressors which, in fact, is far more understandable. In practice, participants in a recent marital or non-marital cohabitation relationship will feel the demand and difficulty involved in fitting two personal histories, which are part of their make-up, into a common life plan. Conversely, from the perspective of the experts, performance of this task – essential to the couple's development - is assumed as a fundamental resource for constructing the well-being of the couple and of each partner. The experts' perspective is in line with Bowen's theoretical approach (1978) regarding each spouse's level of differentiation as being fundamental to his or her ability to achieve intimacy and mutuality in the relationship. In the interpersonal domain, differentiation refers to an individual's ability

to manage and balance individuality (separateness) and togetherness (connectedness) in relationships. Experts seem to be aware of the importance of this factor.

In line with our data on *unpreparedness for couple life*, significantly more referred to by the experts as one of the main obstacles to preserving the relationship and the couple's well-being, Sheras and Koch-Sheras (2006) refer to the dis-empowering pressure placed on couples by the cultural emphasis on individualism. In their work, in keeping with the experts in this study, they address the individualism paradigm and the emphasis on self interest, autonomy and personal success as contributing enormously to couples' difficulties in developing long-lasting, healthy and mutually satisfactory relationships. However, we do not regard this fact as a fatality. In practice, it is possible to promote structured learning settings and experiences, in an empirically sustained manner, so as to help individuals (or couples) to develop skills, attitudes and knowledge that are important for a healthy relationship. As referred to by Halford (2011), keeping a relationship mutually satisfactory throughout a lifetime is a considerable challenge. Therefore, it makes perfect sense to prepare oneself in a specific and conscious way.

As for *forgiveness*, significantly more referred to by the experts when compared to the non-expert group, the need to "restore hope" (Markman et al., 2010, p. 343) is seemingly not felt in a pronounced way during the early stages of the relationship. It can also be that the importance of prioritizing the action of forgiving has not yet been internalized as a vehicle for making the construction of a couple life in which hope is preserved possible. Being in a relationship will naturally, sooner or later, put the individual at risk of occasionally being hurt. Therefore, if the couple includes in its aims the well-being of each member and of the relationship itself, the ability to accept failures and to forgive seems to be an essential instrument related to relationship satisfaction. It is worth recalling here the words of an expert who participated in our study, "forgiveness is the oxygen of the family". It may not be immediately acknowledged as such, however, during the early stages of the relationship. Considering data by Braithwaite, Selby and Fincham (2011), the fact that experts refer significantly more to forgiveness as something difficult but necessary for a couple relationship to be successful corroborates the argument put forward by these authors, pointing to a motivational shift associated with increased self-regulation in the service of long-term relationship improvement.

As for *power*, also considerably more referred to by the experts as a stressor category, as we know, it plays a fundamental role in human interaction and is an inseparable characteristic of intimate male-female relationships (Narciso and Ribeiro, 2009). We believe that the understanding and subsequent verbal manifestation of this phenomenon is more within the grasp of the experts, namely due to the fact that many studies have been conducted over recent years on how power is distributed and influences couple relationships, and they are likely to be more attentive to the phenomena under study. As far as

the non-expert group is concerned, the demands associated with power – influence, equitableness, acceptance and respect – are highly likely experienced but on another level of consciousness and, in this context, expressed through other words and associated with different categories.

It is also interesting to note how the non-expert participants refer considerably less to the *impact of external constraints and changes* can have, as stressors, on their couple relationship. Indeed, as mentioned by Olson and DeFrain (2003), human beings establish interdependent relations with those close to them and with the environment in which they are immersed and which has an effect on them. Halford (2011) also refers to life events (major and daily hassles) as one of the four broad categories of variables that predict conjugal results. Moreover, other studies have shown that individuals tend not to consider the role that the relationship context may play in shaping relationship outcomes (e.g. Berscheid, Lopes, Ammazalorso, and Langenfeld, 2001). Also in the present research, perhaps due to a more romantic vision and, undoubtedly a less experienced perspective, the non-expert participants perceive external influences as being less likely to interfere in their relationship. And indeed, it is known that one of the main reasons why, at some point, newly-weds find adjusting to couple life so difficult is because they are typically idealistic (Olson and DeFrain, 2003).

In sum, having identified the main differences between the studied groups, it seems apparent that experts, when compared to non-experts, tend towards a long-term orientation (e.g. commitment, building life plans and prospect of happiness categories) when considering strengths and stressors in couple relationships. Furthermore, they stress the need to work on the relationship and to be proactive in establishing the desired “we-ness” (e.g. unpreparedness for couple life, me-we balance and resilience categories) and to overcome the inevitable difficulties. Unlike the passion and lighter perspective that triggers the start of a relationship, taking on such responsibility and nurturing feelings of closeness and affection may be considered extremely important dimensions and serve to keep couples together over time (e.g. Graham, 2011).

Reflecting on the implications of these data for daily life, we consider that they stress how being attentive, committed and wishing to contribute to the constructive development of the relationship are, as the content expressed by the experts suggests, fundamental aspects of well-being. In line with that suggested by Riggio and Weiser (2008), individuals who feel comfortable in conjugal relationships, involving real interdependency, tend to invest more time and effort in constructing the relationship and act in accordance with the adopted commitment.

More than simply setting out to reduce stress in conjugal life, it is of primary importance, as also referred to by Gordon and Baucom (2009), to promote the awareness of those who seem to be the essential aspects in the construction of well-being. In fact, interventions that are effective in alleviating

marital distress are not necessarily well equipped to assist couples beyond being “satisfied.” Considering intervention with couples on this level, it is worth recalling the data presented by Riggio and Weiser (2008), reminding us of how the attitudes of individuals towards the relationship influence couple life. Indeed, as the authors explain, highly embedded positive marriage attitudes may be influential for behavior within personal relationships as individuals strive to avoid dissolution and maintain the quality of the relationship, whereas highly embedded negative marriage attitudes may affect beliefs about relationship commitment and maintaining less than satisfying relationships.

Limitations

Despite the richness of the data collection method, this study has limitations that need to be addressed. In fact, even if we regard its findings as an important contribution to understanding couple relationships, other studies with individuals from more diversified ethnic groups and more disparate relational histories could give rise to different data. On the other hand, we consider the possibility of conducting a more in-depth and thorough analysis, given the abundance and scope of the data. Even though this study has tried to complete such an amount of qualitative information by reinforcing the validity, reliability and generalization of the statistical analysis, there is still much to be explored in such a vast expression of meanings on the part of the participants.

Simultaneously, one should also take into account that within both groups one cannot be certain that participants are reporting their own experience or the observed experience of other people. Both were asked to simply talk about their perceptions regarding couple life, without specifying whether their account should be personal, observational or professional. Only differences in complexity and maturity that experience should add to personal perceptions have been considered important. Thus, we consider our sample to be very close to reality in terms of perceptions regarding close relationships in the real world, where age, maturity, length of relationship and life experience are also typically confounded. However, it should be noted that when group differences in terms of expertise are mentioned, they may, in fact, also result from age differences.

Practice implications and directions for future research

Family therapists, educators and other support professionals may use data from this study to assist clients in enacting and maintaining satisfactory couple relationships. Despite what may be viewed as constraints in terms of the number and uniformity of the participants, our findings seem to constitute important tools for the study of couple relationships and for understanding the factors on which stable and satisfactory relationships can be based. This study advances knowledge on the relationship

perceptions of individuals who think about their own or observed experiences. More specifically, these data document common relationship concerns and highlight both the strengths and stressors of marital and non-marital cohabitation relationships.

As the participants in our study identified core features that contribute to strengthening and weakening couple relationships, there are clearly many areas where intervention by couple educators or therapists might be helpful. Sharing the differences between expert and non-expert' perspectives with clients may be an effective trigger to guide individuals towards fundamental aspects of well-being and of stable and satisfactory couple relationships. For future studies, and since, in this one, the individual and not the couple was the target of analysis, we suggest that if the perspectives of partners in the non-expert group sample could be crossed, it would certainly enable a far more in-depth understanding of relationship dynamics. Finally, given the single time point limitation of the present investigation, we suggest that longitudinal studies with people in recent couple relationships are important to assess the impact of life experiences and relationship development on couplehood perspectives over time. Moreover, these data are an important starting point for the construction of intervention programs that are in line with the needs and challenges of those in a marital or non-marital cohabitation relationship. They are of particular relevance in the early years when, as we know, couples undergo more dramatic changes in the quality of their relationships and are at high risk of disruption (Cherlin, 1992; Magnavita, 2012).

References

- Anderson, J.R., Van Ryzin, M.J., & Doherty, W.J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 587-596. <http://dx.doi.org/10.1037/a0020928>.
- Arriaga, X.B., Slaughterbeck, E.S., Cappelz, N.M., & Hmurovic, J.L. (2007). From bad to worse: relationship commitment and vulnerability to partner imperfections. *Personal Relationships, 14*, 389–409. <http://dx.doi.10.1111/j.1475-6811.2007.00162.x>.
- Benson, G. (2007). Making relationships work: A conversation with psychologist John M. Gottman. *Harvard Business Review, 45-50*.
- Berscheid, E., Lopes, J., Ammazalorso, H., & Langenfeld, N. (2001). Causal attributions of relationship quality. J. H. Harvey (Eds.), *Attribution, communication behavior, and close relationships* (pp. 115–133).
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Braithwaite, S.R., Selby, E.A., & Fincham, F.D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology, 25*(4), 551-559. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024526>.
- Bruun, E.L., & Ziff, A.F. (2010). *Marrying well: The clinician's guide to pre-marital counseling*. New York: W. W. Norton & Company.
- Caillé, P. (1991). Un et un font trois: Le couple révèle à lui-même. Paris: ESF.
- Cherlin, A. (1992). Nostalgia as Family Policy. *The Public Interest, 110*, 77-84.
- Daly, K. (1992). The fit between qualitative research and characteristics of families. In J.F. Gilgun, K. Daly, & G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research*. USA: Sage Publications.
- Duba, J.D., Hughey, A.W., Lara, T., & Burke, M.G. (2012). Areas of marital dissatisfaction among long-term couples. *Adultspan Journal, 11*(1), 39-54. <http://dx.doi.10.1002/j.2161-0029.2012.00004.x>.
- Epstein, R., Warfel, R., Johnson, J., Smith, R., & McKinney, P. (2013). Which relationship skills count most? *Journal of Couple and Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions, 12*(4), 297-313. <http://dx.doi.10.1080/15332691.2013.836047>.

- Feeney, B.C., & Lemay, E.P. (2012). Surviving relationship threats: The role of emotional capital. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1004-1017. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167212442971>.
- Gilgun, J.F. (1992). Definitions, methodologies and methods in qualitative family research. In J.F. Gilgun, K. Daly, & G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research*. USA: Sage Publications.
- Gordon, C.L., & Baucom, D.H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16, 421-435. <http://dx.doi.10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x>.
- Gottman, J., & Silver, N. (2004). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.
- Graham, J.M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28, 748-771. <http://dx.doi.10.1177/0265407510389126>.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 497-505. <http://doi: 10.1037/a0012789>.
- Halford, W.K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York: The Guilford Press.
- Krueger, R.A. & Casey, M.A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd Ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment. *Personal Relationships*, 10, 37-57. <http://dx.doi.10.1111/1475-6811.00035>.
- Magnavita, J. J. (2012). Advancing clinical science using system theory as the framework for expanding family psychology with unified psychotherapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(1), 3-13. <http://dx.doi: 10.1037/a0027492>.
- Manning, W.D., & Brown, S. Children's economic well-being in married and cohabiting parent families. *Journal of Marriage and Family*, 68, 345-362. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00257.x>.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce*. USA: Jossey-Bass.
- Maroco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics* [Statistical analysis with SPSS], 5ª Ed. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.

- McGoldrick, M. & Carter, E. (1982). The family life-cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. 167-195). New York: The Guilford Press.
- Moen, D. A. (2011). Newlywed to Established Marriage: A Longitudinal Study of Early Risk and Protective Factors that Influence Marital Satisfaction. *All Graduate Theses and Dissertations*. Paper 1127. <http://digitalcommons.usu.edu/etd/1127>.
- Morris, M.L., & Carter, S.A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 17(1), 1-21.
- Narciso, I., & Ribeiro, M.T. (2009). *Olhares sobre a conjugalidade* [Views on marital relationships]. Lisboa: Coisas de Ler.
- Ogolsky, B.G. (2009). Deconstructing the association between relationship maintenance and commitment: Testing two competent models. *Personal Relationships*, 16, 99-115. <http://dx.doi.10.1111/j.1475-6811.2009.01212.x>.
- Olson, D.H., & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity and strengths* (4th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401. <http://dx.doi.org/10.1080/01926180701804634>.
- Relvas, A.P. (1996). O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica [The family life cycle: Systemic perspective]. Porto: Edições Afrontamento.
- Rhoades, G. K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2010). Should I stay or should I go? Predicting dating relationship stability from four aspects of commitment. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 543-550. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021008>.
- Rhoades, G. K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2012). The impact of the transition to cohabitation on relationship functioning: Cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 348-358. <http://dx.doi: 10.1037/a0028316>.
- Riggio, H.R., & Weiser D.A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships*, 15, 123-140. <http://dx.doi.10.1111/j.1475-6811.2007.00188.x>.

- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–387. <http://dx.doi.10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>.
- Schoebi, D., Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Interpersonal relations and Group Processes*, 102(4), 729-742. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026290>.
- Sheras, L. P., & Koch-Sheras (2006). *Couple Power Therapy: Building Commitment, Cooperation, Communication, and Community in Relationships*. P. R. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stanton, M., & Welsh, R. (2012). Systemic thinking in couple and family psychology research and practice. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(1), 14-30. <http://dx.doi:10.1037/a0027461>.
- Statistics Portugal (2012). *Censos 2011: Dados Estatísticos* [2011 Census: Statistical data]. Retrieved on 12th April 2013 from <http://www.ine.pt/>.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Sumter, S.R., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy and commitment. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 417-427. <http://dx.doi:10.1177/0165025413492486>.
- Topham, G.L., Larson, J.H., & Holman, T.B. (2005). Family of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101-121. <http://dx.doi.10.1007/s10591-004-1973-2>.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo [Content Analysis]. In A. Santos Silva & J. Madureira Pinto (Eds.), *Metodologia das ciências sociais* [Social Sciences Methodology]. Porto: Afrontamento.
- Wilcox, B., W. (2005). *Why marriage Matters: Twenty-six conclusions from the social sciences*. New York: Institute of American Values.
- Young, M.A., & Kleist, D.M. (2010). The relationship process in healthy couple relationships: A grounded theory. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(4), 338-343. <http://dx.doi.10.1177/1066480710377740>

Entrelinhas (I)

Pretendemos com o estudo qualitativo (Capítulo II) “dar voz” aqueles que, de diferentes formas, vivenciam a realidade conjugal. Por um lado, as pessoas casadas ou juntas até 10 anos – que definimos como o alvo da investigação – e que aqui pudemos ouvir numa abordagem holística e exploratória sobre os aspetos principais das relações de casal. Por outro lado, aqueles que nos fez sentido considerar como “peritos”⁸, no sentido de alguém muito experiente (mais de 25 anos de relação conjugal) ou com conhecimento especializado (técnicos) em determinada área do conhecimento, em concreto no domínio da conjugalidade.

O maior interesse dos dados recolhidos residiu, para nós, nas diferenças encontradas entre as perspetivas dos dois grupos, nomeadamente a aparente orientação dos peritos (quando comparados com os não-peritos) para – ao avaliarem as forças e stressores da relação conjugal – o fazerem numa perspetiva de longo-prazo e apelando à importância de um empenho concreto dos cônjuges na construção da qualidade e satisfação relacional. Destacaram-se as referências à dimensão do compromisso, à construção de um projeto de vida, à resiliência e à necessidade de preparação para os desafios da vida a dois. Tornou-se também para nós saliente a maior referência do grupo de peritos à perspetiva de felicidade que, no seu entender, deve constituir uma força da relação de casal e alimentar a dedicação dos cônjuges. No grupo de não-peritos, salienta-se o maior destaque aos afetos e sentimentos que unem os cônjuges como uma força importante do casal, enquanto a dificuldade em manter o compromisso é referida – para além da gestão dos conflitos e a falta de preparação para a vida conjugal, comum a ambos os grupos – como um dos principais stressores da relação.

A reflexão sobre estes dados e a sua interseção com a literatura guiou o nosso percurso no recorte das variáveis a integrar nos estudos quantitativos e, conseqüentemente, na seleção dos instrumentos de avaliação. Assim, considerámos importante contribuir para a validação de três instrumentos para a população portuguesa, cujos estudos apresentaremos de seguida (Capítulo III), por avaliarem dimensões que se evidenciaram como centrais no domínio da conjugalidade:

⁸ *in* Dicionário Priberam da Língua Portuguesa

- (1) **Escala de Compromisso Pessoal (Estudo 2)** – a possibilidade de nos associarmos à investigação de Monteiro (2014) para – com uma amostra maior e mais abrangente - contribuirmos para o estudo do compromisso pessoal nas relações amorosas reforçou ainda mais o interesse deste estudo permitindo, para além da análise fatorial desta escala e da avaliação da associação com a qualidade relacional, explorar o impacto de diferentes estatutos relacionais no mesmo.
- (2) **Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (Estudo 3)** – evidenciando-se no estudo qualitativo a ideia de que manter uma relação de casal satisfeita e ajustada requer – por parte dos cônjuges – uma atitude de dedicação e empenho, optámos pela introdução de uma medida de avaliação do coping orientado para o futuro, que o operacionaliza enquanto conjunto de estratégias relacionais de planeamento, acumulação de recursos e desenvolvimento de competências. Face à inexistência de estudos publicados usando este instrumento no âmbito da conjugalidade, e por sugestão pessoal do seu autor, validámos o questionário numa amostra da população portuguesa e explorámos o seu valor preditivo relativamente ao bem-estar pessoal dos cônjuges e ao ajustamento diádico.
- (3) **Escala de Estratégias de Savoring (Estudo 4)** – despertadas pela referência dos participantes no estudo qualitativo à perspetiva de felicidade, e sabendo do impacto que as experiências emocionais positivas têm sobre a saúde e o bem-estar, quisemos – de forma inovadora no âmbito da conjugalidade – estudar a dimensão do savoring enquanto fator que ajuda os indivíduos a gerar, manter e aumentar a quantidade e qualidade das experiências emocionais positivas. Tomando como referente um acontecimento positivo vivido pelos participantes no contexto da sua relação de casal, este estudo conduziu-nos à validação do instrumento e à proposta de uma sua versão mais parcimoniosa para a população portuguesa, permitindo ainda explorar o valor preditivo das estratégias de savoring relativamente ao bem-estar dos cônjuges.

Capítulo III. Adaptação e contributos para a validação de instrumentos para a população portuguesa

COMMITMENT IN DIFFERENT RELATIONSHIPS STATUSES: VALIDATION STUDY OF THE PERSONAL COMMITMENT SCALE⁹

Abstract

This study presents the validation process of the Portuguese version of the short-form Dedication Scale (Rhoades, Stanley, & Markman, 2006; Stanley, 1986), with a sample of 924 participants in different relationship statuses. With 14 items, this short version is recommended by the authors for its simple use, when wanting to measure commitment in romantic relationships. Confirmatory factor analysis showed that the instrument did not have a totally acceptable fit with the data so an exploratory factor analysis was conducted. This revealed a one-dimensional structure of the scale, and led to the exclusion of two items, which relate to a distinct meta-commitment dimension. In sum, the Portuguese version (ECP - Personal Commitment Scale) has 12 items, with good internal consistency ($\alpha = .82$), correlations item-total between .36 and .60, and good criteria validity ($p < .001$). Its use for research is therefore appropriate. In a study second moment, significant differences were found between the participants' four relationship statuses (dating non-cohabiting and cohabiting relationships, formal unions and marriage) ($p < .001$; $\eta^2p = .03$). Results showed that married participants were more committed than those in a formal union, even when controlling for several relational and socio-demographic variables. No differences were found between cohabiting and non-cohabiting dating participants. Men reported higher levels of commitment than women ($p < .001$; $\eta^2p = .02$). Implications and suggestions for future research are discussed.

Keywords: commitment scale, dating, cohabitation, marriage, dedication

⁹ **ESTUDO 2:** Pego-Monteiro, A., Costa-Ramalho, S., Ribeiro, M.T., & Marques Pinto, A. (2015). Commitment in Different Relationships Statutes: Validation Study of the Personal Commitment Scale. *Spanish Journal of Psychology*, 18, 1-11. – Apêndice E: Prova de publicação. (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra.)

In a rapidly changing society, romantic relationships have been evolving along different paths other than those considered to be the traditional dating-engagement-marriage sequence (Kalmijn, 2007; Manning & Smock, 2002), and, currently, we can rather refer to different types of conjugal trajectories, with the number of unmarried cohabitations and formal unions (also known as domestic partnerships) increasing in relation to marriages (Narciso & Ribeiro, 2009; Regan, 2008). At the same time, in line with the increasing relationship complexity, studies have focused on how couples currently come together, stay together and function, in an effort to identify richer and broader constructs, such as commitment, attachment and forgiveness (Stanley, 2003). Stanley and his team of colleagues have especially focused on the study of the commitment dimension (e.g., Rhoades, Stanley, & Markman, 2012; Stanley & Markman, 1992; Stanley, Markman, & Whitton, 2002; Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010), dealing with the different paths of romantic relationships and the decision making processes of couples.

Personal Commitment

Concisely, these authors define relationship commitment as "the personal desire and intent to maintain a specific relationship for the long-term" (p.789; Whitton, Rhoades, Stanley, & Markman, 2008). Influenced by the initial work of Johnson (1978, 1982; cit. by Stanley & Markman, 1992), Levinger (e.g., 1979) and Rusbult (e.g., 1980), they present a model that proposes two commitment components: personal dedication and structural or constraint commitment. Dedication consists of a more intrinsic type of commitment between the members of the couple, including the desire and disposition to maintain or improve the quality of the relationship for the benefit of both members, the willingness to sacrifice for the relationship and the balancing of personal matters with the relationship (Stanley & Markman, 1992; Stanley et al., 2002). On the other hand, structural commitment consists of the constraints that arise from the evolution of a relationship (e.g., social pressure, financial situation, common responsibilities) and that, naturally, make it more difficult to end it. If, on one hand, this component can give rise to a feeling of being trapped, which is a determining factor in maintaining unsatisfactory relationships (Narciso & Ribeiro, 2009), on the other, it mostly prevents impulsive or destabilizing behaviour in times of crisis that can be overcome by the couples (Stanley et al., 2002). According to Stanley and Markman (1992), these two dimensions, although distinct, are related, seeing that a previous high level of dedication leads to constraints in the future, for example, marriage, children, common assets, etc. For the authors, personal dedication is thus the starting point and the

determinant factor of future stability and quality of the relationship. Above all, commitment, in all its complexity, leads people to have a long-term view of their relationships. A clear and consistent commitment allows both members of the couple to feel secure and act in the relationship in a way that is only rational within the context of that safety (Stanley et al., 2002; Stanley et al., 2010).

Seeing that commitment is fundamental for security in a relationship, its role is equally relevant in the end of relationships. A recent study with divorcees (Scott, Rhoades, Stanley, Allen, & Markman, 2013) highlights the absence of commitment as the main contributing factor to the end of the relationship, as was referred by 75% of the participants and by at least one of the members in 94,4% of the couples.

Commitment and Different Relationships Statuses

Taking into consideration the increasing diversity of relationships statuses, some studies have sought to explore how they relate to different levels of commitment. Various variables may be able to explain this relationship, such as gender (Stanley, Rhoades, & Markman, 2006), religious involvement (e.g., Olson, Goddard, & Marshall, 2013), the duration of the relationship (e.g., Weigel, Bennett, & Ballard-Reisch, 2003), the quality of the relationship (e.g., Schoebi, Karney, & Bradbury, 2012) and the relationship status itself, more specifically being married or cohabiting, has proven to be relevant. For example, Stanley et al. (2006) refer that couples that choose to live together with no intention of getting married demonstrate greater asymmetrical levels of dedication than those that define their life project before starting a conjugal life. Poortman and Mills (2012) point out that individuals that are cohabiting tend to be more cautious with regards to their investment in the relationship than those that are married, due to the inherent uncertainty of the relationship and the absence of laws to protect them from the risk of those investments. These and other authors (e.g., Seltzer, 2004) point out, nonetheless, that any studies in this domain should avoid looking only for differences between marriage and cohabitation, considering the variability that exists within these groups.

Rhoades et al. (2012) also point out the relevance of studying younger couples that are dating but not cohabiting, seeing that studies comparing this type of relationship to cohabiting relationships are few and their results ambiguous. For example, Forste and Tanfer (1996) and Rindfuss and VandenHeuvel (1990) verified that there was little difference in the structural characteristics of both. Kline et al. (2004), in turn, report that cohabiting couples have lower levels of dedication in comparison to those that are not living together, this study, however,

focused only on couples that already had planned to get married. Rhoades et al. (2012) state that it is expected to see an increase in constraints between dating and cohabitation, but not in dedication, as would have been thought.

Personal Commitment Scale

The work carried out by Stanley's team has been accompanied by the improvement of the instruments used to measure the specific constructs of his model, particularly that of commitment by constraints and personal dedication. A commitment inventory was initially developed (*Commitment Inventory*; Stanley & Markman, 1992) with two subscales, a *Dedication Scale* and a *Constraint Commitment Scale*. In the meantime, researchers have proceeded with their studies mainly focusing on the personal dedication scale, using the once subscale as an independent scale. This option seems to be based on the predictive strength of this first variable as an expression of the personal investment of the individual in the relationship. In the original study (Stanley & Markman, 1992), the *Dedication Scale*, sometimes also referred to as the *Commitment Scale*, consisted of 36 items, divided into six dimensions: Relationship agenda, Meta-commitment, Couple identity, Primacy of relationship, Satisfaction with sacrifice and Alternative monitoring.

The need for a simpler instrument, for use in either a research context or a clinical context, led the authors to create a reduced version of the *Dedication Scale*, consisting of only 14 items (Rhoades et al., 2006). The scale assesses a person's commitment to the relationship and is unidimensional, although it does include items from the six previously mentioned dimensions, for example, prioritizing the relationship ("My relationship with my partner is more important to me than almost anything else in my life "), couple identity ("I like to think of my partner and me more in terms of "us" and "we" than "me" and "him/her"), meta-commitment ("It makes me feel good to sacrifice for my partner ") and the desire of maintaining a long-term relationship ("I want this relationship to stay strong no matter what rough times we may encounter "). As a measure of internal consistency, Cronbach's *alpha* was used, with values ranging between .87 for women and .86 for men. The scores (i.e., the average of all the items) may vary between 1 and 7, with higher results indicating greater personal commitment, with no indication of a cut-off point. The average, in that study, was 6.33 ($DP = .55$), and was considered by the authors as an indicator of high commitment. The scale has been used in various studies, always demonstrating good levels of validity (Kline et al., 2004; Rhoades et al., 2006; Rhoades et al., 2012; Whitton et al., 2008).

In addition to its simplicity, consequence of a nevertheless solid theoretical base, and its good psychometric characteristics, the scale also benefits from having been formulated in such a way as to allow it to be used on dating, cohabiting or married individuals. These reasons allow it to be considered as an adequate choice for research in the field of romantic relationships and conjugality in general and for the assessment of therapeutic and psychoeducational interventions.

Therefore, the first goal of this study is to present the translation and validation process of the *Dedication Scale* to the Portuguese population, in a broad and diversified sample, exploring its psychometric characteristics and the concurrent criteria validity. To date, we have no knowledge of any published work regarding the *commitment* variable as conceptualized by Stanley (1986) in such a broad ranging sample, or of the validation of this scale in Portuguese.

Furthermore, an attempt is made to contribute in an innovative way towards the comprehension of romantic relationships in different relational contexts, exploring the association between personal commitment and the relational statuses present in the sample (dating with no cohabitation, cohabiting couples, formal unions and marriage), thus overcoming the already mentioned dichotomy marriage-cohabitation. In these analyses, various relationship and sociodemographic variables susceptible to having an impact on commitment are controlled, more specifically: relationship quality, duration of the romantic relationship, gender and religious involvement.

Method

Participants

The sample consisted of 924 heterosexual individuals of both genders (63% female), of Portuguese nationality, with an average age of 26.67 ($DP = 6.90$), between the ages of 18 and 64. Each participant was involved individually in the study, making our unit of analysis the individual (not the couple). The sample included four relationship statuses: 55.7% of subjects in a dating relationship with no cohabitation for more than 6 months ($n = 515$), 7.5% in a dating cohabiting relationship for less than two years ($n = 69$), 10.8% as couples in a formal union ($n = 100$) and 26% were married ($n = 240$). In Portugal, the legal constitution of a formal union is attributed after 2 years of a shared household.

With regards to the total duration of the relationship, the average, in years, for the different statuses described was, respectively: 2.89 ($DP = 2.27$); 4.94 ($DP = 2.97$), both groups varying between six months and eleven years of relationship; 7.76 ($DP = 4.01$), between two and

nineteen years; and 10.43 ($DP = 4.82$), between less than a year and thirty-one years. Amongst the participants in a dating relationship, most were university students (77.8%) and lived with family, while those living with their partners were mainly working individuals (69.2%), of which 53% had university or post-graduate degrees. Of the formal union participants, 67% had university or post-graduate degrees, of which 89.8% were employed, 2% retired and 8.2% unemployed. The working situation for the married participants was similar: 89.5% were working, 2.9% were retired and 6.3% were unemployed, and 1.3% referred another employment condition. In this group, 62.5% of the participants had university or post-graduate degrees.

Instruments

The data presented was collected within the context of broader research projects, which contained a detailed sociodemographic and relationship evaluation, as well as other scales within the scope of romantic relationships.

Personal commitment was evaluated according to the Portuguese version (cf. Table 1) of the reduced version of the *Dedication Scale* (Stanley, 1986), which was translated according to the following translation and retroversion procedures: after permission was given by the author, the original scale was translated by two experts in the field, both these translations were subjected to retroversion by two experts, one bilingual and another proficient in the use of the English language; finally, each version was compared to the original scale, opting for the use of the terms and items with greater proximity to it. The Portuguese version thus consisted of the 14 original items and the same answer scale and was named, after deliberation by the team, the Personal Commitment Scale ('*Escala de Compromisso Pessoal*' – ECP). For the final stage of the translation process, the instrument was administered to three participants with the goal of verifying the adequateness of the vocabulary and the unambiguous understanding of the items, which were discussed with the participants after application of the questionnaire. As there were no comments stating otherwise, the items remained the same.

Relationship Quality, chosen to verify criteria validity, was measured with the Relationship Rating Form - Revised (RRF-R; Davis, 1996, adapt. by Lind, 2008). Resulting from a revision of the original Davis (1996, in Lind, 2008) scale, this instrument is intended to measure relationship quality perception, with the expectation that, according to the theoretical assumptions, both scales will positively correlate. The items are presented in the form of questions that the subjects will answer according to a rating scale of 1 (*not at all*) to 9 (*completely or extremely*). The Portuguese version consists of a total of 46 items grouped in four dimensions: *Passion*,

Confidence, Conflict and Intimacy. The RRF-R revealed psychometric properties ranging from good to excellent, obtaining an excellent internal consistency at the total scale level, with Cronbach's *alpha* values between .97 and .98, for women and men respectively, and .81 and .97 at subscale level, a good temporal stability (significant correlations ranging between .70 and .87; $p < .01$) and high concurrent validity with a marital satisfaction scale (significant global score correlations between .88 and .85, for women and men respectively; $p < .01$). In the current sample, the RRF-R presented for the total scale, an excellent Cronbach's *alpha* of .96; .94 for the Passion subscale, .93 for Confidence, .77 for Conflict and .83 for Intimacy. The internal consistency of the total scale remained excellent for the four subsamples: .95 for participants in a dating relationship, .94 for those in a dating relationship with cohabitation and .97 for participants in both formal unions and married relationships.

Within the scope of sociodemographic characterization of the participants, the level of religious belief was assessed through the question "*With regards to your religious beliefs and practices, do you consider yourself to be: 1. A non-believer; 2. A non-practicing believer; 3. A practicing believer?*".

Procedures

This study is encompassed by the Doctorate projects of the first two authors, having both been approved by the Scientific Council of the Faculty of Psychology of the University of Lisbon, organ which to date, was responsible for its scientific and ethical evaluation.

Data was collected in the following two formats: (a) a paper based version administered to a convenience sample (Hill & Hill, 2005), obtained through informal contacts, individual application and also in group, within a university context (more specifically through the Psychology, Law, Medicine and Science courses), a business context (e.g., call-centres, consulting firms) and reunions with legal guardians (schools and kindergartens); (b) online format, resorting to snowball sampling methods. The first page of the protocol of the paper version contained information regarding the nature and objectives of the study, context of the investigation, researchers, average time for completion, criteria for inclusion and space for the signature of informed consent. In the second format, to which 12% of the sample responded, participation in the study was requested by means of e-mail and social networks, and access to the page where the informed consent protocol was hosted, was provided. The protocol was set up in a commercial platform that offers complete anonymity of the participants (the IP address is not registered). The informed consent page provided the same information as was previously

referred and instructions on how to abandon the completion process at any time. Upon completion, the participant was sent an e-mail with the contact information of the team conducting the investigation, thus enabling them to request the conclusions obtained by the study.

Statistical Analyses

Statistical procedures were carried out with the software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), version 19.0 for Windows and AMOS software. Descriptive statistics such as frequencies, averages and standard deviations were used. With regards to the ECP (Personal Commitment Scale) validation scale, we first adopted a strictly confirmatory approach to test the factorial validity of the measurement model proposed by the authors. We considered that the model would be adaptable to the data if the CFI, TLI and GFI values were greater than .95 and the RMSEA values less than .60 (Hu & Bentler, 1999), and the χ^2 / df values equal to or less than 3 (Segars & Grover, 1993). RMSEA values between .06 and .08 are considered acceptable, between .08 and .10 are tolerable and are unacceptable if greater than .10 (Browne & Cudeck, 1992).

Next, an exploratory factor analysis was carried out using the Principal Axis Factoring method with Direct Oblimin oblique rotation. The process of adaptation and the decisions for alteration of the original scale were made according to the guidelines established by Stevens (2009) and Field (2009). Thus, with regards to factor unidimensionality or multiplicity, the inclusion criteria considered were the analysis of scree-plot graphs and eigenvalues greater than 1. With regards to the adequacy of the items, the loading value of each on the factor was considered (included if greater than .162; Stevens, 2009), the item-total correlation (included if greater than .30; Field, 2009) and changing or maintaining Cronbach's *alpha*. The theoretical adequacy of the items was also taken into account. Furthermore, Cronbach's *alphas* were also calculated for the scale being studied as well as for the RRF-R scale (and its subscales), used to verify criteria validity, as well as the Pearson correlation between the scores of the two instruments (Cronbach, 1970; Maroco & Garcia-Marques, 2006).

With regards to statistical inference, the one-way ANOVA method was used to evaluate the significance of the effect of the relationship status on the level of personal commitment of the participants ($p = .05$), after verification of the assumption of normality with the Kolmogorov-Smirnov test and homoscedasticity with the Levene test. The dimension of the effect was assessed by η^2p and the differences between groups were assessed with two post-hoc tests for

$\alpha = .05$, the Gabriel procedure, appropriate for samples in which the size of the subgroups is different, and later confirmed by the Games-Howell procedure, suggested when it is not known if the variance in population is equivalent (Field, 2009). Analyses of covariance, resorting to the ANCOVA method, were also carried out to control the possible effects of sociodemographic variables (Field, 2009).

Results

As mentioned, the sample was considered according to the four relationship statuses being studied. Resulting from the analysis of the sociodemographic data of the participants, we highlight the data shown in Table 1. Significant differences were found between some of the sociodemographic groups present in the sample with regards to age ($F(3, 920) = 610.72; p < .05$) and religiousness ($F(3, 917) = 9.128; p < .001$). Participants in a non-cohabiting dating relationship were the youngest, followed by dating relationships with cohabitation and the eldest were married participants. In terms of religiousness, participants in a dating relationship that were cohabiting presented the lowest values, followed by the participants in a formal union. Married participants showed the highest scores for this variable.

Table 1.

Descriptive statistics of the sociodemographic variables of the participants according to relationship status (N = 924)

Sociodemographic Variables	Relationship Status			
	Dating <i>n</i> = 515	Dating and cohabiting <i>n</i> = 69	Unmarried Couple <i>n</i> = 100	Married <i>n</i> = 240
Age <i>M</i>	22.1*	24.9*	32.6*	34.5*
<i>DP</i>	2.57	2.31	6.64	5.35
Gender (%) F	63	57	65	63
M	37	43	35	37
Religiousness ^a <i>M</i>	1.97*	1.72*	1.85*	2.25**
<i>DP</i>	.81	.74	.71	.72
Time of romantic relationship <i>M</i>	2.89	4.94	7.76	10.43
<i>DP</i>	2.27	2.97	4.01	4.83

^a Religiousness: 1 = Non-believer; 2 = Non-practicing believer; 3 = Practicing believer.

*Averages differ in $p < .05$

**Married average differs from all other statuses in $p < .001$

ECP Validation Study

Confirmatory analysis

The Confirmatory Factor Analysis of the Personal Commitment Scale (ECP) showed that the original model proposed by the authors didn't have an adequate fit in the current sample ($\chi^2 / df = 5.63$, GFI = .93, CFI = .86, TLI = .84, RMSEA = .07), namely in terms of the χ^2 / df , CFI e TLI values. In light of these results and considering the parameters used (Browne & Cudeck, 1992; Hu & Bentler, 1999; Segars & Grover, 1993) we chose to proceed with an Exploratory Factor Analysis.

Exploratory analysis

The Exploratory Factor Analysis of the Personal Commitment Scale (ECP), by means of Principal Axis Factoring, revealed the unidimensional structure of the scale, as only the option of one of the components reached the minimum Eigenvalue of 1. This was also evident during the interpretation of the scree-plot graph (Field, 2009).

The precision of the measurement was analysed through the internal consistency of the scale, by means of Cronbach's *alpha*, and the adequacy of each item was also verified (Table 1). It was verified that items 3 and 10 did not meet the minimum requirements for inclusion, with the loading for item 10 below the value considered acceptable, both had weak item-total correlations and the removal of both items increased the total value of Cronbach's *alpha*, with the value before removal being .80. In light of this data, the decision was made to remove these two items from the analysis (Maroco & Garcia-Marques, 2006; Nunnally & Bernstein, 1994). These items correspond exactly to the two items the authors consider as being relative to the meta-commitment dimension, thus being theoretically adequate its empirical differentiation from the remainder of the items and their exclusion from the scale. The final unidimensional structure, without the referred items, explains 28.22% of the total variance, with acceptable item-total correlations (Field, 2009) between .36 and .60 and with a total average score of 5.56 ($DP = .86$). The Cronbach *alphas* vary between .82 for the total sample, .83 and .81 respectively for the male and female sample. For the four subgroups, we obtained .82, .80, .70 and .84 respectively for participants in a dating relationship, dating with cohabitation, formal union and married couples. We can thus consider most of the internal consistency indices as good (Cronbach, 1970; Maroco & Garcia-Marques, 2006).

Table 2.

Summary of the descriptive statistics and loadings of the 14 ECP items, with the Principal Axis Factoring method, Direct Oblimin orthogonal rotation (N = 924)

Item	Loading	M	DP
It1. My relationship with my partner is more important to me than almost anything else in my life.	.41	5.14	1.56
It2. I want this relationship to stay strong no matter what rough times we may encounter.	.51	6.14	1.17
It3. I do not feel compelled to keep all of the commitments that I make.	.18	5.19	1.81
It4. I like to think of my partner and me more in terms of "us" and "we" than "me" and "him/her."	.32	5.88	1.34
It5. I think a lot about what it would be like to be married to (or dating) someone other than my partner.	.36	5.83	1.53
It6. My relationship with my partner is clearly part of my future life plans.	.55	6.37	1.06
It7. My career (or job, studies, homemaking, childrearing, etc.) is more important to me than my relationship with my partner.	.28	5.04	1.59
It8. It makes me feel good to sacrifice for my partner.	.37	4.93	1.56
It9. I do not want to have a strong identity as a couple with my partner.	.26	5.71	1.47
It10. I don't make commitments unless I believe I will keep them.	.07	5.55	1.55
It11. Giving something up for my partner is frequently not worth the trouble.	.38	5.13	1.61
It12. When push comes to shove, my relationship with my partner often must take a back seat to other interests of mine.	.27	5.15	1.63
It13. I am not seriously attracted to anyone other than my partner.	.21	6.13	1.66
It14. I may not want to be with my partner a few years from now.	.45	5.30	1.75

Note: Items in bold were removed after factor analysis.

Explained variance 28.22%

Cronbach's *alpha* after removal of the two items = .82

Table 3 shows the descriptive statistics of the ECP, and considers the relationship status and gender of the participants. The average ECP scores in the current sample are as follows, 5.56 ($DP = .86$) for the total sample, 5.48 ($DP = .86$) for women and 5.70 ($DP = .83$) for men. This difference is significant ($F(1, 922)=14.578; p < .001; \eta^2p = .02$).

Table 3.

Descriptive statistics of total ECP and relative to the relationship status and gender

		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>N</i>
Relationship Status	Dating	5.46	.85	515
	Dating and cohabiting	5.64	.76	69
	Unmarried Couple	5.46	.74	100
	Married	5.80	.89	240
Gender	Female	5.48	.86	579
	Male	5.70	.83	345
Total ECP		5.56	.86	924

Concurrent criteria validity

Continuing with the validation of the Personal Commitment Scale (ECP), we proceeded with the concurrent validity criteria analysis. The global values for personal commitment showed, as expected, significant positive correlations ($p < .001$) with the total RRF-R (.63) and with all its subscales (Passion, .64; Confidence, .51; Conflicts, .44; Intimacy, .45), which indicate that higher levels of personal commitment correlated with higher indices of relationship quality, in all its dimensions.

Personal Commitment and Relationship Status

Once the described analyses were completed, they were followed by the exploration of the various relationship statuses present in the sample of participants (Table 3) with the results obtained by these in the Portuguese version of the scale thus validated, the ECP. The significance

of the effect of the relationship status on the level of personal commitment of the participants was evaluated by the ANOVA one way method, in which the normality ($p < .05$ for three of the four types of relationship statuses) and homoscedasticity analyses ($W(3, 920) = 1.06; p = .298$) were sufficiently robust to proceed with the analyses. A statistically significant effect of the relationship status on the personal commitment levels of the participants ($F(3, 920) = 9.59; p < .001; \eta^2p = .03$) was observed.

With the multiple comparison analysis, the statistically significant differences between the personal commitment averages of participants that were dating and those that were married ($p < .001$), and between those that were married and those in a domestic partnership ($p = .004$) became evident. As such, married participants ($M = 5.79; DP = .88$) reported higher levels of personal commitment than those that were dating ($M = 5.45; DP = .85$), and higher than those individuals in a formal union ($M = 5.46; DP = .74$).

Next, the various sociodemographic and relationship variables, which were referred in literature as being relevant with regards to their influence on personal commitment, were controlled through the analysis of covariance, in order to verify the permanence, or not, of the relationship status effect. It was thus verified that the effect of the relationship status variable remained significant, even when controlling for the influence of the variables gender ($F(3, 920) = 9.62; p < .001; \eta^2p = .03$), religiousness ($F(3, 920) = 7.92; p < .001; \eta^2p = .03$), relationship quality ($F(3, 920) = 21.30; p < .001; \eta^2p = .07$) and total duration of the relationship ($F(3, 920) = 7.09; p < .001; \eta^2p = .02$). In order to evaluate possible interference originating from the application of the questionnaires (online vs. pencil and paper), this variable was controlled in order to assess the permanence of the relationship status effect. It was observed that the relationship status variable remained significant ($F(3, 920)=7.90; p < .001; \eta^2p = .03$).

Discussion

The current study attempted to contribute towards the study of personal commitment, by validating the Portuguese version of the Commitment Scale, the Personal Commitment Scale (*ECP - Escala de Compromisso Pessoal*) on a sample of 924 participants that were involved in romantic relationships and by exploring the influence of various relationship statuses on it. Various sociodemographic and relationship variables were controlled, and the significant effect of the relationship status was systematically found.

With respect to the ECP validation study, the scale has good indices of psychometric quality, which, associated with its size, make this scale a practical and quality option for use in research work, in intervention assessment, and at a therapeutic and preventive level. Notwithstanding, the structural factor analysis that was carried out produced an interesting result, with respect to the theoretical conception of the authors of the original scale. While Stanley and Markman (1992) defend a bidimensional model of commitment (personal commitment on the one hand – dimension evaluated by the ECP, and commitment by constraint, on the other), the factor analysis of the scale leads to the exclusion of two items that the authors associate with the meta-commitment construct. According to them, this construct is empirically integrated in the personal commitment variable, and as such, in their scale. However, the results presented here diverge from this integration and are more consistent with three-dimensional commitment models, which separate personal, structural and moral commitment, much like Johnson's model (Johnson, Caughlin, & Huston, 1999), which other authors have taken into consideration and replicated (e.g., Narciso & Ribeiro, 2009; Pope & Cashwell, 2013).

With regards to the exploratory study, we consider it adds value to the existing literature by alerting to the contemporary relationship variability and by exploring the effect of the four different relationship statuses on the participants, overcoming the common cohabiting-married dichotomy and including couples in a dating relationship. The results show that couples in a formal domestic relationship present lower levels of commitment than married couples, independently of the duration of the relationship, gender, religiousness and relationship quality. The results thus suggest that couples in a formal domestic relationship, although they are stable cohabitation relationships, are characterized by a less secure level of personal investment than are marriages. This data seems to corroborate the theory of Stanley et al. (e.g., 2010), when they refer to the existence of ambiguity in conjugal relationships where a formal bond of commitment has not been made, which may result in greater instability and relationship dissolution. In their model and research, the authors consider that cohabiting relationships are often marked by the absence of choice and intentionality by one or both partners, which they summarize in their explanatory relation Sliding vs. Deciding. For Brines and Joyer (1999), the absence of institutional protection in cohabitation is one of the reasons for its high instability, which leads to a feeling of less security by the partners, less investment and less commitment. It is noteworthy of mention though, that contrary to the cohabitation usually referred to in articles written on the subject, couples in a formal domestic relationship in Portugal are protected by law, i.e., a couple living

together for at least two years is legally considered to be in a “formal union” relationship. Nonetheless, living as an unmarried couple remains a status for which making a choice or having to undergo a social/legal procedure is not necessary. The same is not true for marriage – even if it may be possible to have a sliding component, marriage always implies making a conscious decision and publicly assuming that commitment. Thus, the public aspect and social framework of the romantic relationship, translated into the institutional convention of marriage, reveals itself in the data as an expression of a more committed relational reality.

The results relating to the first three statuses (dating with and without cohabitation and formal union couples) can also provide pertinent considerations, seeing that there are no significant differences between them, and, in global terms, the dating participants are as much or more committed than those in a domestic partnership. With regards to this, Stanley and Rhoades (2009) reflect upon the current relationship progression, with several young people perceiving as normal transitions that were previously experienced in marriage (e.g., active sex life and cohabitation), whether or not they have marriage in their prospects for the future. From a progressive relationship development point of view, it could be theoretically assumed that the four statuses considered would reflect a *continuum* of commitment, corresponding to increasing levels of relationship intimacy. Such is suggested by Niehuis, Huston and Rosenband (2006), who, in their romantic relationship development model proposal, suggest the progression of commitment as one of the fundamental relationship processes. However, such is not verified in our study: the participants living together do not present higher commitment values when compared with those not living together, thus evidencing that the transition to cohabitation is not necessarily an expression of greater commitment. A qualitative study carried out by Manning and Smock (2005) also reports that few people state having made a conscious decision to start living together. Such an event seemed to happen gradually, many times without open communication between the partners about the meaning of this transition and a clear vision of a future together. For Stanley and Rhoades (2009), such progression in a relationship corresponds to a risk development course, as opposed to processes of greater clarity and intentionality.

It is worthy of note to mention that risk may also reside in unbalanced levels of commitment and motivations within the couple, and cohabitation may have different meanings to each of the partners (e.g., to the woman it may mean a stage prior to marriage and to the man it may mean a test stage of the relationship), a situation that may have implications regarding the dimension of power within the relationship (e.g., Rhoades, Stanley, & Markman, 2006, 2012).

Notwithstanding the risks mentioned, some studies seem to indicate that cohabitation continues to be viewed as a more attractive alternative to marriage, based on fallacious assumptions (Reed, 2006). Such conceptions can be clarified, by supporting couples in making more informed decisions regarding the development of their relationship.

Limitations and Hints for Future Investigations

The current research, despite its contribution to the domain of psychological evaluation and the comprehension of romantic relationships in different relationship statuses, has several limitations. Its results should be considered from a convenience sample point of view, not a probabilistic one, so they cannot be generalized to other populations. Naturally, this applies not only to the Portuguese population but to the understanding of the phenomenon in a European and international context. For example, the authors Liefbroer and Dourleijn (2006), in a vast European study that attempted to understand the influence of cohabitation on the stability of a relationship, highlight the fact that this effect varies strongly between countries, in which case this data should be – as in similar studies – interpreted within a macrosociological context which naturally influences all relationship processes. The adaptation of the scale to the specific population being studied (e.g., removal of two items) should be interpreted in its national context, in which case transcultural studies should be cautious with their affirmations (Maroco & Garcia-Marques, 2006).

With regards to procedures, the fact that part of the data collection was carried out online may be considered to be a risk to the research seeing that it is a practice that is still "taking its first steps" and whose ethical debate is still in the early stages (cf. Madge, 2007). Nevertheless, various studies have shown that the quality and validity of the answers do not differ from those of other methods, showing that the two formats (paper vs. online) are completely convergent with regards to the essential aspects (Birnbaum, 2004; Gosling, Vazire, Srivastava, & John, 2004). It is worthy to note that all procedural requirements were complied with, such as anonymity, informed consent and respect for the autonomy of the participants (Kraut et al., 2004). The criticism sometimes made with regards to sample skewing of online studies, due to the fact that people using internet are different to those that do not use it with regard to various demographic and social characteristics, has a reduced bearing on the current study, seeing that it is based on a mixed collection process.

Regarding the translation and validation of the Personal Commitment Scale (ECP), it is important to study the temporal stability of the instrument in a test-retest evaluation, as well as verifying the exclusion of items in other cultures. To complete the study of this variable, it would also be interesting to adapt other instruments used by the team that created them, more specifically the scale that evaluates the constraints commitment dimension.

With regards to the exploratory study of the various relationship statuses, its transversal design must be taken into account. The fact that the current data collection took place during a specific moment in time constitutes a limitation that may be overcome in the future by longitudinal studies that allow for the understanding of causal relationships between the evaluated constructs, taking into account the development of romantic relationships.

Also considered to be of interest is the possibility of carrying out qualitative studies that allow for a deeper understanding of the relationship processes, more specifically with regards to commitment and its influence on the progression of the relationship. The relationship between commitment and ambiguity may also shed some light on the scarcely studied specific domain of decision making in young people, with respect to their motivations regarding marriage or cohabitation, as well as the current markers of these transitions. More research is necessary in the domain of alternative forms of conjugality and their implications in terms of relational outcomes, in light of the sometimes contradictory results of existing studies. Still worthy of mention, is that the development of similar studies should seek to encompass the dyad and not only the individual, as was the case here, which would add interesting contributions to the understanding of relational dynamics and, especially, of the commitment dimension and its relation to other variables that were only controlled during the current study. New studies may thus explore in-depth variables such as gender, religiousness, duration of the relationship and satisfaction and relationship quality. Finally, future studies should control the existence or non-existence of cohabitation before marriage, as well as the desire or decision to get married in the future, seeing that these are found to be relevant aspects in literature in the field, which was something that did not take place in this research (Rhoades, Stanley, & Markman, 2009).

The study of commitment and the diversity of relational statuses and experiences is a recent subject in international research, it nonetheless seeks to provide answers for the new challenges couples currently face. In fact, the construction of secure and lasting intimate relationships nowadays seems more difficult to achieve when so many changes are occurring at the level of gender roles, education, work, values and expectations in a relationship (McGoldrick

& Shibusawa, 2012), at the same time that couples continue to resist facing the not very adaptive myths and expectations they have towards marriage and cohabitation (Storaasli & Markman, 1990).

Commitment is thus a main issue in the progression and definition of relationships. This dimension, as well as the ambiguity that some relationship statuses seem to represent, should be included in the agendas of clinicians and intervention agents who dedicate themselves to the promotion of healthy and satisfactory romantic relationships. Reflection on these factors will allow them to support their clients in processes such as the clarification of expectations and motivations regarding the various transitions, in making conscious and informed decisions and in the exploration of the dimension of power in the relationship, and its possible asymmetries. The deepening of our comprehension of the commitment variable in distinct romantic relationships thus sheds light on new clues for the current research panorama, for clinical work and for various interventions with individuals, couples and communities.

References

- Birnbaum, M. H. (2004). Human research and data collection via the internet. *Annual Review of Psychology*, 55, 803–832. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141601>
- Brines, J., & Joyner, K. (1999). The ties that bind: Principles of cohesion in cohabitation and marriage. *American Sociological Review*, 64, 333–355. <http://dx.doi.org/10.2307/2657490>
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21, 230–258. <http://dx.doi.org/10.1177/0049124192021002005>
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. Michigan, MI: Harper & Row Limited.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (3rd Ed.)*. London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Forste, R., & Tanfer, K. (1996). Sexual exclusivity among dating, cohabiting, and married women. *Journal of Marriage and Family*, 58, 33–47. <http://dx.doi.org/10.2307/353375>
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. *American Psychologist*, 59, 93–104. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.93>
- Hill, M. M., & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário [Research with questionnaires] (2nd Ed.)* Lisbon: Sílabo.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1–55. <http://dx.doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Johnson, M. P., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 160–177. <http://dx.doi.org/10.2307/353891>
- Kalmijn, M. (2007). Explaining cross-national differences in marriage, cohabitation, and divorce in Europe, 1990-2000. *Population Studies: A Journal of Demography*, 61, 243–263. <http://dx.doi.org/10.1080/00324720701571806>
- Kline, G. H., Stanley, S. M., Markman, H. J., Olmos-Gallo, P. A., St. Peters, M., & Whitton, S. W. (2004). Timing is everything: Pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. *Journal of Family Psychology*, 18, 311–318. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.18.2.311>

- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M.. (2004). Psychological research online: Report of board of scientific affairs' advisory group on the conduct of research on the internet. *American Psychologist*, 59, 105–117. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.59.2.105>
- Levinger, G. (1979). A social exchange view on the dissolution of pair relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 169–193). New York, NY: Academic Press.
- Liefbroer, A. C., & Dourleijn, E. (2006). Unmarried cohabitation and union stability: Testing the role of diffusion using data from 16 European countries. *Demography*, 43, 203-221.
- Lind, W. (2008). *Casais biculturais e monoculturais: Diferenças e recursos* [Monocultural and bicultural couples: Differences and resources] (Unpublished doctoral dissertation). University of Lisbon, Portugal.
- Madge, C. (2007). Developing a geographers' agenda for online research ethics. *Progress in Human Geography*, 31, 654–674. <http://dx.doi.org/10.1177/0309132507081496>
- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2002). First comes cohabitation and then comes marriage? A research note. *Journal of Family Issues*, 23, 1065–1087. <http://dx.doi.org/10.1177/019251302237303>
- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2005). Measuring and modeling cohabitation: New perspectives from qualitative data. *Journal of Marriage and Family*, 67, 989–1002. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00189.x>
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? [What is the reliability of the Cronbach's alpha? Old questions and modern solutions?]. *Laboratório de Psicologia*, 4, 65–90.
- McGoldrick, M., & Shibusawa, T. (2012). The family life cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th Ed., pp. 375–398). New York, NY: The Guilford Press.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade* [Views on marital relationships]. Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.
- Niehuis, S., Huston, T. L., & Rosenband, R. (2006). From courtship into marriage: A new developmental model and methodological critique. *Journal of Family Communication*, 6, 23–47. http://dx.doi.org/10.1207/s15327698jfc0601_3
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill, Inc.

- Olson, J. R., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2013). Relations among risk, religiosity, and marital commitment. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *12*, 235–254. <http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2013.806705>
- Poortman, A.-R, & Mills, M. (2012). Investments in marriage and cohabitation: The role of legal and interpersonal commitment. *Journal of Marriage and Family*, *74*, 357–376. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00954.x>
- Pope, A. L., & Cashwell, C. S. (2013). Moral commitment in intimate committed relationships: A conceptualization from cohabiting same-sex and opposite-sex partners. *The Family Journal*, *21*, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1177/1066480712456671>
- Reed, J. M. (2006). Not crossing the “extra line”: How cohabitators with children view their unions. *Journal of Marriage and Family*, *68*, 1117–1131.
- Regan, P. C. (2008). *The mating game: A primer on love, sex and marriage* (2nd Ed.). California, CA: SAGE. <http://dx.doi.org/10.4135/9781452274812>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment. *Journal of Family Psychology*, *20*, 553–560. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.20.4.553>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The pre-engagement cohabitation effect: A replication and extension of previous findings. *Journal of Family Psychology*, *23*, 107–111. <http://dx.doi.org/10.1037/a0014358>
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2012). A longitudinal investigation of commitment dynamics in cohabiting relationships. *Journal of Family Issues*, *33*, 369–390. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513x11420940>
- Rindfuss, R. R., & VandenHeuvel, A. (1990). Cohabitation: A precursor to marriage or an alternative to being single? *Population and Development Review*, *16*, 703–726. <http://dx.doi.org/10.2307/1972963>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the Investment Model. *Journal of Experimental Social Psychology*, *16*, 172–186. [http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031\(80\)90007-4](http://dx.doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4)
- Schoebi, D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*, 729–742. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026290>

- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 2*, 131–145. <http://dx.doi.org/10.1037/a0032025>
- Segars, A. H., & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A confirmatory factor analysis. *MIS Quarterly, 17*, 517–525. <http://dx.doi.org/10.2307/249590>
- Seltzer, J. A. (2004). Cohabitation in the United States and Britain: Demography, kinship, and the future. *Journal of Marriage and Family, 66*, 921–928. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00062.x>
- Stanley, S. M. (1986). *Commitment and the maintenance and enhancement of relationships* (Unpublished doctoral dissertation). University of Denver, Denver, CO.
- Stanley, S. M. (2003, November). *Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function*. Paper presented at the Healthy Marriage Interventions and Evaluation Symposium of the Measurement Issues in Family Demography Conference, Washington D.C.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage & Family, 54*, 595–608. <http://dx.doi.org/10.2307/353245>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process, 41*, 659–675. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2009). Marriages at risk: Relationship formation and opportunities for relationship education. In H. Benson & S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service deliverers in the United States and Europe* (pp. 21–44). Doha, Qatar: Doha International Institute for Family Studies and Development.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations, 55*, 499–509. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x>
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review, 2*, 243–257. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x>

- Stevens, J. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (5th Ed.). New York, NY: Routledge.
- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology, 4*, 80–98. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80>
- Weigel, D. J., Bennett, K. K., & Ballard–Reisch, D. S. (2003). Family influences on commitment: Examining the family of origin correlates of relationship commitment attitudes. *Personal Relationships, 10*(4), 453-474. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1475-6811.2003.00060.x>
- Whitton, S. W., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2008). Effects of parental divorce on marital commitment and confidence. *Journal of Family Psychology, 22*, 789–793. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012800>

ESTUDO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE COPING CONJUGAL PROSPETIVO E DO SEU VALOR PREDITIVO NO BEM-ESTAR PESSOAL E NO AJUSTAMENTO DIÁDICO¹⁰

Resumo

Este estudo propôs-se examinar algumas propriedades psicométricas do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (QCCP), designadamente a validade preditiva do coping prospetivo na explicação do bem-estar pessoal e ajustamento diádico. Um total de 451 adultos numa relação conjugal respondeu ao QCCP, ao Questionário de Bem-Estar Pessoal (Keyes et al., 2008) e à Escala de Ajustamento Diádico (Spanier, 1976). Um modelo unifatorial de coping prospetivo com seis itens mostrou um melhor ajustamento aos dados do que o modelo bifatorial original. Análises de regressão múltipla evidenciaram que as estratégias de coping prospetivo explicam uma percentagem significativa de variância em todas as dimensões de ajustamento diádico e bem-estar pessoal. Os resultados encorajam a prosseguir o estudo deste instrumento no âmbito da conjugalidade, a fim de disponibilizarmos um instrumento válido e útil para a avaliação de como os cônjuges assumem um papel ativo na construção e manutenção da sua relação de casal.

Palavras-chave: Questionário de Coping Conjugal Prospetivo, validação, conjugalidade, bem-estar, ajustamento diádico.

¹⁰ **ESTUDO 3:** Costa-Ramalho, S., Marques Pinto, A., & Ribeiro, M.T.. Estudo de validação do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo e do seu valor preditivo no bem-estar pessoal e no ajustamento diádico. Submetido a *Revista Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica* (Apêndice F: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Abstract

This study set out to examine some psychometric properties of the Prospective Conjugal Coping Questionnaire (QCCP), namely the predictive value of the prospective coping in the explanation of personal well-being and dyadic adjustment. A sample of 451 adults in a couple relationship answered the QCCP, the Mental Health Continuum–SF (Keyes et al., 2008) and the Dyadic Adjustment Scale (Spanier, 1976). A six-items unifactorial prospective coping model showed a better fit to the data than the original two-factor solution. Multiple regression analyses showed that the prospective coping strategies explained a significant proportion of variance in all dimensions of dyadic adjustment and personal well-being. The results encourage us to pursue the study of this instrument within the scope of couplehood, in order to provide a valid and useful tool for the assessment of how people take an active role in building and maintaining the marital relationship.

Keywords: Prospective Conjugal Coping Questionnaire, validation, couplehood, well-being, dyadic adjustment.

É comumente aceita a ideia de que manter uma relação amorosa íntima, satisfeita e saudável exige empenho e dedicação por parte dos membros do casal (Levine & Markman, 2001). O conceito de autorregulação relacional (*relationship self-regulation*, no original) foi inicialmente introduzido por Halford, Sanders e Behrens (1994) e aprofundado posteriormente por Halford, Wilson, Lizzio e Moore (2002) para designar o conjunto de estratégias que cada indivíduo usa por sua iniciativa para concretizar a construção da sua relação amorosa, assim como a sua persistência em implementá-las. Mais do que a ocorrência de comportamentos relacionais específicos, este conceito enfatiza o modo como cada um dos parceiros eficazmente muda ou ajusta o seu comportamento no contexto da relação. Muito embora se pense habitualmente na autorregulação como um processo individual, a investigação tem efetivamente documentado a sua dimensão interpessoal e o seu impacto na manutenção de relações positivas (Halford et al., 1994) e saudáveis (Vohs & Ciarocco, 2004).

A crença central de que os indivíduos são capazes de regular o seu comportamento, com origem na teoria da autorregulação individual (e.g. Bandura, 2001), pode assim ser aplicada no contexto das relações de casal onde é igualmente entendida como um ciclo ou processo individual de avaliação, definição de objetivos, implementação da mudança e persistência nos esforços de mudança. Relativamente a este conceito, os programas de educação ou enriquecimento conjugal bem como de terapia de casal têm vindo progressivamente a enfatizar esta perspetiva de autorregulação como o melhor caminho para a mudança sistémica nas relações de casal (e.g. Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Simultaneamente, diversos estudos desenvolvidos na última década têm colocado em evidência que: (a) a autorregulação se correlaciona positivamente e atua como um preditor significativo do sucesso e satisfação relacional (Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti, 2007; Halford & Wilson, 2009; Meyer, Larson, Busby & Harper, 2012; Shafer, Jensen, & Larson, 2012), explicando entre 25-33% da variância na satisfação; (b) o empenho dos cônjuges na consecução de objetivos específicos para melhorar a sua relação é um caminho importante para níveis significativamente superiores de satisfação relacional (Halford et al., 2007).

Em nosso entender, as estratégias de coping orientado para o futuro (Gan, Yang, Zhou, & Zhang, 2007; Schwarzer & Taubert, 2002) constituem, em si mesmas, um mecanismo de autorregulação (cf. Halford et al., 2002: “conjunto de estratégias que cada indivíduo usa por sua iniciativa para concretizar a construção da sua relação amorosa”), devendo explorar-se a sua validade no contexto das relações amorosas. Ser capaz de se preparar para gerir potenciais stressores, ao mesmo tempo que se

constroem recursos gerais que facilitam o alcance de objetivos e a promoção do crescimento pessoal, parece ser um fator relevante para o bem-estar do casal. No presente estudo, definimos como objetivo validar uma medida de coping prospetivo ou orientado para o futuro – entendido como uma dimensão de autorregulação relacional - no contexto da relação amorosa de indivíduos portugueses e explorar o seu papel preditor no bem-estar pessoal e no ajustamento diádico.

Coping

Lazarus e Folkman (1984) terão introduzido na literatura uma das primeiras definições de coping, considerando-o como um processo complexo e multidimensional que envolve esforços cognitivos, comportamentais e emocionais que os indivíduos desenvolvem para gerir uma situação que consideram pôr à prova ou exceder os seus recursos. Envolve características da personalidade, das relações pessoais e parâmetros situacionais (Pierce, Sarason, & Sarason, 1996). Na perspetiva de Somerfield e McCrae (2000), o coping pode ser entendido como parte de um padrão de reações psicossociais – outras são, por exemplo, o suporte social e a autoeficácia – que se considera mediar a relação entre o stress e a perturbação ou a doença com o intuito de facilitar a gestão da vida (Greenglass, 2002).

No passado, o modelo conceptual de investigação sobre o coping centrou-se sobre a sua eficácia na redução do stress. No entanto, o coping pode ter outras funções. Por exemplo, o coping proactivo é conceptualizado de um modo mais abrangente como uma forma de estar na vida em que os esforços dos indivíduos são dirigidos para a gestão de objetivos, e em que as exigências da vida são mais consideradas como desafios do que como stressores (Greenglass, 2002a; Schwarzer & Taubert, 2002). Zea e Tyler (1996) tinham previamente afluído a perspetiva proativa, definindo-a como “um estilo ou orientação geral que permeia a forma como um indivíduo aborda as tarefas da vida facilitando resultados positivos” (p.331). As competências pessoais que caracterizam estes comportamentos podem incluir o planeamento, a definição de objetivos, a organização e a estimulação mental (Aspinwall & Taylor, 1997).

Dos conceitos de coping proativo e preventivo ao de coping orientado para o futuro

O conceito de coping proativo (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999) pretende integrar as qualidades pessoais de gestão e de autorregulação na consecução de objetivos, potenciando a iniciativa e uma visão individual de sucesso (Schwarzer, 1999). Com o seu foco positivo, este conceito está em sintonia com as perspetivas da psicologia que incorporam o

potencial humano, o esforço pessoal, os motivos e as capacidades dos seres humanos, mais do que apenas os seus limites e sofrimentos (Seligman, 1990; Sheldon & King, 2001). Os autores definiram o coping proativo como sendo guiado pelas crenças individuais no potencial de mudança que cada pessoa considera ter para incrementar em si e no seu contexto mudanças positivas. Na perspetiva de um indivíduo proativo, o sucesso não depende da sorte ou de outros fatores incontrolláveis, mas da responsabilidade que ele próprio assume sobre os resultados.

O conceito de coping proactivo difere das formas tradicionais (e mais estudadas) de coping em vários aspetos (Greenglass, 2002b). Por um lado, enquanto estas tendem a ser reativas, na medida em que lidam com acontecimentos stressantes já ocorridos e pretendem compensar uma perda ou diminuir um sofrimento já vivido, o coping proativo é dirigido para o futuro e visa a acumulação de recursos que promovam o crescimento pessoal e a consecução de objetivos. A segunda distinção prende-se com o facto de que o coping reativo se relaciona com a gestão de riscos enquanto o proactivo se centra na gestão de objetivos (Schwarzer, 1999). Os riscos, desafios e oportunidades do futuro não são considerados como perigos ou ameaças, mas antes como desafios a ultrapassar. Em terceiro lugar, a motivação para o coping proativo é mais positiva do que nas formas tradicionais de coping, uma vez que ela deriva da perceção das situações como estimulantes e desafiantes, não como ameaças. Alguns estudos têm sugerido que o coping proativo medeia a relação entre a perceção dos recursos e os resultados. Sendo uma estratégia positiva que se considera promotora do desenvolvimento pessoal (Greenglass, 2002a), é esperado que a perceção de autoeficácia e a satisfação com a vida possam aumentar proporcionalmente ao desenvolvimento desta estratégia. É também comumente aceite que o coping é um preditor importante do bem-estar psicológico (Uskul & Greenglass, 2005)

Greenglass et al. (1999) introduziram em simultâneo o conceito de coping preventivo, distinto do anterior pela motivação subjacente. Este relaciona-se com a antecipação de potenciais ameaças ou stressores – antes da sua ocorrência – com base na experiência ou conhecimento pessoal. Segundo Schwarzer (2000), o coping preventivo tem como finalidade aumentar os recursos pessoais de modo a que permitam diminuir a probabilidade de que surjam os acontecimentos stressores temidos e reduzir a severidade das consequências do stress, caso ocorra. Nesta medida distingue-se do coping proactivo o qual, como vimos, não se baseia em ameaças mas é antes impulsionado pela avaliação do desafio e pela consecução de objetivos.

Na prática, ambos os tipos de coping – proativo e preventivo – podem dizer-se dirigidos para o futuro – por oposição a reativos face a acontecimentos passados (Greenglass, 2000b), manifestando-se em parte no mesmo tipo de comportamentos, como sejam o desenvolvimento de competências pessoais, a acumulação de recursos e o planeamento. Esta proximidade conceptual tem dado origem a algumas incorreções na literatura, nomeadamente com alguns autores a considerar que os comportamentos realizados com antecedência para evitar potenciais stressores podem ser considerados como proativos (e.g. Aspinwal & Taylor, 1997). Mais recentemente, Gan et al. (2007) sugeriram a utilização do termo “coping orientado para o futuro” para incluir ambos os tipos de coping, o que nos parece apropriado visto serem ambos (apesar das suas diferentes motivações e conteúdos) dirigidos para o futuro. Adoptamos pois, por ora em diante, a designação de *coping prospetivo* para referirmos o conjunto das estratégias de coping, orientadas para o futuro, de tipo proativo e preventivo.

Dos resultados que anteriormente referimos podem derivar múltiplas possibilidades para investigações sobre os processos de coping que parecem, em simultâneo, diminuir a perturbação e promover o bem-estar (Greenglass, 2002a). Mais especificamente, se considerarmos que o contexto das relações de casal é necessariamente (não apenas, mas também) revestido de desafios e de stressores, o coping será certamente uma dimensão importante a estudar, não existindo, tanto quanto é do nosso conhecimento, estudos publicados sobre o papel do coping prospetivo no contexto das relações de casal. Referem Schwarzer e Taubert (2002) que “estender o conceito de coping à consecução de objetivos e ao crescimento pessoal possibilita claramente uma visão mais compreensiva da luta dos seres humanos com a vida” (p. 31). Adicionalmente, sugerimos que esta perspetiva pode também ser significativa no contexto das relações de casal, razão pela qual desenvolvemos este estudo.

Do Inventário de Coping Proativo ao estudo atual

O designado Inventário de Coping Proativo (PCI) foi desenvolvido por Greenglass et al. (1999) com base na Teoria de Coping Proativo de Schwarzer (1999) que distingue entre coping reativo, antecipatório, preventivo e proativo. O seu objetivo era possibilitar a avaliação de diferentes dimensões do coping usadas pelos indivíduos em situações de stress ou perante a sua antecipação. Deste inventário faziam parte sete subescalas, com índices de consistência interna variando entre .80 e .85: (a) coping proativo (14 itens); (b) coping refletivo (11 itens); (c) planeamento estratégico (4 itens); (d) coping preventivo (10 itens); (e) procura de suporte

instrumental (8 itens); (f) procura de suporte emocional (5 itens); e (g) evitamento. Na linha do anteriormente referido, as subescalas de coping proactivo e preventivo são as duas que consideramos “orientadas para o futuro”.

Nas amostras estudadas, as mulheres evidenciavam níveis significativamente superiores nas escalas de procura de suporte instrumental e procura de suporte social (Greenglass, 2002), sugerindo assim uma maior tendência feminina de “orientação para os outros” nas suas redes sociais pedindo ajuda para resolver os seus problemas. Estudos anteriores (e.g. Norcross, DiClemente, & Prochaska, 1986; Solomon & Rothblum, 1986) tinham já sublinhado que as mulheres utilizavam mais estratégias de coping envolvendo as relações interpessoais e, particularmente, o suporte social como forma de lidar com o stress, seja na procura de informação, conselhos ou apoio moral (Greenglass, Fiksenbaum, & Burke, 1996).

Greenglass, Fiksenbaum e Eaton (2006) sintetizam os estudos já realizados com o PCI salientando as correlações negativas do coping proativo com a depressão e o burnout, assim como as correlações positivas com a perceção de autoeficácia em contexto profissional. Outros estudos encontraram relações positivas entre estilos de coping ativos e o bem-estar psicológico (e.g. Brown, Nicassio, & Wallston, 1989; Kleinke, 1992), e também com a satisfação com a vida (Uskul & Greenglass, 2005). Greenglass e Fiksenbaum (2009) enfatizam o facto de, com o coping proactivo, as exigências serem interpretadas como desafios mais do que como stressores e, quando os indivíduos abordam os obstáculos como desafios, é possível identificar neles níveis elevados de vitalidade. Observa-se assim uma relação integrada entre o coping proactivo e a vitalidade (Greenglass, 2006): o desafio estimula a vitalidade, que por sua vez leva a mais resultados positivos e a menos resultados negativos.

Roesch et al. (2009) salientam também que, tendo em conta as competências pessoais associadas ao indivíduo proactivo (planeamento, definição de objetivos, organização e estimulação mental), se esperaria que a dimensão da proatividade se associasse positivamente a várias dimensões do bem-estar e da saúde. Nos estudos publicados até à data, todos eles utilizando o PCI, o coping proativo revelou-se positivamente correlacionado com a satisfação com a vida (Uskul & Greenglass, 2005) e com a eficácia profissional e perceção de tratamento justo no contexto de trabalho (Greenglass, 2005); mas negativamente correlacionado com a depressão (Fiksenbaum, Greenglass, & Eaton, 2001; Greenglass, 2002a; Pasikowski, Sek, Greenglass, & Taubert, 2002; Uskul & Greenglass, 2005), auto-culpabilização, negação e burnout (Greenglass, 2002b; Greenglass, Stokes, & Fiksenbaum, 2005), preocupações com a saúde e incapacidade funcional em idosos (Fiksenbaum,

Greenglass, & Eaton, 2006). Outros estudos enfatizaram o papel preditor do coping proativo nas dimensões de independência funcional, satisfação com a vida e *engagement* (Gan, Yang, Zhou, & Zhang, 2007; Greenglass, Marques, de Ridder, & Behl, 2005; Uskul & Greenglass, 2005).

Segundo Schwarzer (comunicação pessoal, 5 de Maio, 2011), autor da Teoria de Coping Proativo, seria pertinente procurar compreender o papel do coping preventivo e proativo no contexto das relações de casal. Aspinwall (2005) sugeriu também que se explorasse o impacto desta dimensão prospectiva nos relacionamentos conjugais. Concretamente, de acordo com Schwarzer (comunicação pessoal, 5 de Maio, 2011) seria relevante:

- (a) Explorar a multidimensionalidade (Endler & Parker, 1994) do construto de coping nas suas vertentes preventiva e proativa. Porque o coping engloba comportamentos, intenções e cognições que podem variar a diferentes níveis, seria relevante compreender como se articulam - no âmbito da conjugalidade – estas duas dimensões;
- (b) Adaptar os itens mais relevantes das duas subescalas para o contexto específico da relação de casal: porque as estratégias de coping não ocorrem num vácuo social (Greenglass, 2002b), a crença de que cada indivíduo é absolutamente autónomo e independente dos outros nas suas estratégias de coping fora já previamente desafiada (Hobfoll, 1998), sendo hoje pertinente levar em consideração o contexto social (neste caso, o contexto conjugal) em que as estratégias de coping intervêm;
- (c) Explorar as relações entre as estratégias de coping e resultados de bem-estar, individuais e/ou conjugais; por se considerar que a função do coping pode não ser apenas a de aliviar o distress mas também a de aumentar o potencial humano de crescimento, satisfação e qualidade de vida (Greenglass et al., 1999), parece claramente relevante compreender o seu impacto nos índices de bem-estar e/ou ajustamento que possam ser avaliados.

O nosso estudo

Assumindo a perspetiva de que o entendimento das estratégias de coping enquanto recurso de crescimento pessoal e de concretização de objetivos possibilita uma visão mais compreensiva da vida humana (Schwarzer & Taubert, 2002), o presente estudo visa explorar os comportamentos de coping num contexto particularmente desafiante e potencialmente stressante como é o das relações

de casal. Concretamente, tem por primeiro objectivo - partindo das subescalas proativa e preventiva do Inventário de Coping Proativo (Greenglass et al., 1999) - adaptar e validar o Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (QCCP) para a população portuguesa, numa amostra de adultos casados ou em união de facto há menos de 11 anos, alargando a compreensão do fenómeno do coping orientado para o futuro para o contexto particular das relações conjugais. Nesse sentido, será estudada a estrutura fatorial do Questionário, as suas qualidades psicométricas e a validade de critério concorrente. Procuraremos ainda compreender o efeito preditor desta dimensão do coping nos *outcomes* relacionais de bem-estar pessoal e de ajustamento diádico.

Método

Participantes

Participaram neste estudo 451 adultos (67% mulheres) entre os 21 e os 64 anos ($M=33.5$; $DP=5.34$). Eram casados 66.3% e 33.7% coabitavam há pelo menos dois anos com o parceiro. Cada participante respondeu individualmente ao estudo, sendo assim o sujeito (e não o casal) a nossa unidade de análise. A maioria (91%) eram trabalhadores no ativo e perto de 6% desempregados. Relativamente ao nível de estudos, 35% referiram ter menos do que formação universitária; 52.5% completaram o ensino superior e 12.4% estudos pós-graduados. Os participantes viviam com os seus cônjuges desde alguns meses até dez anos ($M = 5.94$; $SD = 2.91$). Quase dois terços dos participantes (63.9%) tinham filhos ($M = .88$; $SD = .92$) da atual relação conjugal.

Procedimento

O presente estudo insere-se no Projeto de Doutoramento do primeiro autor, tendo sido aprovado pelo Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, órgão que à data era responsável pela sua avaliação científica e ética. Os dados foram recolhidos entre Abril de 2012 e Julho de 2013 em dois formatos: (a) numa versão papel e lápis obtida junto de uma amostra de conveniência (61.2% da amostra total) em contactos individuais ou de grupo (e.g. reuniões de pais em escolas/infantários); (b) numa versão *online* (38.8% da amostra) com recurso a métodos de amostragem de bola de neve (emails e redes sociais). Aos potenciais respondentes era pedido que participassem num estudo sobre os fatores positivos da conjugalidade e seus contributos para o bem-estar dos cônjuges e da relação. No primeiro caso, toda a informação relevante sobre o estudo (natureza e objetivos, contexto de investigação, investigadores, tempo médio de preenchimento, critérios de inclusão, etc.) era apresentada na

primeira página que terminava com espaço para a assinatura do consentimento informado. No formato *online*, o contacto redigido para disseminação do estudo incluía uma ligação de acesso para a página de apresentação e de consentimento informado do protocolo. Este foi construído numa plataforma comercial que não registava o endereço de IP dos respondentes, ficando assim assegurado o seu anonimato. A página de consentimento informado disponibilizava a mesma informação de rosto da versão papel, esclarecendo ainda sobre a facilidade em abandonar o preenchimento digital a qualquer momento. Em ambos os casos, o participante tinha acesso a um *email* de contato da equipa de investigação, podendo por essa via manifestar a sua vontade em receber as conclusões do estudo.

Medidas

QCCP O coping conjugal prospetivo foi avaliado com base numa adaptação das subescalas do coping proactivo e do coping preventivo que integram o Inventário de Coping Proativo (Greenglass et al., 1999). A versão portuguesa deste Inventário tinha já sido validada por Alvarez, Marques-Pinto e Gregg (2010) e foi dela que partimos para a adaptação da versão conjugal (cf. Quadro 1) que designámos por *Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (QCCP)*. Seleccionámos 4 itens de cada subescala, conservando a equivalência operacional do instrumento (Herdman, Fox-Rushby, & Badia, 1998), na medida em que se manteve o mesmo formato, as instruções, o método de administração e as escalas de medida. O critério base para seleção foi a validade facial dos itens, sendo escolhidos os que revelavam no formato original um maior ajustamento e facilidade de apropriação ao domínio de comportamento a ser avaliado (relação conjugal). A adaptação dos itens consistiu principalmente na introdução de expressões verbais curtas (e.g. “na/da relação conjugal” ou “com o meu cônjuge”) com o fim de direccionar os participantes para o contexto específico a avaliar. A nota dos participantes era obtida pela soma dos quatro itens de cada subescala. Exemplos de itens são: “Tento determinar o que preciso fazer para que a relação conjugal tenha sucesso” (dimensão proativa) e “Previno-me para evitar situações que possam pôr em perigo a minha relação conjugal” (dimensão preventiva). No final do processo de adaptação, o instrumento foi administrado a vinte participantes a fim de verificar a adequação do vocabulário e a compreensão homogénea dos itens. Uma vez que não surgiram dúvidas e todos os participantes referiram a facilidade de preenchimento, os itens permaneceram tal como apresentados.

Quadro 1. *Questionário de Coping Conjugal Prospetivo (inicial com oito itens)*

QCCP¹¹

As frases que se seguem representam reações que as pessoas podem ter face a várias situações no contexto da relação conjugal. Indique quão verdadeiras são estas frases para si, dependendo de como se sente em cada situação. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Sempre
1. Quando tenho um problema na relação conjugal tomo a iniciativa de o resolver.	1	2	3	4
2. Aperfeiçoo as minhas capacidades relacionais para prevenir que a relação conjugal termine ou corra mal.	1	2	3	4
3. Sou uma pessoa com iniciativa para investir/cuidar da minha relação conjugal.	1	2	3	4
4. Previno-me para evitar situações que possam pôr em perigo a minha relação conjugal.	1	2	3	4
5. Face a uma dificuldade com o meu cônjuge, espero que as coisas se resolvam por si próprias.	1	2	3	4
6. Procuo garantir que a minha relação conjugal está segura para a proteger de dificuldades no futuro.	1	2	3	4
7. Tento determinar o que preciso fazer para que a relação conjugal tenha sucesso.	1	2	3	4
8. Preparo-me para acontecimentos desfavoráveis na relação conjugal.	1	2	3	4

DAS (EAM) O ajustamento diádico, variável relacional escolhida para verificação da validade de critério, foi medido pela *Dyadic Adjustment Scale – Escala de Ajustamento Mútuo* (Spanier, 1976; versão portuguesa Lourenço & Relvas, 2003). É composta por 32 itens que

¹¹ Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999; versão portuguesa de Alvarez, Marques Pinto e Gregg, 2010; versão adaptada de Costa Ramalho, Marques Pinto & Ribeiro, 2011

avaliam diversos aspetos do funcionamento conjugal, com pontuações mais elevadas a indicarem melhor ajustamento. Produz um resultado global de ajustamento diádico ($\alpha = .91$) e resultados em quatro subescalas: Consenso (13 itens, e.g. “Quanto é que você e o seu cônjuge concordam sobre as metas, objetivos e outras coisas consideradas importantes”, $\alpha = .84$); Satisfação (10 itens, e.g. “Alguma vez se arrependeu de ter casado/de viver junto?”, $\alpha = .80$); Coesão (5 itens, “Com que frequência você e o seu cônjuge conversam calmamente sobre alguma coisa?”, $\alpha = .76$); e Expressão do Afeto (4 itens, “Estar demasiado cansado pra ter relações sexuais foi um problema nas últimas semanas?”, $\alpha = .68$). Os itens são sobretudo do tipo Likert (e.g. 1=*Concordamos sempre* a 6=*Discordamos sempre*), existindo também dois itens dicotómicos (*Sim* ou *Não*).

Bem-estar pessoal Usámos a versão portuguesa (Matos, André, Cherpe, Rodrigues, Figueira, & Marques Pinto, 2010) do *Mental Health Continuum – Short Form* (MHC-SF; Keyes et al. 2008) para avaliar a saúde mental positiva de acordo com as três dimensões do bem-estar pessoal, variável individual escolhida para verificação da validade de critério. O MHC-SF é a versão breve do questionário e inclui 14 itens que avaliam quanto o indivíduo experienciou, no último mês: (a) a presença de sentimentos positivos e uma avaliação cognitiva de satisfação com a vida em geral (Bem-estar Emocional, 3 itens, e.g. “*Interessado pela vida*”, $\alpha = .84$); (b) o funcionamento positivo na vida individual (Bem-estar Psicológico, 6 itens, e.g. “*Confiante para pensar ou exprimir as suas próprias ideias e opiniões*”, $\alpha = .84$); (c) o funcionamento positivo na vida de comunidade (Bem-estar Social, 5 itens, e.g. “*Que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade*”, $\alpha = .77$). Os participantes avaliaram a frequência de cada sintoma numa escala tipo Likert de 6 pontos (1=*nunca* a 6=*todos os dias*). Pontuações mais elevadas em cada escala e no valor global ($\alpha = .88$) indicam níveis superiores de bem-estar e saúde mental.

Informação sociodemográfica Aos participantes era pedido que respondessem a um conjunto de questões mais gerais de âmbito sociodemográfico e relacional, como sejam a idade, nível de educação, ocupação, estatuto relacional, tempo de relação conjugal, etc.

Análises Estatísticas

O programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 19.0 para o Windows e o software AMOS foram os recursos utilizados para os procedimentos de análise de dados. Utilizámos estatísticas descritivas como frequências, médias e desvios-padrão. Para o estudo de validação do QCCP, adotámos uma abordagem confirmatória para testar a validade fatorial do

modelo de medida proposto pelos autores. Considerámos que o modelo se ajustaria aos dados se os valores de *CFI*, *TLI* e *GFI* fossem superiores a .95 e os de *RMSEA* inferiores a .60 (Hu & Bentler, 1999), e os de χ^2/df iguais ou inferiores a 3 (Segars & Grover, 1993). Valores de *RMSEA* entre .06 e .08 seriam considerados aceitáveis, entre .08 e .10 toleráveis e inaceitáveis se acima de .10 (Browne & Cudeck, 1992). O refinamento do modelo baseou-se nos índices de modificação calculados pelo AMOS, que prosseguimos apenas quando considerados adequados do ponto de vista estatístico e teórico. Eliminámos itens e/ou modificámos trajetórias quando os índices de modificação eram superiores a 11 [$\chi^2(1) = 10.86, p = .001$]. Usámos os índices *Akaike Information Criterion* (AIC) e o *Expected Cross-Validation Index* (ECVI) para comparar a qualidade dos modelos alternativos, considerando os valores mais baixos como indicando melhor ajustamento. Realizámos análises de variância (oneway ANOVA) das médias e desvios padrão do coping conjugal prospetivo em termos das variáveis sócio-demográficas-relacionais que considerámos significativas. O modelo preditivo foi avaliado com base em análises de regressão múltipla.

Resultados

Análise fatorial confirmatória

Com o objetivo de testar o modelo de medida proposto nesta versão adaptada à conjugalidade, procedemos a uma Análise Fatorial Confirmatória do instrumento. A AFC mostrou que o modelo original proposto (4 itens coping preventivo e 4 itens coping proactivo) tinha um ajustamento sofrível na presente amostra ($\chi^2/df = 5.03$, *GFI*=.94, *CFI*=.87, *TLI*=.80, *RMSEA*=.095). Os valores de AIC e ECVI foram respetivamente de 129.49 e .288. Partiu-se para a observação dos índices de modificação para avaliar de que modo - eliminando vias não significativas - o modelo poderia ser ajustado.

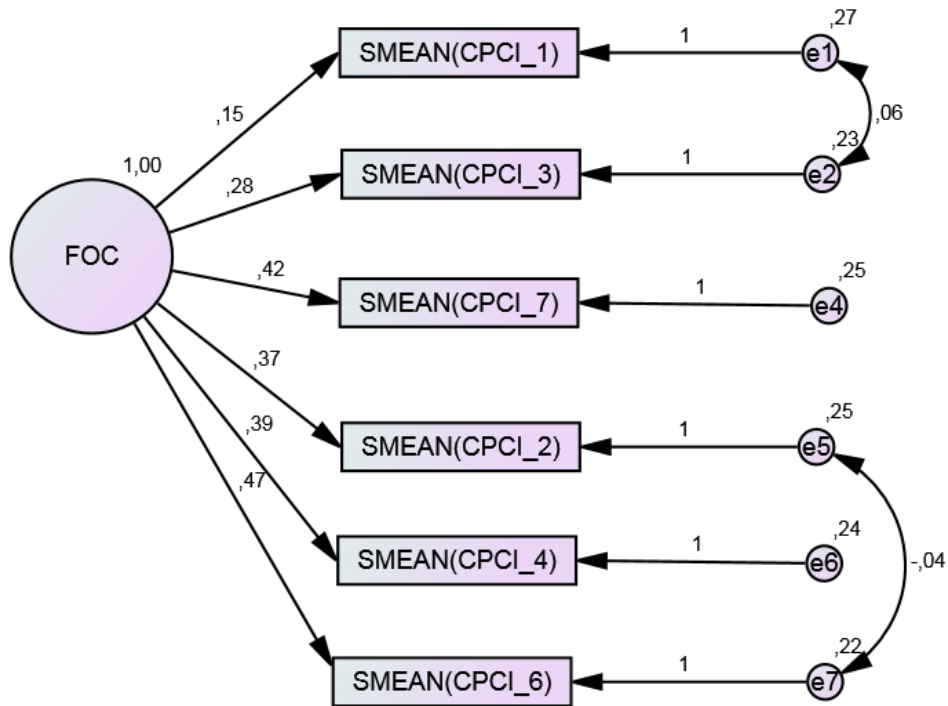
De acordo com Stevens (2009), considerando a dimensão da nossa amostra, o critério para inclusão de cada item no fator aponta para um *loading* superior a .254. Assim, procedeu-se à retirada do item 5 da análise (peso fatorial de .186) e alguns erros de medida dentro do mesmo fator foram correlacionados. Os índices de ajustamento deram sinais da adequação do modelo à nossa amostra: $\chi^2/df = 2.84$, *GFI*=.98, *CFI*=.97, *TLI*=.93, *RMSEA*=.064. Os valores de AIC e ECVI diminuíram para, respetivamente, 64.36 e .143 reforçando o melhor ajustamento deste modelo.

Avaliando a consistência interna das subescalas assim propostas (retirada do item 5 da subescala coping proactivo), obtivemos: coping proactivo (3 itens), $\alpha=.55$; coping preventivo,

$\alpha=.57$. Os índices de confiança desta subescala revelaram-se também afetados pelo valor muito baixo da correlação item 8 - total ($r=.19$), sendo que o *alpha* de Cronbach da subescala de coping preventivo aumentou para .65 com a sua retirada. Optámos assim por retirar mais um item da análise (este da subescala preventiva) (Field, 2013; Nunnally & Bernstein, 1994; Maroco & Garcia-Marques, 2006). Após eliminação dos itens 5 e 8 da análise, procedemos a nova AFC. Todos os índices revelaram ainda melhor ajustamento: $\chi^2/df= 1.27$, GFI= .99, CFI= .99, TLI= .99, RMSEA=.025. Os valores de AIC e ECVI diminuíram para 37.64 e .084. Contudo, os valores questionáveis da consistência interna levaram-nos a testar o ajustamento de um modelo unifatorial com os oito itens agrupados. Com este modelo, obtivemos como índices de ajustamento: $\chi^2/df= 4.90$, GFI=.94, CFI=.86, TLI=.81, RMSEA=.094. Os valores de AIC e ECVI foram respetivamente 130.03 e .289. Com a evidência do modelo não ajustado aos nossos dados, partimos para a observação dos índices de modificação para avaliar de que modo - eliminando vias não significativas - o modelo poderia ser ajustado.

De acordo com Stevens (2009), considerando a dimensão da nossa amostra, o critério para inclusão de cada item no fator aponta para um *loading* superior a .254. Assim, procedeu-se à retirada do item 5 da análise (peso fatorial de.167) e alguns erros de medida foram correlacionados. Os índices de ajustamento foram: $\chi^2/df= 1.69$, GFI=.99, CFI=.86, TLI=.97, RMSEA=.039. Os valores de AIC e ECVI desceram respetivamente para 53.21 e .118. A precisão da medida é de .70, valor que se encontra na fronteira da adequação da fiabilidade de um instrumento (Nunnally, 1978).

Verificamos que este índice de confiança do questionário se revelava afetado pelo valor muito baixo da correlação item 8 - total ($r=.21$), sendo que o *alpha* de Cronbach da escala aumentou para .74 com a sua retirada. Optámos assim por retirar também este item da análise (Field, 2013; Nunnally & Bernstein, 1994; Maroco & Garcia-Marques, 2006) e proceder a nova AFC. Com este modelo, obtivemos como índices de ajustamento: $\chi^2/df= 1.26$, GFI=.99, CFI=.99, TLI=.99, RMSEA=.024. Os valores de AIC e ECVI diminuíram ainda para 36.83 e .082. Todos os índices de ajustamento apontaram para o modelo unifatorial com seis itens como o que obteve maior adequação à nossa amostra.



$\chi^2(7)=8,825$; $p=,266$; $\chi^2/df=1,261$; CFI=,996; PCFI=,465; GFI=,994;
 TLI=,992; RMSEA=,024; $P(\text{rmsea} \leq 0.05)=,813$

Figura 1. Análise Fatorial Confirmatória do Questionário Conjugal de Coping Prospetivo

Tabela 1.

Estatísticas descritivas e peso fatorial dos itens do Questionário Conjugal de Coping Prospetivo (final, com seis itens)

	Peso Fatorial	M	DP
Item 1	.271	3.37	.54
Item 2	.598	3.29	.62
Item 3	.496	3.48	.56
Item 4	.617	3.40	.63
Item 6	.710	3.40	.66
Item 7	.648	3.34	.65
Resultado global		3.38	.40

Tabela 2.

Análise discriminatória dos itens entre os indivíduos que pontuaram alto e baixo no QCCP

Número do item	Média (DP) do grupo < percentil 25 (n=169)	Média (DP) do grupo > percentil 75 (n=89)	Teste T
1	3.12 (.50)	3.80 (.40)	-11.09***
2	2.88 (.51)	3.94 (.23)	-22.96***
3	3.10 (.51)	3.98 (.15)	-20.82***
4	2.94 (.53)	3.92 (.27)	-19.91***
6	2.88 (.61)	3.92 (.27)	-19.02***
7	2.83 (.57)	3.92 (.27)	-20.93***

Nota. *** $p < .001$

Análise dos itens

Para avaliar a discriminação dos itens, as suas médias foram comparadas entre os respondentes que pontuaram abaixo do percentil 25 e aqueles que pontuaram acima do percentil 75 no questionário. A Tabela 2 evidencia que todos os itens têm poder discriminatório significativo ($p < .001$), indicando que o Questionário Conjugal de Coping Prospetivo discrimina adequadamente os indivíduos com estilo de coping orientado para o futuro daqueles que evidenciam menos esse estilo.

Diferenças de acordo com variáveis socio-demográficas-relacionais

A realização de testes *Oneway ANOVA* não evidenciou diferenças significativas no perfil de coping conjugal prospetivo entre mulheres ($M=3.39$) e homens ($M=3.37$), nem entre participantes casados ($M=3.40$) e em união de facto ($M=3.35$). Não se verificou nenhuma associação entre o nível de escolaridade, a idade ou a duração da relação conjugal e o coping conjugal prospetivo. Os participantes sem filhos evidenciaram níveis significativamente superiores ($M=3.44$) de coping conjugal prospetivo quando comparados com os que tinham filhos ($M=3.34$), para $p=.019$. Não se verificaram diferenças nesta dimensão quando comparámos aqueles que se encontravam numa primeira relação conjugal e os restantes.

Validade de critério concorrente

Correlações de Pearson entre as dimensões estudadas

Foram calculadas as correlações de Pearson (Cronbach, 1970; Maroco & Garcia-Marques, 2006) entre o QCCP e as medidas de autorrelato de ajustamento diádico (EAM) e bem-estar pessoal (MHC-SF). A matriz de correlações é apresentada na Tabela 3. Como esperado, o coping conjugal prospetivo correlacionou-se positivamente com todos os indicadores de bem-estar individual e relacional ($r=.30$ a $r=.49$), indicando que níveis superiores de coping conjugal prospetivo se relacionaram com índices mais elevados de ajustamento diádico e de bem-estar pessoal, em todas as suas dimensões. As dimensões do ajustamento diádico revelam associações positivas moderadas a fortes entre si (de $p=.434$ a $p=.667$). Também as diferentes dimensões do bem-estar individual se correlacionam positiva e significativamente (de $p=.405$ a $p=.552$), influenciando-se mutuamente mas sem perda do seu contributo diferenciado, como sucedera já em estudos portugueses anteriores (e.g. Figueira, Marques Pinto, Lima, Matos, & Cherpe, 2014).

Tabela 3.

Médias, desvio-padrão, correlações de Pearson e consistência interna das variáveis em estudo (N=451)

Variáveis	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Pearson</i>	α
Coping conjugal prospectivo	3.38 (1-4)	.40		
Ajustamento	4.59 (1-6)	.46	.49**	.91
Consenso	4.82	.53	.42**	.84
Satisfação	4.91	.53	.44**	.80
Coesão	4.42	.74	.39**	.76
Exp Afeto	3.26	.51	.30**	.68
BE emocional	4.88 (1-6)	.83	.31**	.84
BE social	3.14 (1-6)	1.00	.21**	.77
BE psicológico	4.32 (1-6)	.92	.30**	.84

Nota. ** Correlação significativa para $p < .01$

Efeito preditivo do Coping Conjugal Prospectivo no Ajustamento Diádico e no Bem-Estar Pessoal

Realizamos análises de regressão múltipla para avaliar em que medida as estratégias de coping conjugal prospectivo eram um preditor significativo do ajustamento diádico global e das suas quatro dimensões, assim como das três dimensões do bem-estar subjetivo. Os resultados apresentam-se na Tabela 4.

Tabela 4. Síntese das análises de regressão múltipla para o coping conjugal prospetivo como preditor das dimensões de bem-estar pessoal e ajustamento diádico (N = 450)

Ajustamento Diádico - Global				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	2.67	.16		<.001
MPCI	.57	.05	.49	<.001
$R^2 = .24$; $F(1, 449) = 144.27$, $p < .001$				
Ajustamento Diádico - Consenso				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	2.93	.19		<.001
MPCI	.56	.06	.42	<.001
$R^2 = .17$; $F(1, 449) = 96.78$, $p < .001$				
Ajustamento Diádico - Satisfação				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	2.96	.19		<.001
MPCI	.58	.06	.44	<.001
$R^2 = .19$; $F(1, 449) = 105.49$, $p < .001$				
Ajustamento Diádico - Coesão				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	2.01	.27		<.001
MPCI	.71	.08	.39	<.001
$R^2 = .15$; $F(1, 449) = 80.66$, $p < .001$				
Ajustamento Diádico – Expressão do Afeto				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	1.95	.20		<.001
MPCI	.39	.06	.30	<.001
$R^2 = .09$; $F(1, 449) = 45.62$, $p < .001$				
Bem-estar emocional				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	2.74	.32		<.001
MPCI	.63	.09	.31	<.001
$R^2 = .09$; $F(1, 449) = 46.27$, $p < .001$				
Bem-estar social				
Variável	<i>b</i>	<i>SE b</i>	B	<i>p</i>
Constante	1.37	.39		.001
MPCI	.53	.12	.21	<.001
$R^2 = .04$; $F(1, 449) = 20.59$, $p < .001$				

Variável	Bem-estar psicológico		B	p
	<i>b</i>	<i>SE b</i>		
Constante	2.00	.35		<.001
MPCI	.69	.10	.30	<.001

$R^2 = .09; F(1, 449) = 44.07, p < .001$

Podemos verificar que o coping conjugal prospetivo explicou uma proporção de variância significativa em todas as dimensões do ajustamento diádico, com 24% do valor da escala global a ser explicado pelo uso destas estratégias. No que concerne o bem-estar pessoal, a variância explicada manteve-se significativa mas revelou-se inferior, não ultrapassando os 9%. Os valores do beta estandardizados evidenciaram o coping conjugal prospetivo como preditor positivo de todas as dimensões avaliadas.

Discussão

Apesar das evidências relativas ao papel do coping orientado para o futuro em diversos índices de bem-estar (e.g. Gan et al., 2007; Greenglass, Fiksenbaum, & Eaton, 2006), a investigação não se tem focado na compreensão destes processos no âmbito da conjugalidade. Neste contexto, o objetivo central deste estudo foi adaptar e validar o Questionário de Coping Conjugal Prospetivo numa amostra da população portuguesa, explorando também o seu valor preditivo relativamente a duas dimensões positivas, uma individual e outra relacional: o bem-estar pessoal e o ajustamento diádico. Diferentemente de estudos prévios que confirmaram empiricamente uma estrutura bifatorial com a distinção entre o coping proactivo e o coping preventivo, assim como a validade discriminante entre os dois (e.g. Gan et al., 2007), identificámos no nosso estudo uma estrutura de fator único que designámos - como já Gan et al. (2007) tinham feito - de coping prospetivo (ou orientado para o futuro). O QCCP apresenta boa consistência interna, boa discriminação dos itens e boa validade concorrente.

Em termos conceptuais, Schwarzer e colaboradores (Schwarzer & Knoll, 2003; Schwarzer & Taubert, 2002) tinham notado que - muito embora com correlações interfator menores que 0.55 - as dimensões proativa e preventiva se manifestam muitas vezes no mesmo tipo de comportamentos (e.g. desenvolvimento de competências, acumulação de recursos). Por este motivo, referem que “não é imediatamente claro se um determinado comportamento deve ser considerado preventivo ou proactivo” (Schwarzer & Knoll, 2003, p. 402) e antecipam potenciais

redundâncias nos dois construtos. A ausência de validade discriminante entre os dois tipos de coping revelou-se um dado evidente no nosso estudo pelo que viemos a assumir que, no contexto das relações conjugais, a preparação dos indivíduos para potenciais stressores (inerentes às relações amorosas) se (con)funde com os esforços para alcançar objetivos e promover o crescimento pessoal. Ficou evidente a validade de critério da variável coping conjugal prospetivo, encontrando-se correlações moderadas entre esta variável e os diversos índices de bem-estar individual e conjugal avaliados. Evidencia-se o poder preditivo do coping conjugal prospetivo relativamente ao bem-estar individual e à dimensão relacional do ajustamento diádico.

Os nossos dados corroboram estudos anteriores (e.g. Wilson et al., 2005) que evidenciaram – noutros contextos que não a relação conjugal - a associação positiva entre a autorregulação relacional e a satisfação relacional, com aquela a explicar entre um quarto a um terço da variância na satisfação quer em relações conjugais recentes quer de longa duração. Halford et al. (2007) alargaram estes resultados, tendo colocado em evidência que a autorregulação relacional se associa concorrente e prospectivamente (e com grande magnitude) com o intercepto da satisfação relacional. Para além disso, esta associação prospetiva surge como unidirecional e não pode ser explicada por a satisfação relacional causar relatos inferiores de autorregulação. Também Greenglass et al. (2006) enfatizam que o coping proactivo se associa com um melhor funcionamento psicológico em diversas medidas. Encontraram uma associação do coping proactivo com níveis mais baixos de depressão, tal como sucedera nos estudos prévios de adaptação da escala PCI (e.g. Greenglass, 2006; Greenglass et al., 1999; Pasikowski et al., 2002). O coping proactivo tem-se revelado claramente como um estilo de coping ativo baseado na iniciativa individual, no otimismo e na autodeterminação (Greenglass et al., 2006) e mobilização de recursos (Greenglass et al., 1999), o que parece torná-lo inconsistente com a depressão, o evitamento e comportamentos autodestrutivos.

Parece pois que este compósito atitudinal e comportamental do coping que se orienta ativamente para o futuro da relação conjugal, ora construindo recursos que facilitem ultrapassar desafios, alcançar objetivos e promover o desenvolvimento pessoal, ora prevenindo a ocorrência ou o dano causado por potenciais stressores, tem um papel relevante no contexto da conjugalidade. De acordo com a definição de Schwarzer e Taubert (2002), esta dimensão pode possibilitar que os indivíduos percebam as situações mais exigentes (neste caso, da relação

conjugal) como desafios pessoais que importa ultrapassar. Os dados do presente estudo permitem salientar que, por oposição à inatividade, o foco individual no potencial de mudança e na construção de recursos pessoais tem consequências benéficas também ao nível das relações amorosas de conjugalidade.

Em síntese, este estudo alargou o âmbito do coping prospetivo enquanto conceito da psicologia positiva para o âmbito das relações de casal. Para lá de outros benefícios previamente encontrados - e.g. na procura de emprego, Hu & Gan, 2011; no ajustamento à universidade, Gan et al., 2007 – esta tendência para agir à frente do tempo revela-se preditora de importantes dimensões não apenas individuais (bem-estar subjetivo) como relacionais (ajustamento diádico). Em linha com o que se tem encontrado relativamente aos mecanismos de autorregulação relacional (Halford et al., 2007; Halford et al., 1994; Weigel & Ballard-Reisch, 1999), os nossos dados vêm reforçar que a sua maior utilização pelos parceiros amorosos se associa a resultados individuais e conjugais mais positivos. No entender de Baumeister e Stillman (2008), “a conexão entre a autorregulação e as relações íntimas é recíproca: relações íntimas saudáveis não apenas realizam boa autorregulação, elas na verdade fortalecem a autorregulação” (p.1)

Este estudo tem diversas implicações práticas. Considerando o contexto social, histórico e cultural do nosso país, o presente estudo disponibiliza evidência empírica atual na compreensão dos perfis de coping de indivíduos adultos no contexto das suas relações de casal, assim como do seu impacto no bem-estar pessoal e no ajustamento diádico. Para aqueles que optam – no seu projeto de vida – pela vivência de uma relação conjugal, a perceção de bem-estar individual e relacional constitui um objetivo primário. Para muitos, porém, a aventura conjugal não se afigura fácil ou mesmo possível de manter (Morris & Carter, 2009), observando-se nos últimos anos um número crescente e cada vez mais precoce de separações e divórcios (INE, 2013). Um fator sem dúvida importante será a dificuldade em lidar com as exigências/desafios de uma vida a dois. Este estudo suporta o interesse em integrar a dimensão do coping prospetivo na terapia e aconselhamento conjugal, assim como em programas de educação ou enriquecimento conjugal que tenham como objetivo potenciar resultados de bem-estar. Será importante consciencializar e refletir com os indivíduos esta perspetiva de se assumir um papel ativo na construção e manutenção da relação conjugal, sabendo que os stressores e as exigências são parte integrante de qualquer vivência relacional. Em estudos prévios, Baumeister, Gailliot, DeWall, e Oaten (2006) enfatizam que a autorregulação pode ser fortalecida através da prática. Também Meraz e Palencia (2012) sublinham a importância das estratégias de manutenção da

relação de casal: muito embora estas não garantam o sucesso por si mesmas, e ainda que se saiba hoje que os resultados relacionais são condicionados por diferentes variáveis e circunstâncias, os casais que mais as colocam em prática terão decerto uma maior probabilidade de ter uma relação saudável e satisfatória.

De acordo com os resultados de Sohl e Moyer (2009), as intervenções que pretendam fortalecer os benefícios do coping proativo devem focar-se sobretudo na promoção de recursos e na definição realista de objetivos. Alterar estas competências parece mais eficaz do que agir diretamente sobre o coping proativo, podendo eventualmente levar ao mesmo resultado. Nos últimos anos, foram já desenvolvidas intervenções para promoção das competências proativas no envelhecimento (Bode, Ridder, Kuijer, & Bensing, 2007) e para promover a personalidade proativa no desempenho académico (Kirby, Kirby, & Lewis, 2002). Existem, segundo os autores, muitos outros contextos a ser explorados, como é o caso do sucesso nas relações conjugais, podendo beneficiar amplamente de intervenções semelhantes (Sohl & Moyer, 2009).

Limitações e sugestões de estudos futuros

O presente estudo constitui um importante contributo para encontrar evidência empírica relativa à pertinência do coping prospetivo no âmbito da conjugalidade. Muito embora o QCCP apresente boas propriedades psicométricas, não encontramos uma estrutura com dois fatores mas sim unifatorial, o que impossibilita a distinção entre as duas formas de coping, proactivo e preventivo, previstas no modelo de partida. Duas limitações desta investigação residem na sua metodologia, particularmente o facto de todos os construtos serem avaliados apenas com base em questionários de autorrelato num desenho transversal. Por este motivo, não é possível retirar inferências sobre relações causais entre as variáveis. Constituindo o coping um processo que se desenrola ao longo do tempo, que se modifica – com avanços e retrocessos – dependendo de fatores individuais e situacionais, desenhos metodológicos longitudinais teriam um contributo a dar para a compreensão de como o coping prospetivo concorre para os processos de crescimento pessoal e de bem-estar individual e relacional no contexto específico das relações conjugais.

A especificidade da amostra (indivíduos portugueses, etnia caucasiana, numa relação conjugal há menos de 11 anos) sugere que seja usado com cautela em outras amostras e que os seus resultados sejam sempre lidos com precaução. Devem conduzir-se novos estudos que

permitam generalizar os resultados para outras culturas. Uma outra limitação prende-se com o facto de este estudo se basear em medidas de autorrelato de indivíduos e não de casais. Por este motivo, não é possível por exemplo avaliar em que medida estratégias de coping prospetivo se associam positivamente com as perceções sobre o bem-estar pessoal e o ajustamento apenas no caso do próprio ou também no caso do parceiro, o que seria interessante de compreender.

Referências

- Aspinwall, L.G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation and Emotion*, 29(4), 203-235. doi: 10.1007/s11031-006-9013-1.
- Aspinwall, L.G., & Taylor, S.E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121, 417-436. doi: 10.1037//0033-2909.121.3.417.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.1.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of Personality*, 74(6), 1773-1801. doi:10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x.
- Baumeister, R. F., & Stillman, T. F. (2008). Self-regulation and close relationships. In J. V. Wood, A. Tesser, & J. G. Holmes (Eds.), *The self and social relationships* (pp. 139-158). New York, NY: Psychology Press.
- Bode, C., de Ridder, D. T. D., Kuijer, R. G., & Bensing, J. M. (2007). Effects of an intervention promoting proactive coping competencies in middle and late adulthood. *The Gerontologist*, 47, 42–51. doi: /10.1093/geront/47.1.42.
- Brown, G.K., Nicassio, P.M., & Wallston, K.A. (1989). Pain coping strategies and depression in rheumatoid arthritis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57: 652–657. doi:10.1037//0022-006X.57.5.652.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research*, 21, 230–258. doi:10.1177/0049124192021002005.
- Cronbach, L.J. (1970). *Essentials of psychological testing* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60. doi:10.1037/1040-3590.6.1.50.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using SPSS* (4th Ed.). London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Figueira, C., Marques Pinto, A., Lima, L., Matos, A.P., & Cherpe, S. (2014). Adaptação do Mental Health Continuum – LF – for adults em estudantes universitários portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 38(2), 93-116.

- Fiksenbaum, L., Greenglass, E.R. & Eaton, J. (2001). *Proactive coping, wellbeing and adjustment in the elderly*. Paper presented at the 22nd Meeting of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Palma de Mallorca.
- Fiksenbaum, L., Greenglass, E.R., & Eaton, J. (2006). Perceived social support, hassles, and coping among the elderly. *Journal of Applied Gerontology*, 25, 17-30. doi:10.1177/0733464805281908.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y., & Zhang, Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement. *Personality and Individual Differences*, 43, 851-863. doi:10.1016/j.paid.2007.02.009.
- Greenglass, E. R. (2002a). Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* (pp. 37-62). London: Oxford University Press.
- Greenglass, E. (2002b). *Proactive coping, stress, and social support: Psychological implications*. Paper presented at the XXV International Congress of Applied Psychology, Singapore.
- Greenglass, E.R. (2005). Proactive coping, resources and burnout: Implications for occupational stress. In A.S.G. Antonious, & C. Cooper (Eds.), *Research companion to organizational health psychology* (pp. 503-515). London: Edward Elgar.
- Greenglass, E.R. (2006). Vitality and vigor: Implications for healthy functioning. In P. Buchwald (Ed.), *Stress and anxiety – Application to health, community, work place and education* (pp. 65–86). Cambridge, UK: Scholars Press.
- Greenglass, E.R., & Fiksenbaum, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well-being: Testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39. doi:10.1027/1016-9040.14.1.29.
- Greenglass, E.R., Fiksenbaum, L., & Burke, R.J. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 185-197. 10.1080/10615809608249401.
- Greenglass, E.R., Fiksenbaum, L., & Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression in the elderly. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(1), 15-31. doi:10.1080/14659890500436430.
- Greenglass, E. R., Marques, S. M., de Ridder, M., & Behl, S. (2005). Positive coping and mastery in a rehabilitation setting. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28, 331–339. doi:10.1097/00004356-200512000-00005.

- Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14.
- Greenglass, E.R., Stokes, P., & Fiksenbaum, L. (2005). Engagement, work stress and wellbeing: Implications for psychological functioning. *The Journal of the International Stress Management Association, 17*, 4-7.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship selfregulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 185–194. doi:10.1037/0893-3200.21.2.185.
- Halford, W. K., & Wilson, K. (2009). Predictors of relationship satisfaction four years after completing flexible deliver couple relationship education. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 8*(2), 143-161.
- Halford, W. K., Wilson, K.L., Lizzio, A., & Moore, E. (2002). Does working at a relationship work? Relationship self-regulation and relationship outcomes. In P. Noller & J.A. feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 493-517). Cambridge: Cambridge University Press.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (1994). Selfregulation in behavioral couples' therapy. *Behavior Therapy, 25*, 431–452. doi:10.1016/S0005-7894(05)80156-X.
- Herdman, M., Fox-Rushby, J., & Badia, X. (1998). A model of equivalence in the cultural adaptation of HRQoL instruments: The universalist approach. *Quality of Life Research, 7*, 323-35.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118.
- Hu, Y., & Gan, Y. (2011). Future-oriented coping and job hunting among college students. *The Psychological Record, 61*, 253-268.
- Instituto Nacional de Estatística (2015). Estatísticas Demográficas 2013. In <https://www.ine.pt/>. Lisboa: INE Portugal.

- Keyes, C.L.M., Wissing, M., Potgieter, J.P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *15*(3), 181-192. doi: 10.1002/cpp.572.
- Kirby, E. G., Kirby, S. L., & Lewis, M. A. (2002). A study of the effectiveness of training proactive thinking. *Journal of Applied Social Psychology*, *32*, 1538–1549.
- Kleinke, C.L. (1992). How chronic pain patients cope with pain: Relation to treatment outcome in a multidisciplinary pain clinic. *Cognitive Therapy and Research*, *16*, 669–685. doi: 10.1007/BF01175406.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Levine, J. R., & Markman, H. J. (Eds.). (2001). *Why do fools fall in love?* San Francisco: Jossey-Bass.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for your marriage: Positive steps for preventing divorce and preserving a lasting love*. (3rd ed.). New York, NY: Jossey-Bass.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? [What is the reliability of the Cronbach's alpha? Old questions and modern solutions?]. *Laboratório de Psicologia*, *4*, 65-90.
- Matos, A.P., André, R. S., Cherpe, S., Rodrigues D., Figueira, C., & Marques Pinto, A. (2010). Estudo psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form - for youth, numa amostra de adolescents portuguesas [Preliminary psychometric study of the Mental Health Continuum - Short Form - for youth in a sample of Portuguese adolescents]. *Psychologica*, *53*, 131-156.
- Meraz, M.G., & Palencia, A.R. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: Construcción y validación de dos escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, *34*(1), 133-155.
- Meyer, M. J., Larson, J. H., Busby, D., & Harper, J. (2012). Working hard or hardly working? Comparing relationship self-regulation levels of cohabiting, married, and remarried individuals. *Journal of Divorce and Remarriage*, *53*(2), 142-155. doi:10.1080/10502556.2012.651987.
- Morris, M.L., & Carter, S.A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, *17*(1), 1-21.

- Norcross, J. C., DiClemente, C. C., & Prochaska, J. O. (1986). Self-change of psychological distress: Laypersons' vs. psychologists' coping strategies. *Journal of Clinical Psychology, 42*, 834-840. doi:10.1002/1097-4679(198609)42:5%3C834:AID-JCLP2270420527%3E3.0.CO;2-A.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory*. USA: McGraw-Hill, Inc.
- Pasikowski, T., Sek, H., Greenglass, E., & Taubert, S. (2002). The Proactive Coping Inventory - Polish adaptation. *Polish Psychological Bulletin, 33*, 41-46.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1996). Coping and social support. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 434_451). Chichester: John Wiley & Sons.
- Roesch, S. C., Aldridge, A. A., Huff, T. L. P., Langner, K., Villodas, F., & Bradshaw, K. (2009). On the dimensionality of the Proactive Coping Inventory: 7, 5, 3 factors? *Anxiety, Stress & Coping, 22*(3), 327-339. doi: 0.1080/10615800802082304.
- Schwarzer, R. (1999). *Proactive Coping Theory*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14, 1999.
- Schwarzer, R. (2000). Manage stress at work through preventive and proactive coping. In E. A. Locke (Ed.), *The Blackwell handbook of principles of organizational behavior* (pp. 342-355). Oxford, UK: Blackwell.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S.J. Lopez & C.R. Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychological assessment* (pp. 393-409). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenge* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Segars, A. H., & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A Confirmatory Factor Analysis. *MIS Quarterly, 17*, 517-525. doi:10.2307/249590.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. New York: Simon & Schuster.

- Shafer, K., Jensen, T. M., & Larson, J. H. (2012). Relationship effort, satisfaction, and stability across union type. *Journal of Marital & Family Therapy*. Advance online publication: doi: 10.1111/jmft.12007.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, *56*, 216-217. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.216.
- Sohl, S.J., & Moyer, A. (2009). Refining the conceptualization of a future-oriented self-regulatory behavior: Proactive coping. *Personality and Individual Differences*, *47*, 139-144. doi:10.1016/j.paid.2009.02.013.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1986). Stress, coping, and social support in women. *The Behaviour Therapist*, *9*, 199-204.
- Sommerfield, M.R., & McCrae, R.R. (2000). Stress and coping research: Methodological challenges, theoretical advances and clinical applications. *American Psychologist*, *55*, 620-625. doi: 10.1037/0003-066X.55.6.620.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38*(1), 15-28. doi: 10.2307/350547.
- Stevens, J. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (5th ed.). NY, USA: Routledge.
- Uskul, A.K., & Greenglass, E. (2005). Psychological wellbeing in a Turkish-Canadian sample. *Anxiety, Stress, and Coping*, *18*(3), 269-278. doi: 10.1080/10615800500205983.
- Vohs, K. D., & Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 392-407). New York, NY: Guilford.
- Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (1999). Using paired data to test models of relational maintenance and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, *16*(2), 175-191. doi:10.1177/0265407599162003.
- Zea, M. C., & Tyler, F. B. (1996). Reliability, ethnic comparability and validity evidence for a condensed measure of proactive coping. *The BAPC-C. Educational & Psychological Measurement*, *56*, 330-343.

SAVORING IN COUPLEHOOD: AN ADAPTATION STUDY OF THE PORTUGUESE VERSION OF THE WAYS OF SAVORING CHECKLIST¹²

Abstract

Introduction. – The Ways of Savoring Checklist (WOSC) was developed by Bryant and Veroff (2007) in order to measure the strategies individuals use to regulate their enjoyment of ongoing positive experiences.

Objective. - This study set out to examine the psychometric properties of the WOSC in Portuguese, using a positive couple experience as the referent. The predictive value of the savoring strategies in the explanation of personal well-being was also analyzed.

Method. - A sample of 468 adults answered the 56 WOSC items and the Mental Health Continuum–SF (Keyes et al., 2008).

Results. - A six-factor savoring strategies model showed a better fit to the data than the original WOSC ten-factor solution. Multiple regression analyses showed that the savoring strategies counting blessings, kill-joy thinking and feeling relieved were significant predictors of all well-being dimensions.

Conclusion. - Data highlights the potential usefulness of the WOSC measure in both research and counseling within the couple relationship.

Keywords: savoring strategies, couplehood, well-being, Ways of Savoring Checklist.

¹² **ESTUDO 4:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T.. Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist. Submetido a *European Review of Applied Psychology* (Apêndice G: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

SAVOURER DANS COUPLEHOOD: UNE ÉTUDE DE L'ADAPTATION DE LA VERSION PORTUGAISE DES WAYS OF SAVORING CHECKLIST

Résumé

Introduction. – Le WOSC (Ways of Savoring Checklist) a été développé par Bryant et Vérof (2007) en envisageant évaluer les stratégies que les individus utilisent afin de régler leur jouissance des expériences positives en cours.

L'objectif. - Cet étude vise à examiner les propriétés psychométriques de la WOSC en portugais, en utilisant comme référant une expérience positive de couple. La valeur prédictive des stratégies de savourer dans l'explication du bien-être personnel a été également analysée.

La méthode – Les données ont été recueillies au sein de 468 adultes lesquels ont répondu aux 56 articles WOSC et de la Mental Health Continuum–SF (Keyes et al., 2008).

Les résultats – Le modèle de six facteurs de stratégies en savourant a montré un meilleur ajustement aux données que la solution initiale de dix facteurs WOSC. Les analyses de régression multiple ont montré que les stratégies savourant où notamment se comptent des bénédictions, des pensées tue-joie et aussi il y a du soulagement étaient des forts prédicteurs dans toutes les dimensions du bien-être.

Conclusion. – Les données mettent en évidence le rôle potentiel de la mesure de WOSC dans la recherche et la thérapie au sein de la relation du couple.

Mots-clés: stratégies de savourer, relation du couple, bien-être personnel, validation, Ways of Savoring Ckecklist.

Until recently, critical information has apparently been absent from the literature and research on personal well-being. It is a known fact that being able to cope with negative events in ways that reduce stress does not guarantee one will experience positive events in ways that promote well-being (e.g. Bryant and Veroff 1984, 2007). As asserted by Chadwick (2012), focusing on how to ameliorate problems may prevent the proverbial glass from appearing empty, but an understanding of the mechanisms and pathways of positive processes to add to and savor what is in the glass is necessary. Bryant and Veroff (2007) contended that savoring may be the missing concept and defined it as the emotion regulation process that moderates the effect of positive events on positive feelings, and helps people to generate, maintain and increase their positive emotional experiences. People can use a host of complex coping strategies (e.g. active problem solving, social support, denial, etc.) to handle stress (Lazarus and Folkman 1984), some of which may even involve active attention to the good things in one's life, which may appear to be savoring. However, such mechanisms have been viewed in the literature on coping as ways of avoiding stress (e.g. "breathers" or "sustainers") and not of increasing positive experiences per se (Lazarus et al. 1980). We should note, however, that savoring is largely independent from coping, with people making separate self-evaluations of their ability to cope with negative events and to savor the positive ones (Bryant 1989, 2003). Therefore, and as stated by Larsen (2000), positive and negative affect regulation processes may really be quite distinct, and savoring is a type of perceived control over positive emotions that goes beyond mere sensations or sensory experiences of pleasure to include cognitive reflection on the part of the individual (Bryant and Veroff 2007; Hurley and Kwon 2007).

In their savoring model, based on an integrative conceptual framework, Bryant and Veroff (2007) distinguished four interrelated components: savoring beliefs, experiences, processes and an operational component, namely savoring strategies - the specific thoughts or behaviors in which a person engages in reaction to a positive stimulus, outcome or event. Savoring strategies, which are the

focus of our research, can either amplify (e.g. behavioral expression) or reduce (e.g. kill-joy thinking) the intensity and duration of positive feelings (Bryant et al. 2011). Wood, Heimpel and Michela (2003) previously distinguished between savoring and dampening responses, whereas Bryant and Veroff (2007) considered both to be clear attempts at regulating positive emotions, thus reflecting different ways of savoring. Bryant and Veroff (2007) conceptualized savoring strategies according to a multidimensional conceptual model which was operationalized through the development and validation of a measurement instrument - *The Ways of Savoring Checklist (WOSC)*. Building on their model, the main goal of the present study is to validate the WOSC in a sample of Portuguese adults by taking into account their reference to a positive event in their couple relationship.

Measuring Savoring Strategies

The Ways of Savoring Checklist (WOSC) is a recently published original self-report instrument (Bryant and Veroff 2007) that was designed to assess savoring responses to positive events. It is a multidimensional measurement tool with 56 items reporting a set of ten savoring strategies individuals use to regulate their enjoyment of ongoing positive experiences. They may be grouped into three types of savoring strategies: (a) behavioral (e.g. behaviors such as laughing and smiling); (b) interpersonal (e.g. sharing the experience with others), and (c) cognitive (e.g. memory building for future recall). Respondents indicate the degree to which they engaged in each thought or behavior in connection with a particular positive event they are asked to describe beforehand. The ten savoring dimensions were based on prior theory and research with American college students, who completed the WOSC in relation to either a vacation or a good grade.

As for the psychometric properties of the WOSC, Bryant and Veroff (2007) reported preliminary evidence of reasonable reliability and discriminant validity for all the WOSC subscales. Nevertheless, and to the best of our knowledge, there are still very few research

studies using this instrument with other samples. One exception is a study by Carvalho and Marques Pinto (2011), using the 56-item WOSC with a sample of Portuguese adolescents, however a six-factor structure revealed a better fit to the data than the original ten-factor structure. The questionnaire has been deemed too lengthy, thus hindering its use in studies on the role played by savoring strategies in positive emotion regulation (Carvalho and Marques Pinto 2011). Subsequently, other authors have used a selection of items from the WOSC sub-scales, namely Jose, Lim and Bryant (2012) who used items from sharing with others, counting blessings and sensory-perceptual sharpening scales to study the relationships among and between positive life events, savoring and happiness.

In their main study, Bryant and Veroff (2007) noted that culture may profoundly influence an individual's attitude when facing positive experiences and, by the same token, the specific thoughts and behavioral responses to such experiences. Up to now, empirical findings have been generally consistent, revealing aspects of both universality and cultural variation in the experience of positive feelings, and specifically in savoring experiences (eg. Kitayama et al. 2000; Lindberg 2004; Oishi et al. 2004). For example, in a cross-cultural study, North American and Japanese students showed largely equivalent factor structures underlying their beliefs about their savoring ability, suggesting that the concept of savoring has the same meaning across both cultures. However, when comparing savoring strategies, the North American participants endorsed cognitive and behavioral savoring responses that amplify or prolong enjoyment (e.g. self-congratulation and behavioral expression) more strongly, while, on the contrary, East Asians endorsed savoring responses that dampen or curtail enjoyment (e.g. kill-joy thinking) with the same intensity.

In addition to cultural variations, other research in the field has generally supported that the ways of savoring differ reliably in accordance with the nature of specific events. For instance, Bryant and Veroff (2007) found that when savoring different positive experiences such as a vacation or a good grade, self-congratulation and kill-joy were more reported in response to a good grade than to a vacation, whereas all the other strategies were mostly reported when considering a vacation. While research has attempted to understand savoring processes related to different types of general positive events, such as academic life, leisure life, daily life events (e.g. Bryant and Veroff 2007; Hurley and Kwon 2013; Jose et al. 2012), little is known about savoring responses to positive events within the scope of couplehood. According to Bryant and Veroff (2007), savoring processes are likely to have an impact on and stimulate romantic relations. Other authors have pointed out the role that positive emotional exchanges play in building intimate relationship resources (e.g. Feeney and Lemay 2012; Gable et al. 2006). Additionally, responses to positive events have proven to be more closely related to relationship well-being and break-up than responses to negative events (Gable et al. 2006).

Thus, by acknowledging that culture may determine important variations in savoring responses, and considering the fact that there is little research on how partners in close relationships deal with success and triumph, this study sets out to validate the Ways of Savoring Checklist in a sample of Portuguese adults, within the scope of couplehood. Portugal is a Latin country with its own culture and, therefore, somewhat distinct from the more frequently studied Anglo-Saxon culture. This fact should be taken into account when analyzing the savoring strategies used in response to a positive event occurring in a couple's life (e.g. *"a romantic dinner without the kids"*).

Although there are studies attesting the differences in the ways men and women act in relation to positive emotional communication (e.g. Maisel et al. 2008), little continues to be known on how

these gender differences may manifest themselves in the ways men and women savor the same kind of positive experiences. Bryant and Veroff's (2007) results, regarding college students, indicated small to moderate differences in effect size between men and women. Their findings suggested that women use more cognitive and behavioral strategies, allowing them to savor more effectively and to enhance their enjoyment of positive experiences, while men tend to use more dampening strategies. On the basis of data suggesting that these differences in women and men's responses hold across different ages (Bryant 2003; Cafasso et al. 1994), and taking the specificity of positive couplehood events into account, our second objective is to explore differences in savoring responses according to gender, age and relevant relationship variables, such as relational status (marriage vs. cohabiting) and having children (Hsueh et al. 2009; Mitnick et al. 2009; Poortman and Mills 2012).

Savoring and well-being

Cultivating positive emotions is essential for health and well-being (Tugade and Fredrickson 2007). Bryant and Veroff (2007) suggested that practising the savoring skill may help individuals not only to attend to, appreciate and enhance positive emotions but also to increase their overall well-being. For instance, in a field experiment with college students, those instructed to notice positive environmental features during a daily walk and to focus on what they liked about them, reported a significantly greater increase in their overall level of happiness, compared to both the students who focused on negative environmental features, and those who simply went for a walk. In addition, further data from Bryant (2003) revealed moderate to strong negative correlations between the perceived ability to savor the moment and neuroticism, physical and social anhedonia, depression and psychophysical symptoms of strain; on the other hand, moderate positive correlations were found with happiness, self-esteem and gratification. Subsequent studies have also focused primarily on the affective consequences of savoring

strategies (Bryant et al. 2011), and provided support for the growing notion that savoring is an important mechanism through which people derive happiness, due to its impact on subjective well-being, happy mood and depressive symptoms (e.g. Hurley and Kwon 2012; Jose et al. 2012).

Chadwick (2012), as an exception to this trend, pointed out that savoring plays an important role in both feeling good (i.e. hedonia) and functioning well (i.e. eudaimonia) from adolescence to adulthood. Moreover, in the afore-mentioned study with Portuguese secondary school students, Carvalho and Marques Pinto (2011) showed that being able to share positive events with others was a significant and positive predictor of adolescents' emotional, psychological and social well-being. There are still very few studies on the relationships of savoring strategies with other well-being indicators, besides the hedonic, so our third goal is to further understand the relationship between savoring responses to positive events, within the scope of couplehood, and the three dimensions of positive personal well-being - subjective, psychological and social - integrated by Keyes in his two continua model of mental illness and health (Keyes 2005, 2006). According to Keyes' clinical approach, the assessment of positive mental health states requires the measurement of positive feelings and positive functioning in individual and community life rather than merely focusing on the absence of psychopathology (Keyes et al. 2008).

The Present Study

Given the limited amount of research on these topics in Portugal, and also considering the importance of making the role of savoring strategies in couple relationships available and comprehensible, the aim of this study is to validate the WOSC in a sample of Portuguese adults, within the scope of couplehood, by addressing three main research issues: (a) the savoring strategies in which individuals engage in response to a positive stimulus, outcome or event occurring in their couple relationship; (b) the differences in savoring responses according to relational variables such as marital status and having children, and socio-demographic variables

such as gender and age; and (c) the savoring responses to a particular positive event, within the scope of couplehood, as predictors of personal well-being in adults in a couple relationship.

Method

Participants

A sample of 468 adults in a couple relationship, from several districts in mainland Portugal and Madeira was collected for this study, among whom 66.2% were women and 92.8% Caucasian. The mean age of the respondents was 33.6 years ($SD=5.4$) varying between 21 and 64. As for their relational status, 66.4% were married while 32.6% were unmarried cohabiting partners, having lived with the same person from a few months to 20 years ($M = 6.24$; $SD = 3.2$). For 20% of the respondents, this was not their first conjugal relationship. Most participants had children from the current relationship (63.8%) and only 8.5% had children from previous relationships.

Measures

A Portuguese translation of the WOSC (Menezes dos Santos et al. 2008) was used, and respondents were asked, in the initial instructions, to think about a recent positive event “in their couple relationship” (as opposed to “in their life” in general, stated in the original version) and to describe it in writing. The list of 56 statements was then presented, and respondents were asked to use a 7-point scale (1=*definitely does not apply*; 4=*applies somewhat*; 7=*definitely applies*) to rate the extent to which each statement characterized what they thought and did when they experienced that positive event. Higher scores on each scale indicated greater use of the savoring strategy.

The 56 items assess the ten different dimensions of savoring responses (Bryant and Veroff 2007). The *Sharing with Others* subscale (6 items) refers to the social-behavioral approach of sharing a pleasurable experience with others or looking forward to doing so (e.g. “I looked for other people to share it with”). The *Memory Building* subscale (7 items) relates to encoding memories of positive

experiences for later recall as these experiences unfold (e.g. "I tried to absorb all the sensory properties (images, sounds, smells, etc.) of the experience / event"). The *Self-Congratulation* subscale (7 items) measures individual compliments and pride in oneself in response to a positive event (e.g. "I thought how this experience / event was a triumph"). The *Sensory-Perceptual Sharpening* subscale (4 items) refers to the blocking out of competing sensory stimuli and intensification of the focus of attention on the pleasurable experience itself (e.g. "I focused and avoided distractions"). The *Comparing* subscale (7 items) contrasts the present situation or the present feelings with other moments or other people (e.g. "I related this event to other past positive events and remembered them"). The *Absorption* subscale (4 items) measures a deliberate avoidance of cognitive reflection and intellectual association to focus on simply experiencing the ongoing positive event as it unfolds (e.g. "I closed my eyes, I relaxed and enjoyed the moment"). The *Behavioral Expression* subscale (6 items) refers to a set of purely behavioral responses representing outward physical manifestations of inner feelings of joy, excitement or enthusiasm (e.g. "I laughed and giggled"). The *Temporal Awareness* subscale (5 items) is related to a purely cognitive style of savoring, involving a conscious realization of the passage of time and the ephemeral feature of the positive experiences (e.g. "I thought how I wished this moment could last - I reminded myself how I must enjoy it because it would soon be over"). The *Counting Blessings* subscale (3 items) consists of items pinpointing what one is grateful for, identifying the source of that particular blessing and linking one's gratitude to that perceived source (e.g. "I said a prayer of thanks for my good fortune"). The *Kill-Joy Thinking* subscale (7 items) refers to a way of thinking that actually decreases savoring, diminishing and cutting short enjoyment; hence, the authors (Bryant and Veroff 2007) regarded it as a negative cognitive dimension (e.g. "I thought about other things that were hanging over me, problems and worries that I still had to face"). In their original version, the WOSC subscales showed reasonable reliability, with Cronbach's alpha values ranging from .72 to .89 (Bryant and Veroff 2007).

We used the Portuguese version (Matos et al. 2010) of the Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF; Keyes et al. 2008) to assess personal well-being. The MHC-SF is the brief version of the questionnaire that comprises 14 items representing symptoms of personal well-being, namely the presence of positive feelings and a cognitive appraisal of satisfaction with life in general (3 items, e.g. “interested in life”); of psychological well-being (6 items, e.g. “confident to think or express your own ideas and opinions”); and of social well-being (5 items, e.g. “that you had something important to contribute to society”). Respondents rated the frequency of every symptom experienced over the previous month on a 6-point Likert scale (1=*never* to 6=*every day*). Higher scores on each scale and total sum indicate higher levels of well-being and positive mental health.

The first evaluation of the MHC-SF (Keyes et al. 2008) showed that the instrument was reliable and valid, and confirmed that the three-factor structure was the best-fitting model to such data. The whole scale yielded a high internal consistency ($\alpha = 0.88$), as well as the Subjective (SbWB) and Psychological Well-Being (PWB) subscales ($\alpha = 0.86$ and $\alpha = 0.85$ respectively). The Social Well-Being (SWB) subscale internal consistency fell just below the recommended cut-off point of 0.80 ($\alpha = 0.77$), but the inclusion of these items in the total MHC-SF Scale did not lower its internal consistency.

Procedure

The sample was obtained from paper and pencil ($n = 286$) and online ($n = 187$) versions - considering the relevance of both in research, and the possibilities created by each of them. The website was allocated on a commercial platform that did not identify the IP of the users. Thus, the confidentiality and anonymity of responses was guaranteed in both versions. Participants were recruited via the snowball procedure, thus constituting a convenience and not a representative sample. Respondent data also included age, gender and relational variables such as status (married or cohabiting partners) and length of relationship. Informed consent on the part of the participants

was a prerequisite for completion of the questionnaires. The research project had previously received approval from the Ethics Committee of the institution to which the authors were affiliated.

Analytic Strategy

When analyzing the sensitivity of the items, skewness coefficient values above three and kurtosis coefficient values above seven were considered to represent significant deviation from normality. As for the WOSC, in the confirmatory factor analysis (CFA), the factorial validity of the ten-factor measurement model was tested. We first adopted a strictly confirmatory approach to test the adequacy of the data to the model. It followed several attempts to improve the model, considering that the model was fit to the data on the basis of *CFI*, *TLI* and *GFI* values above 0.90, *RMSEA* values below .08 and *X²/df* values equal to or below 3. Using the Akaike Information Criterion (*AIC*) and the Expected Cross-Validation Index (*ECVI*) the quality of the alternative models was compared. To this end, the model with lower *AIC* and *ECVI* values was considered to have better goodness of fit. Refinement of the model was based on modification indices calculated by AMOS, pursued only when considered suitable from statistical and substantive points of view. Items were eliminated and/or trajectories were changed whenever modification indices were above 11 [$X^2(1) = 10.86, p = .001$]. As for the MHC-SF, the factorial validity of the three-factor model was tested. A strictly confirmatory approach to test the adequacy of the data to the model was initially tested and it was concluded that it did not require improvement. For both instruments, reliability was assessed with Cronbach's alpha for each of the factors and for the total scale. The Pearson correlation coefficient between subscales and between subscales and total scale was also used to analyze the internal consistency. An analysis of variance (oneway ANOVA) of the means and standard deviation was conducted for the total scale and subscales in terms of socio-demographic-relational variables, which were considered to be of interest. The effects of savoring

strategies on the various dimensions of personal well-being were examined using hierarchical multiple regression analysis procedures. The SPSS (version 19.0) was used to store and analyze data and the AMOS software (version 19) was used to study the factorial validity of the instruments.

Results

Confirmatory Factor Analysis

A Confirmatory Factor Analysis of the WOSC showed that the ten-factor original model did not have an acceptable fit to the data ($\chi^2/df= 3.52$, GFI= .67, CFI= .67, TLI= .65, RMSEA= .07; AIC= 5377.98, ECVI= 11.39). After several attempts to improve the model, by eliminating 36 items with factorial loadings lower than .45, and allowing correlations between the measurement errors of items belonging to the same scale, following the modification indices provided by AMOS, a six-factor model presented an adequate fit, that was better than the original ten-factor model ($\chi^2/df= 2.67$, GFI= .92, CFI= .92, TLI=.90, RMSEA= .06, $p(\text{RMSEA}\leq 0.05)=.013$; AIC= 522.68, ECVI= 1.11). Thus, the final structure of the WOSC includes six factors: behavioral expression (4 items), counting blessings (3 items), kill-joy thinking (6 items), memory building (2 items), feeling relieved (3 items) and sharing with others (3 items). The Feeling Relieved subscale is a new designation for the remaining items of the prior Self-Congratulation subscale, which, in our view, reflects a subjective experience of alleviated feeling in relation to the positive event after a possibly difficult process, rather than self-congratulation itself.

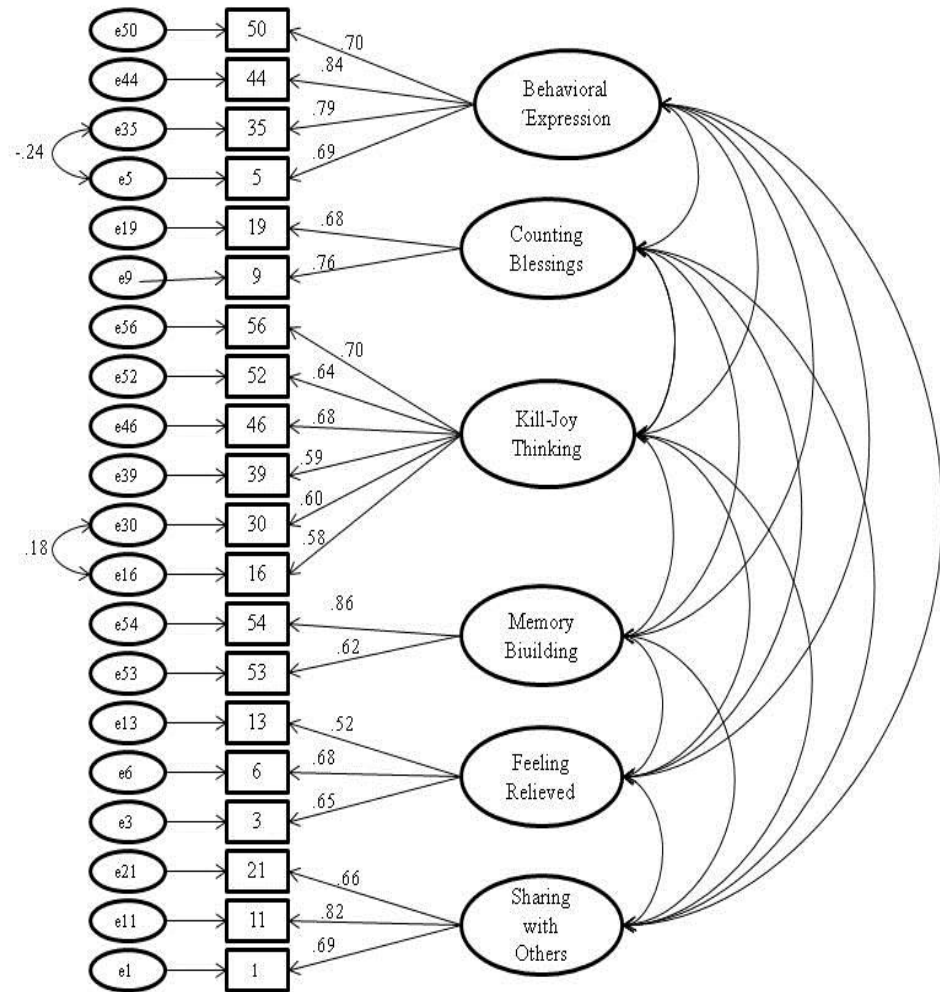


Figure 1. Final model of the Ways of Savoring Checklist

Regarding the MHC-SF, the Confirmatory Factor Analysis results confirmed the original three-factor model structure and maintenance of all 14 items ($\chi^2/df= 4.81$; $GFI= .91$; $CFI= .92$; $TLI=.90$; $RMSEA= .08$; $AIC= 418.006$; $ECVI= .776$).

Descriptive statistics, sensitivity and reliability

Table 1 presents the descriptive statistics, sensitivity and reliability values for the total sample of the subscales constituting the WOSC and the MHC-SF. All the subscales presented symmetry and pointyness values that were very close to a normal distribution. The Cronbach alphas for each of the six WOSC subscales in the present sample were acceptable to good, ranging

from .64 to .83. For each of the three MHC-SF subscales, the alpha values were good, ranging from .77 to .86. The values obtained in all these indicators are adequate; therefore, none of the subscales should be removed from the scale. Counting blessings and memory building were the most frequently mentioned savoring strategies, and kill-joy thinking the least frequently mentioned. The subjective and psychological well-being mean values were above 4 points, indicating positive feelings and psychological functioning perceived by participants twice to three times a week, while the social well-being mean value suggests that participants perceived a less frequent positive social functioning (once to twice a week).

Table 1.

Descriptive Statistics (N = 473), sensitivity and reliability of the WOSC and the MHC-SF subscales

Subscales	M	SD	Range	Skewness	Kurtosis	α
Behavioral Expression (4 items)	3.47	1.62	1 - 7	.25	-.81	.83
Counting Blessings (2 items)	5.39	1.37	1 - 7	-.82	-.42	.68
Kill-Joy Thinking (6 items)	2.18	1.07	1 - 6	1.02	.44	.80
Memory Building (2 items)	4.90	1.80	1 - 7	-.63	-.60	.69
Feeling Relieved (3 items)	4.07	1.41	1 - 7	-.01	-.58	.64
Sharing with Others (3 items)	4.33	1.61	1 - 7	-.27	-.68	.76
Subjective Well-Being (3 items)	4.87	.87	1 - 6	-1.25	1.99	.86
Psychological Well-Being (6 items)	4.32	.94	2 - 6	-.55	-.165	.86
Social Well-Being (5 items)	3.15	1.01	1 - 6	.314	-.51	.77

Differences regarding socio-demographic-relational variables

Table 2 presents the means and standard deviations obtained for the six WOSC subscales in our sample, considering the defined socio-demographic and relational variables.

Table 2.

Mean Values (M) and Standard Deviation (SD) of the WOSC subscales regarding socio-demographic-relational (SDR) variables: Gender, age, relational status, having children from the current relationship

SDR Variables	Subscales of WOSC					
	Behavior Expr	Counting Blessings	Kill-Joy Thinking	Memory Building	Feeling Relieved	Sharing
	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>	<i>M (SD)</i>
Gender						
Female (<i>n</i> =313)	3.47 (1.63)	5.50 (1.36)	2.12 (1.02)	4.92 (1.84)	4.07 (1.42)	4.42 (1.63)
Male (<i>n</i> =160)	3.47 (1.61)	5.17 (1.36)	2.30 (1.15)	4.87 (1.71)	4.08 (1.40)	4.16 (1.56)
Age						
≤33 (<i>n</i> =242)	3.60 (1.70)	5.43 (1.36)	2.23 (1.12)	4.92 (1.88)	4.04 (1.39)	4.31 (1.60)
>33 (<i>n</i> =226)	3.33 (1.54)	5.35 (1.39)	2.13 (1.02)	4.89 (1.73)	4.10 (1.44)	4.37 (1.62)
Relational Status						
Marriage (<i>n</i> =314)	3.31 (1.56)	5.41 (1.39)	2.19 (1.03)	4.95 (1.81)	4.18 (1.39)	4.31 (1.61)
Cohabit (<i>n</i> =154)	3.77 (1.70)	5.34 (1.31)	2.18 (1.16)	4.82 (1.79)	3.85 (1.44)	4.38 (1.61)
Children together						
No (<i>n</i> =159)	3.71 (1.77)	5.53 (1.37)	2.10 (.99)	5.19 (1.69)	4.15 (1.37)	4.39 (1.67)
Yes (<i>n</i> =289)	3.34 (1.52)	5.25 (1.38)	2.24 (1.10)	4.75 (1.85)	4.04 (1.44)	4.36 (1.55)

Oneway ANOVA tests revealed significant differences between women and men in terms of the subscale *counting blessings*, although the effect size was small ($F(1, 472) = 6.103, p = .014, \eta_p^2 = .013$). Considering the age of the respondents, we compared those above and below the median (33 years of age) and there were no significant differences between the two groups with

regard to the savoring strategies, except a marginal effect ($F(1, 467) = 3.1, p=.08$), revealing that younger participants reported a more frequent use of behavioral expression strategies. The relational status of the participants produced two significant differences in these means: married people tended to report more feeling relieved strategies ($F(1, 467) = 5.756, p =.017, \eta_p^2= .012$), whereas cohabiting partners tended to report significantly more behavioral expression ($F(1, 467) = 8.210, p =.004, \eta_p^2= .02$). The existence of children from the current relationship was also a variable with an impact on savoring strategies, although the effect size remained small: in fact, participants with no children together tended to report more behavioral expression ($F(1, 447) = 5.583, p =.019, \eta_p^2= .012$), more counting blessings ($F(1, 447) = 3.750, p =.053, \eta_p^2= .01$) and more memory building strategies ($F(1, 447) = 6.351, p =.012, \eta_p^2= .014$).

Savoring strategies and well-being

Table 3 presents Pearson Correlations between the WOSC and the MHC-SF subscales. Our data revealed several significant relationships (from weak to moderate) between the reported savoring strategies and the well-being dimensions. We highlight that Subjective Well-Being was positive and significantly related to Counting Blessings, Memory Building and Sharing with Others and negatively related to Kill-Joy Thinking. The same three strategies were positive and significantly related to Psychological Well-Being. We also verified a set of significant correlations among the savoring strategies themselves, confirming data from the original WOSC study (Bryant and Veroff 2007).

Table 3.

WOSC and MHC-SF subscales: Pearson Correlations (N = 473)

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Behavioral Expression	-								
8. Counting Blessings	.32**	-							
9. Kill-Joy Thinking	.12*	-.10*	-						
10. Memory Building	.43**	.41**	-.07	-					
11. Feeling Relieved	.36**	.31**	.19**	.28**	-				
12. Sharing	.40**	.35**	.04	.39**	.30**	-			
13. Subjective Well-Being	.034	.18**	-.16**	.10*	-.05	.10*	-		
14. Psycholog Well-Being	.07	.09*	-.03	.11**	-.03	.11*	.51**	-	
15. Social Well-Being	.08	.07	.09*	.08	-.04	.07	.41**	.57**	-

Note: **Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Three hierarchical multiple regression analyses were then undertaken in order to ascertain whether savoring strategies were significant predictors of the three dimensions of personal well-being. Predictor variables (savoring dimensions) were entered in block using the enter method. The data are summarized in Table 4.

Table 4. Summary of Multiple Regression Analyses for Savoring Strategies Predicting Personal Well-Being Dimensions (N = 473)

Variable	Subjective Well-Being			
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>p</i>
Constant	4.58	.20		<.001
Behavioral Express	-.002	.03	-.004	.946
Counting Blessings	.10	.03	.16	.002
Feeling Relieved	-.07	.03	-.11	.032
Kill-Joy Thinking	-.10	.04	-.12	.010
Memory Building	.01	.03	.03	.641
Sharing With Others	.04	.03	.07	.166
$R^2 = .06$ $F(6, 472) = 5.20, p < .001$				
Variable	Social Well-Being			
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>p</i>
Constant	2.62	.24		<.001
Behavioral Express	.03	.03	.05	.351
Counting Blessings	.05	.04	.07	.181
Feeling Relieved	-.09	.04	-.13	.017
Kill-Joy Thinking	.11	.05	.12	.013
Memory Building	.03	.03	.06	.290
Sharing With Others	.02	.03	.03	.532
$R^2 = .03$ $F(6, 472) = 2.50, p = .022$				
Variable	Psychological Well-Being			
	<i>b</i>	<i>SE b</i>	β	<i>p</i>
Constant	3.94	.22		<.001
Behavioral Express	.01	.03	.02	.666
Counting Blessings	.04	.04	.06	.285

Feeling Relieved	-.07	.03	-.10	.047
Kill-Joy Thinking	-.001	.04	-.002	.972
Memory Building	.04	.03	.073	.186
Sharing With Others	.05	.03	.09	.100
$R^2 = .03$ $F(6, 472) = 2.25, p = .038$				

When entering all six WOSC factors simultaneously into a multiple regression as predictors of each of the MHC-SF dimensions, some explained a small but significant proportion of variance in personal well-being. For Subjective Well-Being, overall the model accounted for 6% of the variance in positive feelings and satisfaction with life in general. For the positive functioning in individual life (Psychological Well-Being) and in community life (Social Well-Being), the variance explained by savoring strategies was around 3%. The standardized beta values revealed three significant predictors for Subjective Well-Being, two for Social Well-Being and one for Psychological Well-Being: (a) The Feeling Relieved strategy was a negative predictor of all three types of Well-Being; (b) Kill-Joy Thinking was a negative predictor of Subjective Well-Being but a positive predictor of Social Well-Being; (c) The Counting Blessings strategy was a positive predictor of Subjective Well-Being.

Discussion

Savoring strategies have been considered important positive emotion regulation variables (Bryant and Veroff 2007), however their universality or variance across different cultures, types of positive events, genders and ages and their effects on health and well-being deserve further empirical study (Jose et al. 2012). Hence, the purpose of our study was to understand the main savoring strategies in which individuals, in a couple relationship, engage in reaction to positive events, and to validate a Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist in a sample of

Portuguese adults (N=473), within the scope of couplehood. Two further research questions regarding the differences in savoring responses according to gender, age, relational status and having children, and the predictive value of such responses in the explanation of personal well-being were also addressed.

The study of the sensitivity of the WOSC subscales indicates an adequate distribution of results, differentiating the participants based on their ways of savoring positive experiences in their lives as part of a couple. As for the factorial validity, the results of this study support a multidimensional structure of savoring strategies, although more restricted than the 10 factors held by the authors of the original scale (Bryant and Veroff 2007). In our study, a factorial solution of six subscales (20 items) showed a good fit to the data, preserving 5 of the original subscales, albeit with a small number of items - behavioral expression (4 items), counting blessings (2 items), kill-joy thinking (6 items), memory building (2 items), sharing with others (3 items) and suggesting the reorganization of items into a new subscale of the feeling relieved savoring strategy (3 items). Carvalho and Marques Pinto (2011) in another Portuguese sample of adolescents also found a six-factor solution, however with a slightly different structure which preserved the temporal awareness subscale but not the counting blessings, which emerged in our study. Universality and cultural variations regarding positive emotional regulation coexist (e.g. Bryant and Veroff 2007; Miyamoto and Ma 2011), and we should consider the generalization of this more parsimonious structure of savoring strategies with caution, namely due to the specificity of the sample and the nature of the positive events under study.

In terms of reliability, the results show internal consistency indices for the subscales ranging from good to very good. The relationships encountered between the WOSC subscales are also very similar to those found in previous studies, despite the different nature of the

positive events under scrutiny, thus suggesting strong relationships between the constructs represented by each subscale and supporting the original savoring strategies model (Bryant and Veroff 2007). Counting Blessings and Memory Building were the most used savoring strategies in response to a positive event in a couple relationship, while the Kill-Joy Thinking was the least reported.

In accordance with the results obtained by Bryant and Veroff (2007), showing that women endorse more amplifying savoring strategies than men, gender differences were found, with women showing higher mean values in much of the savoring strategies, and significant higher mean levels in counting blessings, in relation to men. As for age differences, the marginally significant more frequent use of behavioral expression strategies by the younger participants suggests a new trend to be further explored, since the original sample of Bryant and Veroff (2007) consisted of age-homogeneous college students. One possible explanation for this trend is based on the known fact that as adults age they tend to transfer their definition of happiness from excitement to peacefulness (Mogilner et al. 2011), and this shift can, in turn, impact the ways of savoring, namely diminishing the use of behavioral expression strategies in adults. Data revealing significant differences according to relational status and having children from the current relationship are to be considered new and to be further explored, both in the field of conjugality and in the savoring model.

When considering the impact of savoring strategies on positive feelings and positive functioning, our results show that counting blessings, kill-joy thinking and feeling relieved strategies are significant predictors of personal well-being. It is interesting to note that counting blessings and kill-joy thinking have also emerged as the most relevant strategies in other studies, for instance, explaining 85% of the total effect of impatience (in Type A behavior) on vacation enjoyment (Smith and Bryant 2012) and being positively related to the informational identity

style (Beaumont 2011). However, as Chadwick (2012) also pointed out, no study before hers had yet analyzed the proper contribution of savoring strategies to both hedonic and eudaimonic well-being. Our findings add to and confirm some of her data, namely that dampening savoring strategies (namely kill-joy thinking) negatively predict subjective well-being, also confirming previous research by Quoidbach et al. (2010). The fact that kill-joy thinking also emerges as a positive predictor of social well-being must be considered carefully, further research is required to explain why this negative cognitive dimension seems to predict higher feelings of positive functioning in community life.

We also find support for counting blessings as a strategy that positively predicts the subjective well-being dimension, in line with results on the impact of gratitude on one's life. This relationship between counting blessings (i.e. gratitude) and well-being is consistent with the literature and is supported by both observational and experimental studies (see Wood et al. 2010). For instance, being grateful may increase the frequency of pleasant experiences and positive affect and enhance the enjoyment of positive events (Watkins 2014).

The feeling relieved savoring strategy also emerges as a significant negative predictor of all the well-being dimensions. Relief is usually defined as a counterfactual emotion (e.g. Coricelli and Rustichini 2010) that results from the individual making a comparison of reality facts with an alternative possibility that did not happen (Weisberg and Beck 2012). A study by Rozin and Royzman (2001) suggested that individuals may be prone to a negativity bias, in which the relevance and subjective power of negative events are more readily withheld than positive ones, and Weisberg and Beck (2012) also suggested that adults pay greater attention to negative outcomes than to positive ones. Furthermore, the affective consequences of relief remain poorly understood (Franklin et al. 2013). While some researchers have associated relief with the

experience of negative affect getting weaker toward neutral affect (e.g. Franklin et al. 2010), others have associated relief with the experience of increasing positive affect (e.g. Levenson 2011). Thus, we may hypothesize that the experience of feeling relieved when facing a positive event, within the scope of a couple relationship (as measured by the WOSC), triggers negative affect due to people focusing on previous events and not on the event itself.

Considering the overall results, it may be concluded that the version of the WOSC scale we have studied presents good psychometric properties, both in terms of its factorial validity and reliability, which validates its relevance as an evaluation tool within the scope of couplehood. It may offer some unique advantages if we endeavor to understand savoring as an adaptive, integral part of adults' lives as part of a couple (Bryant and Veroff 2007), and a phenomenon worthy of further research. Considering savoring as a basic domain of positive subjective experience, this adapted version includes six different ways by which people can bring about, appreciate and enhance the positive experiences in their lives as part of a couple. It is easy to apply and to quote, since it is now much shorter than the original version, allowing us a comprehensive screening of savoring strategies related to the events and experiences of couples' lives.

Furthermore, significant predictive associations between savoring and well-being were found, indicating that savoring plays an important role in both feeling good (subjective well-being) and functioning well (psychological and social well-being) for adults in a marital or non-marital cohabiting relationship. Our data also support that a combination of what Chadwick (2012) considered high-arousal (i.e. sharing with others) and low-arousal (i.e. counting blessings), savoring is positively related to subjective well-being, also within the scope of couplehood.

We are now better equipped to promote savoring strategies in adults in a couple relationship via intervention programs. Rather than merely reacting to positive couplehood events whenever they occur, people can learn to savor proactively – to consciously anticipate

positive experiences, to mindfully accentuate and sustain pleasurable moments, and to deliberately remember these experiences in ways that rekindle enjoyment after they end (Bryant 2003).

Limitations and future studies

As only a few studies exist on the subject of savoring strategies (Bryant and Veroff 2007; Chadwick 2012; Hurley and Kwon 2007, 2012, 2013; Jose et al. 2012) and none have addressed couplehood positive events, this research study has accomplished several contributions to savoring and adult love relations in terms of theory and research fields. However, it has several limitations. We must bear in mind that the present data are retrospective self-reports of savoring responses during one's recent positive event in the scope of one's couple relationship. As Smith and Bryant (2012) also pointed out in their study, reports of emotional intensity show pronounced biases even after a short delay. An additional limitation of this study is its cross-sectional design, which may bias the regression analyses. Thus, a longitudinal approach with real-time assessments of ongoing savoring experiences is recommended for future research on the subject. The convenience sample has increased its homogeneity and it remains to be shown whether our findings can be generalized to other individuals with different sociodemographic characteristics.

When considering our results, we should highlight the inevitable overlap between cultural influences (a Portuguese sample) and the specificity of the eustressor (positive events in couple relationship). It does not seem possible to disentangle those that may be a consequence of one factor or another, thus suggesting caution should be taken when attempting to understand the data. We must fully agree with Tugade and Fredrickson (2007) in terms of the need for cross-cultural studies on positive emotion regulation. Further research is recommended, particularly in order to analyze the validity of the scale (e.g. criterion validity, convergent and discriminant

validity) and reliability based on other indicators, namely the test-retest method, to continue to demonstrate the relevance and appropriateness of using the WOSC in positive couple events. It is also important to pursue the study of scale invariance for a better understanding of its strengths and limitations.

In accordance with Bryant (2003), in the near future, an important step in the study of savoring would be for researchers and clinicians to be in a position to identify cognitive appraisal patterns of positive events and savoring strategies and deeply understand their impact on positive emotions, as has already been well accomplished in the coping field (e.g. Lazarus and Folkman 1984). More specifically, contributions of the various subtypes of savoring responses should be further investigated, as should their relationships be explored with other psychological and relational variables, such as different types of coping, personal well-being and relationship adjustment and satisfaction.

Finally, we must consider the reduced size of our regression effects. Thus, some savoring strategies are predictors of personal well-being, but only to a small degree. Notwithstanding, as Smith and Bryant (2012) point out, frequent small increments in positive affect may have a cumulative impact on well-being and be enough to increase it in the long term.

References

- Beaumont, S.L. (2011). Identity styles and wisdom during emerging adulthood: Relationships with mindfulness and savoring. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, *11*(2), 155-180, doi: 10.1080/15283488.2011.557298.
- Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of Personality*, *57*, 773-797, doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x.
- Bryant, F.B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, *12*(2), 175-196, doi: 10.1080/0963823031000103489.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, *25*, 116-135, doi: 10.2307/2136664.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bryant, F.B., Chadwick, E.D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 107-126, doi:10.5502/ijw.v1i1.18.
- Cafasso, L.L., Bryant, F.B., & Jose, P.R. (1994). *A scale for measuring children's savoring beliefs*. Paper presented at the 102nd Annual American Psychological Association Convention, Los Angeles, CA.
- Carvalho, J. S., & Marques Pinto, A. (2011). Savoring: Uma Forma de Promover o Bem-Estar Pessoal em Adolescentes, Alunos do Ensino Secundário. In A. Marques Pinto & L. Picado

- (Eds.). *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas: Dos Alunos aos Professores* (pp. 123-155). Lisboa: Coisas de Ler.
- Coricelli, G., & Rustichini, A. (2010). Counterfactual thinking and envy learning. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, *365*, 241-247, doi: 10.1098/rstb.2009.0159.
- Feeney, B.C., & Lemay, E.P. Jr. (2012). Surviving relationship threats: The role of emotional capital. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(8), doi: 10.1177/0146167212442971.
- Franklin, J. C., Hessel, E. T., Aaron, R. V., Arthur, M. S., Heilbron, N., & Prinstein, M. J. (2010). The functions of nonsuicidal selfinjury: Support for cognitive-affective regulation and opponent processes from a novel psychophysiological paradigm. *Journal of Abnormal Psychology*, *119*, 850–862, doi: 10.1037/a0020896.
- Franklin, J.C., Lee, K.M., Hanna, E.K., & Prinstein, M.J. (2013). Feeling Worse to Feel Better: Pain-Offset Relief Simultaneously Stimulates Positive Affect and Reduces Negative Affect. *Psychological Science*, *24*(4), 521-529, doi: 10.1177/0956797612458805.
- Gable, S.L., Gonzaga, G.C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(5), 904-917, doi: 10.1037/0022-3514.91.5.904.
- Hsueh, A. C., Morrison, K. R., & Doss, B. D. (2009). Qualitative reports of problems in cohabiting relationships: Comparisons to married and dating relationships. *Journal of Family Psychology*, *23*(2), 236-246, doi: 10.1037/a0015364.
- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2007). Prediction of positive outcomes through savoring and positive events. *American Psychological Association 2007 Convention Presentation*.
- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, *13*, 578-588, doi: 10.1007/s10902-011-9280-8.

- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1261-1271, doi: 10.1007/s10902-012-9377-8.
- Jose, P.E., Lim, B.T., & Bryant, F.B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, *7*(3), 176-187, doi:10.1080/17439760.2012.671345.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *73*, 539–548, doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C.L.M. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, *76*, 395–402, doi: 10.1037/0002-9432.76.3.395.
- Keyes, C.L.M., Wissing, M., Potgieter, J.P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *15*(3), 181-192, doi: 10.1002/cpp.572.
- Kitayama, S., Markus, H.R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion*, *14*, 93-124, doi: 10.1080/026999300379003.
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, *11*(3), 129-141, doi: 10.1207/S15327965PLI1103_01.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Vol. 1: Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.

- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion Review*, 3, 379–386, doi: 10.1177/1754073911410743.
- Maisel, N.C., Gable, S.L., & Strachman, A. (2008). Responsive behaviors in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338, doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00201.x.
- Matos, A.P., André, R.S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Marques Pinto, A. (2010). Estudo psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form – for youth numa amostra de adolescentes portugueses. *Psychologica*, 53, 131-156.
- Mitnick, D.M., Heyman, R.E., & Slep, A.M.S. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848-852, doi: 10.1037/a0017004.
- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11, 1346-1357, doi: 10.1037/a0025135.
- Mogilner, C., Kamvar, S., & Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395-402, doi: 10.1177/1948550610393987.
- Oishi, S., Diener, E., Napa Scollon, C., & Biswas-Diener, R. (2004). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 460-472, doi: 10.1037/0022-3514.86.3.460.
- Poortman, A.R., & Mills, M. (2012). Investments in marriage and cohabitation: The role of legal and interpersonal commitment. *Journal of Marriage and Family*, 74, 357-376, doi: 10.1111/j.1741-3737.2011.00954.x.
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373, doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048.

- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296-320, doi: 10.1207/S15327957PSPR0504_2.
- Smith, J.L., & Bryant, F.B. (2012). Are we having fun yet? Savoring, type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Well-Being*, 3(1), 1-19, doi: 10.5502/ijw.v3i1.1.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333, doi: 10.1007/s10902-006-9015-4.
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a Psychology of Appreciation*. WA, USA: Springer, doi: 10.1007/978-94-007-7253-3.
- Weisberg, D.P., & Beck, S.R. (2012). The development of children's regret and relief. *Cognition & Emotion*, 26(5), 820-835, doi: 10.1080/02699931.2011.621933.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905, doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Wood, J.V., Heimpel, S.A., & Michela, J.L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566-580, doi: 10.1037/0022-3514.85.3.566.

Capítulo IV. Variáveis psicossociais na promoção do ajustamento diádico, da qualidade relacional e do bem-estar pessoal

Entrelinhas (II)

No estudo de validação da escala de savoring pudemos compreender que algumas das estratégias explicam uma proporção significativa (embora pequena) da variação no bem-estar pessoal dos cônjuges. No decorrer do nosso percurso de investigação, refletindo sobre o impacto que os processos de savoring poderiam ter sobre as relações românticas, fomos convidadas a participar num número especial a propor a *Family Science*, o jornal da *European Society on Family Relations*, com um estudo mais aprofundado sobre estas estratégias de auto-regulação emocional. Da parte de Silvia Donato, Miriam Parise e Raffaella Iafra (Catholic University of Milan, Italy), nasce a proposta ao jornal de uma edição especial dedicada aos aspetos positivos da relação de casal, enquadrados num título possível em que logo nos revemos: "*The bright side of couple relationship: Pro-relationship processes in response to negative and positive events*".

O desafio foi aceite e o estudo seguinte ajustado aos objetivos globais dos editores. Assim, considerando o papel que as respostas aos acontecimentos positivos podem ter sobre a relação amorosa (cujos estudos têm sido mais centrados sobre o processo de capitalização), propusemos explorar o valor preditivo das estratégias de savoring relativamente às duas dimensões relacionais que definimos à partida como variáveis dependentes – a qualidade relacional e o ajustamento diádico. Mais, porque os seus autores sempre se referiram ao savoring como uma variável moderadora do efeito dos acontecimentos positivos sobre as emoções positivas, quisemos contribuir para esse estudo, tendo avaliado - numa perspetiva inovadora neste domínio - em que medida as estratégias de savoring usadas pelos cônjuges têm ou não, neste contexto específico, um papel moderador na associação entre os eventos positivos e os índices de bem-estar relacional, nomeadamente a sua qualidade e ajustamento. Destacaram-se a expressão comportamental, a construção de memórias e o agradecimento das bênçãos como variáveis que afetam o impacto dos acontecimentos positivos em diversas dimensões relacionais.

Este artigo, que apresentamos de seguida, foi já aceite para publicação.

SAVORING POSITIVE EVENTS IN COUPLE LIFE: IMPACTS ON RELATIONSHIP QUALITY AND DYADIC ADJUSTMENT¹³

Abstract

Savoring is as an emotion regulation process that moderates the effect of positive events on positive feelings and helps people to generate, maintain and increase their positive emotional experiences. Savoring processes are expected to have an impact on romantic relationships, although no study has yet been conducted. Using self-reported data from 473 adults in a conjugal relationship, this study investigated: the predictive value of savoring strategies regarding relationship quality and dyadic adjustment; and whether savoring responses moderate the relationship between positive events in couplehood and the relational outcomes. Counting Blessings, Feeling Relieved, Memory Building and Kill-Joy Thinking strategies predict several relational dimensions. Moderation analyses highlight that the Behavioral Expression, Counting Blessings and Memory Building strategies affect positive events' impact on several relational outcomes. Given the suggested role of savoring strategies in partners' relational well-being, we believe that this issue may be targeted in marital counseling or training programs.

Keywords: savoring strategies, couplehood, positive events, relationship quality, dyadic adjustment

¹³ **ESTUDO 5:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M.T., & Pereira, C.R.. (no prelo - Apêndice H: prova de convite para publicação). Savoring positive events in couple life: Impacts on relationship quality and dyadic adjustment. Aceite para publicação no *Family Science*. (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Every day, all over the world, lives of men and women are profoundly impacted by marriage and similar intimate couple relationships. What “happens” in couple relationships is critical to one's health, happiness and sense of well-being (Knox & Schacht, 2010). Even acknowledging a great deal of diversity in the ways people establish and maintain intimate relationships (Holman & Lindford, 2002), most still consider marriage an important goal in their life (e.g. Markman, Stanley, & Blumberg, 2010). Notwithstanding the increasing number of separations or divorces and the pervasive emphasis on negative processes in research on marriage and family (Gable & Reis, 2001), there is currently no doubt that, in fact, a real bright side exists in couple relationships. Research has sought to deepen knowledge about the components of a successful relationship (e.g. Rauer & Volling, 2013). Accentuation of the positive in one's partner, affection, commitment, communication, emotional capital, intimacy, and trust are among the most cited beneficial factors to the couple relationship.

It may be said that most individuals are interested in experiencing positive events, giving rise to lasting effects (Gentzler, Ramsey, Yi, Palmer, & Morey, 2014), which is also true of the couplehood context. An increasing number of studies have stressed that the way people respond to positive events allows them to maintain, enhance or reduce their positive affect, thus varying the degree of benefits they reap from the events (e.g. Bryant, 2003; Smith & Bryant, 2012). In this context, savoring as a self-regulatory process through which people actively derive pleasure and fulfillment in relation to positive experiences, may have a beneficial impact on romantic relationships (Bryant & Veroff, 2007), however, this study has not yet been conducted. The present study delves further into the framework of pro-relationship processes, by studying savoring strategies used in response to a positive event occurring within the couple relationship, and by examining their predictive and moderating role in relationship quality and dyadic adjustment.

Savoring

Bryant and Veroff (2007) have adopted the term *savoring* to define positive emotion regulation processes that help people generate, maintain and increase their positive emotional experiences. The authors suggest that individuals' ability to focus, appreciate and enjoy positive emotions enhances the opportunity of positive experiences in their lives, increases their overall

well-being and may act as a moderator of the relationship between positive events and positive individual outcomes, namely happiness.

Their previous work on subjective mental health (Bryant & Veroff, 1984) led them to realize that something vital was missing from the literature on psychological well-being. Seemingly, the process of coping with stress had no positive counterpart. While much is known about the use of coping strategies to handle stress (eg. Lazarus & Folkman, 1984), the authors state that we know very little about the processes through which people appreciate the enjoyment of positive experiences. Savoring could, thus, be regarded as that missing process (Bryant & Veroff, 2007), and the positive counterpart of coping. The term savoring aims to refer to the active *process* rather than to the *outcome* of enjoyment, capturing “the ongoing interplay between person and environment” (p. 3) when dealing with positive experiences. The concept of savoring clearly sets out to go beyond the experience of pleasure, so as to encompass a higher order awareness or reflective discernment on the part of the individual. By savoring something, people focus their attention on subjective experiences. Therefore, it is different from mere pleasure (although intimately connected to it): when the individual savors, he/she is aware of pleasure and appreciates the positive feelings being experienced. On the other hand, by experiencing pleasure, one does not necessarily savor. Attentive and appreciative awareness of the pleasure involved in the experience must also occur so that savoring may be deemed part of the process.

In short, it should be noted that savoring requires three important pre-conditions (Bryant & Veroff, 2007): (1) a sense of immediacy in the here and now; (2) freedom from social and esteem needs as sources of motivation; and (3) focused mindful attention to positive experiences. Despite the clarification of these prerequisite criteria, the authors have further acknowledged that the savoring model shares common conceptual ground with several related but different phenomena currently found in the literature on Positive Psychology, such as mindfulness, emotional intelligence and flow, which may lead to some confusion among all the concepts. For instance, as with emotional intelligence, savoring involves awareness and emotional regulation, as well as the use of emotional cues to direct thoughts and behaviors. However, emotional intelligence involves, by definition, the adaptive harnessing of emotions in oneself and others (Schutte et al., 1998), while savoring may be both adaptive and maladaptive, depending on the contexts in which it occurs (Bryant & Veroff, 2007). For example, to devote

attention to savoring a landscape during a fast-moving drive may not be adaptive (for a review of the similarities and differences between savoring processes and the related phenomena, see Bryant and Veroff, 2007). According to the authors, savoring domains are infinite. Savoring may be referred to, for instance, whenever individuals are attentive to how much well-being they are deriving from their accomplishments or social connections, their pleasant communion with nature, or whenever they reflect on the joy of watching their children grow up, in addition to countless other positive feelings.

Savoring as a pro-relationship process

Bryant and Veroff (2007) claim that savoring processes are expected to have an impact on romantic relations. Some data on love relationships suggest that several components of such processes (e.g. appreciative sharing and mutuality, Buehlman, Gottman, & Katz, 1992; minding, Harvey, Pauwels, & Zickmund, 2002) may have powerful effects on the quality and resilience of the couple relationship. Other authors have pointed out the impact of cultivating positive emotions as being essential, not only for health and well-being in general (e.g. Fredrickson, 1998; Tugade & Fredrickson, 2007) but also for the construction of important resources, namely in intimate couple relationships (e.g. Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006). According to the Broaden and Build Theory of Positive Emotions (Fredrickson, 1998), positive emotions broaden attention and the set of evoked actions, while simultaneously facilitating generativity and behavioral flexibility. The effects of positive emotions are posited to emerge and accumulate over time, thus providing a mechanism that might account for increased positivity ratios, that is the ratio of pleasant affect, feelings and sentiments, to unpleasant ones over time (Fredrickson & Losada, 2005). They also predict increased well-being through widened mindsets (Fredrickson & Joiner, 2002) and increased psychological resources (Fredrickson & Losada, 2005). Within the scope of couple relationships, the Theory of Emotional Capital (Gottman, 1999; Gottman, Driver, & Tabares, 2002) also highlights the importance of shared positive emotional experiences in the promotion of relationship success and its positive growth.

Thus, positive emotions are considered to be critical to individual and relationship flourishing (Fincham & Beach, 2010), triggering dynamic processes with proximal repercussions for personal growth and resilience and justifying the need for further understanding of their regulation in couple relationships, namely via a more in-depth knowledge on savoring strategies. According to Gable, Gonzaga and Strachman (2006), the context of positive events seems central

to individual and couple relationship health. For instance, responses to capitalization (i.e. the process of sharing a positive event with someone else; Langston, 1994) construct individual and relational resources, which may then be drawn from in times of stress and uncertainty. Along the same vein, savoring processes engage experiential states that directly enrich people's lives, and these same processes may also become resources for strengthening the development of life goals, including friendship and romantic relationships (Bryant & Veroff, 2007). The present study thus offers an innovative contribution by exploring the relationships between savoring strategies when facing positive events in couplehood and relational outcomes.

Savoring strategies and well-being

Considering savoring as the ability to regulate positive affect through engagement in a wide range of responses when experiencing positive events, Bryant and Veroff (2007) searched for distinguishable types of savoring strategies and their own idiosyncratic rules. Some of the first findings brought the consistencies and inconsistencies in the perceived effects of savoring strategies to light, and revealed that the same approaches to savoring a specific event were not necessarily effective for all individuals, or across distinct situations. Furthermore, they found that different ways of savoring were likely to lead to different emotional outcomes. Bryant and Veroff (2007) conceived two general distinct cognitive and behavioral responses to positive events: those that enhance positive emotional reactions, referred to as “amplifying” savoring strategies (e.g. counting blessings), and those that suppress or inhibit positive emotional reactions, referred to as “dampening” savoring responses (e.g. kill-joy thinking).

Bryant and Veroff (2007) operationalized savoring strategies through the development of a self-report measurement instrument – *The Ways of Savoring Checklist (WOSC)*, which reflects their multidimensional conceptual model. Up to now, research with the WOSC has attempted to understand savoring strategies related to different types of general positive events, such as academic life, leisure life, daily life events (e.g. Hurley & Kwon, 2013), but little is known about savoring responses within couple relationships. In terms of savoring strategies' outcomes, these few studies have focused primarily on their affective consequences (e.g. Jose, Lim & Bryant, 2012), providing support for the growing notion that savoring is an important mechanism through which people derive happiness, considering its impact on subjective well-being, happy mood and depressive symptoms. Other authors (e.g. Carvalho & Marques Pinto, 2011; Chadwick, 2012; Costa-Ramalho, Marques-Pinto, & Ribeiro, *submitted for publication*) have highlighted the

fact that savoring plays an important role in both feeling good (i.e. hedonia) and functioning well (i.e. eudaimonia) from adolescence to adulthood.

The Present Study

The main aim of this study is to expand on previous research regarding the impact of savoring strategies on individuals (e.g. Hurley & Kwon, 2013), by studying their role in the explanation of both dyadic adjustment and relationship quality. Exploring the role played by savoring in relational instead of individual outcomes fills a gap in the literature in this domain and may, therefore, be considered the novelty of the present research. Specifically, our goals are to examine the extent to which savoring responses can predict relationship quality and dyadic adjustment, and to assess whether and how savoring strategies may moderate the strength of the relationship between positive couplehood events and the perception of those relational outcomes.

It should be noted that, as stated above, Bryant and Veroff (2007) claim that savoring processes are expected to have an impact on romantic relations, however, this study has not yet been conducted. Accordingly, the present study remains exploratory since we have no theoretical background to frame the predictive and moderating effects of savoring strategies or the type of positive events to be savored in the relational outcomes.

Method

Participants

The sample consisted of 473 Portuguese adults (66.2% women) engaged in a marital (66.4%) or non-marital cohabitation (32.6%) relationship. The mean age was 33.6 years ($SD=5.4$, range 21-64). Most participants (52%) had a university degree. Around 77% of the participants reported being believers, mainly Catholic (77.6%). Participants had been living with their partner from a few months to 20 years ($M = 6.24$; $SD = 3.2$). Most participants (63.8%) had children ($M = 1.4$; $SD = .80$) from their current relationship.

Procedure

The present data were collected between April 2012 and July 2013 via several convenience and snowball sampling procedures in distinct contexts (e.g. parent meetings at schools, workplaces, online social networks). We used a paper and pencil ($n = 286$) and an online ($n = 187$)

version of the questionnaires. With regard to the online version, the website was placed on a commercial platform that did not identify users' IP, so as to ensure the confidentiality and anonymity of responses in both versions. All participants signed an informed consent form before filling in the questionnaires and were not paid for their participation. The research project was previously submitted and approved by the Ethics Committee of the institution to which the authors are affiliated.

Measures

In addition to providing demographic and relational information, participants completed a self-report questionnaire including the following measures.

Description of the positive event

In the initial instructions, participants were asked to remember a meaningful recent positive event in their couple relationship and to describe it in writing. They were then requested to answer the WOSC, using the described event as their reference point.

Ways of Savoring Checklist (WOSC)

As a measure of savoring strategies, a Portuguese version of the WOSC (Bryant & Veroff, 2007), adapted for the couplehood context (Costa-Ramalho, Marques-Pinto, & Ribeiro, *submitted for publication*) was used. A 7-point scale (1=*definitely does not apply* to 7=*definitely applies*) was used to rate the extent to which each of the 20 statements characterized what participants thought/did when they experienced the previously mentioned positive event. Higher scores on each scale indicated greater use of the savoring strategy: Behavioral Expression (BE, 4 items, e.g. "I touched myself – rubbed my stomach, clapped my hands, etc.", $\alpha=.83$), Counting Blessings (CB, 2 items, e.g. "I reminded myself how lucky I was to have this good thing happen to me", $\alpha=.68$), Feeling Relieved (FR, 3 items, e.g. "I reminded myself what a relief it was", $\alpha=.64$), Kill-Joy Thinking (KJT, 6 items, e.g. "I thought about things that made me feel guilty", $\alpha=.80$), Memory Building (MB, 2 items, e.g. "I took photographs with a camera to capture the experience", $\alpha=.69$) and Sharing With Others (SWO, 3 items, e.g. "I looked for other people to share it with", $\alpha=.76$).

Relationship Rating Form – Revised (RRFR)

We used the Portuguese revised version (Lind, 2007) of the RRF (Davis, 1996), comprised of 46 items scored in a global factor ($\alpha = .98$) and four subscales: Passion (19 items, e.g. “Does it give you pleasure just to observe or gaze at your partner?”, $\alpha = .97$); Trust (14 items, e.g. “Can you count on your partner when you need anything?”, $\alpha = .96$); Reduced Conflicts (7 items, subsequently reversed, e.g. “Does your partner treat you unfairly?”, $\alpha = .79$); and Intimacy (6 items, e.g. “Does your partner bring out the best in you?”, $\alpha = .96$). Participants rated each question considering their feelings about their relationship with their partner (1=*Not at all* to 9=*Completely or extremely*).

Dyadic Adjustment Scale (DAS)

This scale (Spanier, 1976; Portuguese version by Lourenço & Relvas, 2003) is composed of 32 items assessing various aspects of marital functioning, with higher scores indicating better adjustment. It produces both a total score for dyadic adjustment ($\alpha = .91$) and scores for four subscales: Consensus (13 items, e.g. “How much do you and your partner agree on handling family finances?”, $\alpha = .84$); Satisfaction (10 items, e.g. “Do you confide in your partner?”, $\alpha = .80$); Cohesion (5 items, e.g. “Do you and your partner engage in outside interests together?”, $\alpha = .76$); and Affectional Expression (4 items, e.g. “Being too tired for sex has been a problem over the last few weeks?”, $\alpha = .68$). The DAS items are mainly Likert-type (e.g. 1=*Always agree* to 6=*Always disagree*) however, there are also two dichotomous items (*Yes* or *No*).

Data analytic strategy

Participants' written accounts about a meaningful positive event in the couple relationship were subject to an inductive-deductive content analysis procedure. The deductive identification of meaning units regarding each identified positive event were examined, while simultaneously allowing for themes to emerge inductively from the data (Fereday & Muir-Cochrane, 2006). Each event was coded in a single category according to its specific domain. In order to assure analysis credibility and validity, the first author of the study coded all the answers, after which a further two Ph.D. psychology researchers independently coded 10% of the reported content. The three coders attained an 85% agreement rate, which may be regarded as an indicator of good reliability in the categorization process (Vala, 1986). Whenever disagreements arose, the codes were discussed and an agreement was reached. The fact that participants were assigned to mutually exclusive positive event categories meant that the subsequent analyses

tested the effects of different types of events on relational outcomes and not their mere occurrence.

In order to explore the predictive power of savoring strategies and to investigate their potential moderating effects on the link between positive events and relational outcomes, ten moderation tests were conducted using Analysis of Covariance (ANCOVA). Savoring strategies were centered to avoid multicollinearity problems and to make interpretation of the intercept more direct (Aiken & West, 1991). An interaction term was created to test whether the relationship between the positive events and relationship quality or dyadic adjustment differed for participants with different levels of savoring strategies use. For each of the analyses, the predictors were constituted by the three mutually exclusive positive event categories, the moderators by savoring strategies scores and the outcome variables by each of the global scores and the subscales of both the RRFR and DAS.

Results

A preliminary analysis indicated that the type of application (online *versus* paper and pencil) did not influence the pattern of results. Therefore, this factor was dropped from further analysis in order to simplify the methodological design.

Descriptive results

A final qualitative typology of three mutually exclusive positive event categories was reached: (1) *expressions of love* (53.7%), including the references to any events considered affection or love gestures (Chapman, 1995) (e.g. "I was really sad with a professional issue and my husband left a bouquet of roses in my car"); (2) *searching for shared meaning and purpose* (22.8%), comprising references to what are considered events signaling a "sense of future" (Fincham, Stanley & Beach., 2007), as relationship commitment statement, seeking to overcome difficulties, shared values and meanings of life (e.g. "We were talking about the almost real possibility of moving together to another country, so we can fulfill our family and professional goals..."); (3) *beyond the couple* (23.5%), containing references to events experienced with others, namely children, family and friends (e.g. "The birth of our child"). Percentages were similar when considering just women (54.7%, 22.8% and 22.5% respectively) or men (51.8%, 22.7% and 25.5% respectively).

Table 1 presents the descriptive statistics and the correlations of savoring strategies with the relational dimensions. Counting Blessings (CB) and Memory Building (MB) were the most frequently mentioned savoring strategies, while Kill-Joy Thinking (KJT) was the least. The correlations between both the Behavioral Expression (BE) and Sharing With Others (SWO) savoring strategies and most of the relational dimensions tended to be lower and mainly non-significant.

Table 1. *Descriptive Statistics and correlations of the WOSC subscales, RFR and DAS total score and subscales (N = 473)*

Variables	M	SD	BE	CB	FR	KJT	MB	SWO
Relationship Quality	6.91	1.45	.03	.16**	.05	-.17**	.16**	.03
Passion	7.27	1.69	.03	.16**	.06	-.16**	.16**	.03
Trust	7.53	1.55	.02	.14**	.06	-.16**	.15**	.03
Conflicts Reduced	4.79	.81	-.01	.13**	-.11*	-.16**	.06	.07
Intimacy	6.80	2.12	.03	.13**	.05	-.15**	.15**	.02
Dyadic Adjustment	4.59	.46	.06	.22**	-.08	-.16**	.08	.10*
Dyadic Consensus	4.82	.53	.08	.19**	-.08	-.13**	.06	.09*
Dyadic Satisfaction	4.91	.53	-.01	.21**	-.07	-.17**	.10*	.09
Dyadic Cohesion	4.42	.74	.10*	.14**	-.02	-.09*	.05	.08
Affect Expression	3.26	.53	.04	.13**	-.04	-.10*	.04	.07

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

The predictive value of positive events and savoring strategies

Taking the positive events as the between-subject factor and the six savoring strategies as covariates, ANCOVA results showed no main effects of positive events on relationship quality or dyadic adjustment. ANCOVA results indicated reliable main effects of savoring strategies on several dimensions. In more specific terms, the KJT strategy emerged consistently as a predictor of the global relationship quality [$F(1, 409) = 8.18, p < .01, \eta^2_p = .02$], passion [$F(1, 409) = 7.39, p < .01, \eta^2_p = .02$], trust [$F(1, 409) = 7.46, p < .01, \eta^2_p = .02$], reduced conflicts [$F(1, 409) = 6.34, p < .01,$

$\eta^2_p = .02$], intimacy [$F(1, 409) = 5.68, p < .05, \eta^2_p = .014$], global dyadic adjustment [$F(1, 409) = 4.70, p < .05, \eta^2_p = .01$], consensus [$F(1, 409) = 3.52, p = .06, \eta^2_p = .01$] and satisfaction [$F(1, 409) = 5.89, p < .05, \eta^2_p = .014$]. The more this strategy was used, the less positive participants' perception was of all these dimensions.

The MB strategy also turned out to predict several factors, such as global relationship quality [$F(1, 409) = 6.67, p < .01, \eta^2_p = .02$], passion [$F(1, 409) = 6.15, p < .01, \eta^2_p = .02$], trust [$F(1, 409) = 6.74, p < .01, \eta^2_p = .02$] and intimacy [$F(1, 409) = 5.63, p < .05, \eta^2_p = .02$]. In these cases, the more participants used this strategy, the higher their perception of these dimensions in the couple relationship was.

As a third predictor, the CB strategy had a significant main effect upon global adjustment [$F(1, 409) = 10.27, p < .001, \eta^2_p = .02$], consensus [$F(1, 409) = 6.73, p < .01, \eta^2_p = .02$], satisfaction [$F(1, 409) = 10.31, p < .001, \eta^2_p = .03$], cohesion [$F(1, 409) = 3.77, p < .05, \eta^2_p = .01$] and affectional expression [$F(1, 409) = 4.36, p < .05, \eta^2_p = .011$]. Consistently, the more participants used the CB strategies, the higher their perception of these relational outcomes.

The last predictor was the Feeling Relieved (FR) strategy, having a significant main effect upon the reduced conflicts dimension [$F(1, 409) = 8.14, p < .01, \eta^2_p = .02$], global adjustment [$F(1, 409) = 7.87, p < .01, \eta^2_p = .02$], consensus [$F(1, 409) = 8.03, p < .01, \eta^2_p = .02$] and satisfaction [$F(1, 409) = 8.27, p < .01, \eta^2_p = .02$]. Observing the direction of these main effects, the FR strategy behaves differently in relation to distinct outcomes. The more frequent use of the FR strategy predicts the perception of a less conflictual relationship, while it simultaneously predicts a lower perception of dyadic adjustment, consensus and satisfaction.

The moderating role of savoring strategies

ANCOVA results also indicated reliable interactions between mutually exclusive positive event categories and savoring strategies. To further interpret moderation results, the procedure suggested by Judd and McClelland (2001) was followed, according to whom the interaction effect is represented by plotting the difference between positive events on the dependent variable (i.e., the RFR or the DAS) at two different points of the moderating variables: one of the points depicts a low level of the moderating variable and is represented by 1SD below its mean, while the other point depicts a high level of this variable and is represented by 1SD above its mean (see also Aiken & West, 1991).

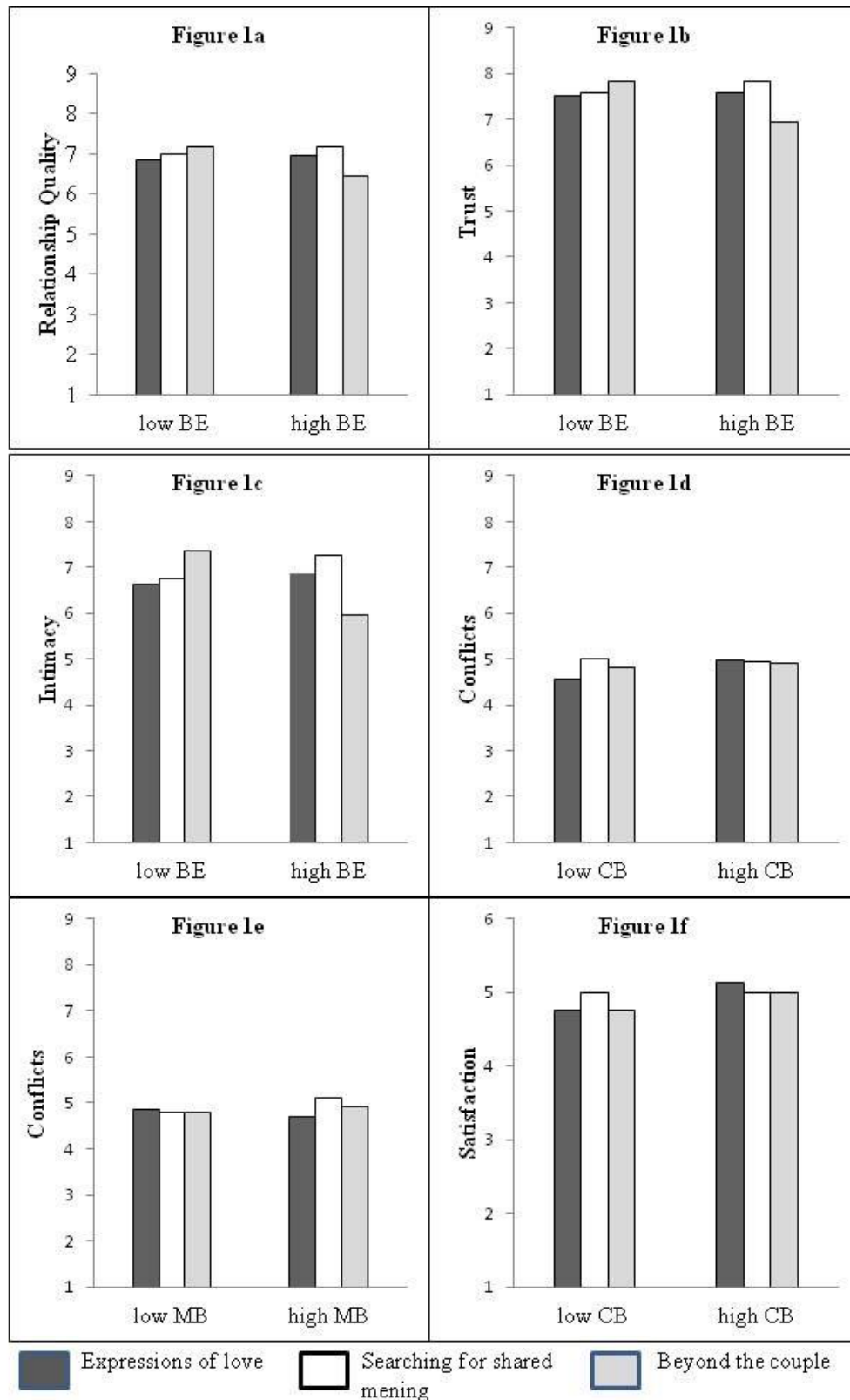


Figure 1. Marginal means of relationship quality and dyadic adjustment dimensions as a function of positive events and savoring strategies

Relationship Quality (RRFR)

Considering relationship quality (global RRFR), a significant interaction between positive events and the BE strategy [$F(2, 409)=2.64, p=.07, \eta^2_p=.013$] was found (figure 1a), indicating that the impact of positive events on relationship quality has been moderated by this savoring strategy. For participants with low BE, there was no significant difference in the relationship quality as a function of positive events. However, for participants with high BE, experiencing positive events beyond the couple was related to lower relationship quality (*Estimated marginal mean = 6.43, SE = .27*) than experiencing expressions of love (*Estimated marginal mean = 6.95, SE = .14*), $F(1, 409)= 2.93, p=.08$ and searching for shared meaning (*Estimated marginal mean = 7.19, SE = .22*), $F(1, 409)= 4.94, p<.05$. There was no significant difference between experiencing searching for shared meaning and expression of love.

As for Trust and Intimacy as relationship quality dimensions, significant interactions were also found (figures 1b and 1c) between positive events and the BE strategy [$F(2, 409)=3.17, p<.05, \eta^2_p=.02$; $F(2, 409)=4.53, p<.01, \eta^2_p=.02$ respectively]. For participants with low BE (-1SD) there was no significant difference in Trust as a function of positive events. However, for participants with high BE (+1SD), experiencing positive events beyond the couple was associated with less trust (*Estimated marginal mean = 6.93, SE = .28*) than experiencing expressions of love (*Estimated marginal mean = 7.57, SE = .15*), $F(1, 409)= 4.14, p<.05$, and searching for shared meaning (*Estimated marginal mean = 7.82, SE = .23*), $F(1, 409)= 6.15, p<.05$. There was no significant difference between experiencing searching for shared meaning and expression of love. Regarding Intimacy (Figure 1c), for participants with low BE, experiencing positive events beyond the couple was related to more intimacy (*Estimated marginal mean = 7.35, SE = .33*) than for those experiencing expressions of love (*Estimated marginal mean = 6.62, SE = .23*), $F(1, 409)= 3.32, p=.07$. For participants with high BE, the opposite was observed: those experiencing events beyond the couple reported less intimacy (*Estimated marginal mean = 5.97, SE = .39*) than those experiencing expressions of love (*Estimated marginal mean = 6.88, SE = .21*), $F(1, 409)= 4.19, p<.05$ and searching for shared meaning events (*Estimated marginal mean = 7.25, SE = .32*), $F(1, 409)= 6.39, p<.05$. There was no significant difference between experiencing searching for shared meaning and expression of love.

With regard to the Reduced Conflicts dimension of RRFR (Figure 1d), the impact of positive events was moderated by the CB [$F(2, 409)=3.11, p<.05, \eta^2_p =.02$] and MB [$F(2, 409)=2.71, p=.07, \eta^2_p =.013$] strategies. For participants with low CB, those referring expressions of love events (*Estimated marginal mean = 4.55, SE = .073*) reported a more conflictual relationship, when compared to those who referred searching for shared meaning events (*Estimated marginal mean = 4.99, SE = .12*), $F(1, 409)= 9.08, p<.01$. There was no significant difference between experiencing beyond the couple and the other categories of events, as there were no significant differences in conflict perception as a function of positive events for those with high CB.

For individuals with low MB (Figure 1e), there was no significant difference in the perception of conflicts as a function of positive events. However, for those with high MB, the same previous pattern occurred: those referring to expressions of love events reported a more conflictual relationship (*Estimated marginal mean = 4.71, SE = .074*) than those mentioning searching for shared meaning (*Estimated marginal mean = 5.12, SE = .13*), $F(1, 409)= 7.97, p<.01$. There was no significant difference between experiencing beyond the couple and the other categories of events.

Dyadic Adjustment (DAS)

When considering Dyadic Adjustment, only in the Satisfaction dimension (Figure 1f) was the impact of positive events moderated by the CB savoring strategies, $F(2, 409)=4.08, p<.05, \eta^2_p =.02$ (Figure 1f). For participants with low CB, those referring to searching for shared meaning events reported higher levels of satisfaction (*Estimated marginal mean = 4.99, SE = .08*) than those referring to expressions of love (*Estimated marginal mean = 4.75, SE = .047*), $F(1, 409)= 6.71, p<.01$ and beyond the couple events (*Estimated marginal mean = 4.76, SE = .095*), $F(1, 409)= 3.30, p=.07$. For participants with high CB, there was no significant difference in satisfaction as a function of positive events.

Discussion

Despite the increasing evidence of the importance of savoring processes for individuals' well-being, previous findings have not yet focused on these processes within the couple relationship. Accordingly, the main goal of this study was to explore the predictive value of savoring strategies in relationship quality and dyadic adjustment, and also to further understanding of whether savoring responses moderate the relationship between positive

events and the aforementioned well-being relational outcomes. It sought to expand on prior studies providing evidence that Counting Blessings, Feeling Relieved and Kill-Joy Thinking strategies were significant predictors of both subjective well-being and psychological and social well-being for adults in a couple relationship (Costa-Ramalho, Marques-Pinto, & Ribeiro, *submitted for publication*). Furthermore, it was our purpose to provide empirical evidence stimulating interventions for individuals geared towards getting the best out of couple relationships.

Correlations between the savoring strategy sub-scales and relational outcomes were noticeably low or non-significant. These data not only enabled an analysis of all the savoring strategies as a whole, as predictors of the dependent variables, but also led to the realization that it was even more relevant to focus on the moderating role played by savoring strategies, rather than focusing solely on their correlation patterns with relationship satisfaction and dyadic adjustment.

Unlike previous research in which significant main effects for momentary positive events on happy mood (e.g. Jose, Lim, & Bryant, 2012) were identified, our results have found no main effects of positive events on relationship quality or on dyadic adjustment. However, in previous research (e.g. Quoidbach et al., 2010), different ways of savoring were found to have differential effects on positive outcomes, and this also proved to be true within the couple context. The present findings indicate that the Counting Blessings, Feeling Relieved, Memory Building and Kill-Joy Thinking strategies predict several relational dimensions. While Kill-Joy Thinking proves to function as a dampening or minimizing strategy (e.g. Wood, Heimpel, & Michela, 2003), predicting a lower individual perception of positive relational outcomes, Counting Blessings and Memory Building positively predict several dimensions of relationship quality and dyadic adjustment. The Feeling Relieved strategy effects are probably the most difficult to understand. While in a previous study (Costa-Ramalho, Marques-Pinto, & Ribeiro, *submitted for publication*) we hypothesized that the experience of feeling relieved triggered negative affect due to people focusing on a previous event (towards which they felt relief) and not on the present positive event itself, in the present study two different effects of the same strategy have emerged: enhancing the perception of reduced conflicts, on the one hand, and decreasing the perception of dyadic adjustment, consensus and satisfaction, on the other. A possible explanation for this discrepancy may be related to the still poorly understood affective consequences of relief (Franklin, Lee, Hanna, & Prinstein, 2013), with the individual focus shifting between the present

positive event itself and the previous negative one, from which the relief sense emerges. As an alternative interpretation, feeling relief strategies may be associated with lower relational efficacy expectations, which are usually associated with poorer relationship quality and marital adjustment (Fincham, Harold, & Gano-Phillips, 2000).

Moderation analyses highlight the Behavioral Expression, Counting Blessings and Memory Building strategies as moderating variables that affect the impact of positive events on several relational dimensions. Due to very low effect sizes, all the results should be cautiously considered. For individuals with low Behavioral Expression, those who referred to events experienced beyond the couple revealed a higher level of intimacy than those referring to other types of events. Although we can only speculate at this point, it seems reasonable to hypothesize that this result leads us to the association of emotional restraint (and, consequently, less behavioral expression of positive emotions) with the appreciation of couples' intimacy (Rauer & Volling, 2005). The association between intimacy and low behavioral expression towards events experienced beyond the couple may, thus, reflect the need and relevance of a private side of intimacy, highlighting the relevance of marital complicity. However, owing to the lack of literature on studies of this nature, further research is sorely needed on the role that low behavioral expression can play in relationship outcomes.

Conversely, for individuals who were high in Behavioral Expression, those who referred to events beyond the couple showed less relationship quality, trust and intimacy. We consider that a hypothetical explanation may rely on the social norms influencing couple dynamics. It is a known fact that intimate relationships are embedded in social networks influencing them in a variety of ways (Felmlee, 2001). Injunctive social norms, or people's perceptions about collective beliefs regarding what behavior ought to occur (Deutsch & Gerard, 1955; Rimal & Real, 2000), are just one possible way of influencing individuals' and couples' behaviors. Thereby, it would be possible for highly expressive people to perceive less positive relational outcomes when reporting meaningful events beyond the couple than when referring to more internal events within the couple relationship, due to the fact that behavioral expression may be perceived as less accepted and more criticized in public situations (therefore resulting in some embarrassment or distress) than in private situations. Another hypothesis may rely on partners dissimilarities in expressive behavior (e.g. Croyle & Waltz, 2002; Notarius & Johnson, 1982). Although at this point we can only speculate since a dyadic approach was not used in our study, it may be that these highly expressive individuals have partners with salient differences in terms of behavioral

expression of emotions. Numerous researchers have reported that couples with less similarity in interpersonal behaviors rate themselves as less happy than couples with greater overall similarity (e.g. Acitelli, Kenny, & Weiner, 2001). We consider these differences in expressivity may become prominent in the presence of others, such as in events where others are involved, representing a threat to the private side of intimacy and, thus, lowering the well-being relational outcomes. In keeping with Croyle and Waltz (2002), discrepancies between partners' levels of emotional awareness and its behavioral expression may be a valid intervention target due to its impact on well-being relational outcomes.

Moreover, when individuals were high in Counting Blessings and pinpoint the good things in their lives, the event itself didn't predict any relational outcome. However, for individuals using less Counting Blessings strategy, the type of positive event had an impact. In fact, those who referred to expressions of love events perceived more conflictual relationships, while those referring to searching for meaning and purpose events demonstrated high levels of dyadic satisfaction. Considering a blessing to be, in essence, something that does not depend exclusively on the individual's own actions or endeavors (e.g. Emmons & McCullough, 2003), in line with "getting something for nothing" (Pruyser, 1976, p. 69), we hypothesize as follows. It may be that people that are less prone to recognizing the blessings they receive (low CB), may report more positive relational outcomes when referring to events involving their own contribution (such as sharing of values and meanings with the partner) rather than when reporting events involving positive signals coming from other people (such as a partner's love expressions). We can further hypothesize that those less focused on their own good fortune and who value searching for meaning events are more satisfied since their needs are fully met within the relationship (external perceived sources of "the positive" are not relevant for them).

For those individuals with low Memory Building, the type of event didn't predict any relational outcome. Nevertheless, those with high Memory Building who referred to expressions of love events perceived more conflictual relationships when compared to those referring to searching for shared meaning events. In order to reflect upon these data, we consider it important to bear in mind that memory building represents a more cognitive and emotional detachment strategy (Bryant & Veroff, 2007), therefore involving some distancing from the experienced event. Thus, it may be the case that those who are high in this strategy (and so more distant from emotions) may report more positive relational outcomes when referring to

searching for shared meaning situations than when reporting love expression events, as the latter may require individuals to be highly emotionally involved in the situation.

A last finding is noteworthy, namely the non-impact of Sharing With Others strategy on positive emotions, contrary to previous findings (Gable et al., 2004; Langston, 1994). Although it was a frequently used way of savoring when experiencing positive events in couplehood, it has proven to have no impact on relationship quality or dyadic adjustment. Previous research has highlighted the same pattern in relation to subjective well-being (Costa-Ramalho, Marques-Pinto, & Ribeiro, *submitted for publication*) and positive affect (Quoidbach et al., 2010). In a review, Rimé (2007) stressed the fact that telling others about one's feelings facilitates other regulatory processes but has no direct effect on emotion.

Limitations and future directions

The present study has two major strengths. First, by exploring the role of savoring for relational instead of individual outcomes may be regarded as the innovative contribution of the present research. Since cultivating positive emotions has been deemed essential for the construction of important resources in intimate couple relationships (e.g. Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006), this study may offer some unique advantages in further understanding savoring as an adaptive, integral part of adults' lives as part of a couple (Bryant & Veroff, 2007), and a phenomenon worthy of further research. Secondly, the fact that a large community sample of Portuguese participants was used, representative of a Latin country that is broadly distinct from the more commonly studied Anglo-Saxon cultures.

However, the findings of the present study should be understood and interpreted within the context of its limitations. The use of a convenience sample increases its homogeneity and restricts the generalization of results. Secondly, our study employs a cross-sectional design, which does not enable causal conclusions or specifications of the direction of effects. As the data are retrospective in nature, one should bear in mind that reports of emotional intensity reveal pronounced biases even after a short delay (Smith & Bryant, 2012) and that recall of events can be tangled with individuals' mood (Eich, 1995). Thus, longitudinal approaches with real-time assessments of ongoing savoring experiences are recommended for future research.

Furthermore, results should be considered preliminary and the low effect sizes should be deemed to as a limitation. Nevertheless, our data provide some clues for research and intervention in this domain. In light of the suggested role of savoring strategies in partners' relational well-being, we believe that this issue could be targeted in either preventive and therapeutically oriented premarital and marital counseling or training programs. Thus, savoring skills will be further enhanced and motivational conditions for the cultivation of positive affect and the savoring of positive experiences will be created. The importance of the unique contributions of the various subtypes of savoring responses should be noted, as well as their relationships with the kind of positive events people focus on. Considering the distinct factors influencing their effectiveness, individuals should learn to strategically choose savoring strategies according to the nature of positive events. In line with Fredrickson (2004), when broadly considered, our results are consistent with savoring operating to "broaden and build" positive affect within the scope of the couple relationship, by fostering additional positive affect and the development of relevant personal and interpersonal resources. Such strengths could absolutely enhance overall relational well-being, thus favoring more generative, satisfying and lasting couple relationships.

References

- Acitelli, L. K., Kenny, D. A., & Weiner, D. (2001). The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. *Personal Relationships, 8*, 167–185.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks: Sage.
- Bryant, F.B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. [http://dx doi: 10.1080/0963823031000103489](http://dx.doi.org/10.1080/0963823031000103489).
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior, 25*, 116-135. <http://dx.doi.org/10.2307/2136664>.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Buehlman, K.T., Gottman, J.M., & Katz, L.F. (1992). How a couple views their past predicts the future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology, 5*(3), 295-318. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.5.3-4.295>.
- Carvalho, J. S., & Marques Pinto, A. (2011). Savoring: Uma Forma de Promover o Bem-Estar Pessoal em Adolescentes, Alunos do Ensino Secundário [Savoring: A way to promote personal well-being in adolescents, students of secondary school]. In A. Marques Pinto & L. Picado (Eds.). *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas: Dos Alunos aos Professores* [Adaptation and well-being in portuguese schools: From students to teachers] (pp. 123-155). Lisboa: Coisas de Ler.
- Chadwick, E.D. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well* (Unpublished doctoral dissertation). Victoria University of Wellington, New Zealand.
- Chapman, G. (1995). *The five love languages*. Chicago: Northfield Publishing.
- Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T. (Manuscript submitted for publication). *Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist*.
- Croyle, K.L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy, 28*(4), 435-444.

- Davis, K. E. (1996). *The Relationship Rating Form (RRF): A Measure of the characteristics of romantic relationships and friendships*. Unpublished manuscript. Department of Psychology, University of South Carolina.
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *Journal of Abnormal & Social Psychology, 51*, 629–636.
- Eich, E. (1995). Searching for mood dependent memory. *Psychological Science, 6*, 67-75. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00309.x>.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>.
- Felmlee, D.H. (2001). No couple is an island: A social network perspective on dyadic stability. *Social Forces, 79*(4), 1259-1287. <http://dx.doi.org/10.1353/sof.2001.0039>.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods, 5*, 80-92.
- Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review, 2*, 4-24. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x>.
- Fincham, F.D., Harold, G.T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 267-285. <http://dx.doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>.
- Fincham, F.D., Stanley, S.M., & Beach, S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family, 69*(2), 275-292. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00362.x>.
- Franklin, J.C., Lee, K.M., Hanna, E.K., & Prinstein, M.J. (2013). Feeling Worse to Feel Better: Pain-Offset Relief Simultaneously Stimulates Positive Affect and Reduces Negative Affect. *Psychological Science, 24*(4), 521-529. <http://dx.doi: 10.1177/0956797612458805>.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>.

- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1367-1377. <http://dx.doi: 10.1098/rstb.2004.1512>.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175. <http://dx.doi:10.1111/1467-9280.00431>.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686. <http://dx.doi:10.1037/0003-066X.60.7.678>.
- Gable, S.L., Gonzaga, G.C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.904>.
- Gable, S.L., & Reis, H.T. (2001). Appetitive and aversive social interaction. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.). *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 169-194). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gable, S.L., Reis, H.T., Impett, E.A., & Asher, E.R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245. <http://dx.doi.10.1037/0022-3514.87.2.228>.
- Gentzler, A.L., Ramsey, M.A., Yi, C.Y., Palmer, C.A., & Morey, J.N. (2014). Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive life events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 108-121. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2013.848374>.
- Gottman, J.M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. W.W. Norton & Company: New York.
- Gottman, J.M., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy. In A.S. Gurman, & N.S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed.), pp. 373-399. New York: Guilford Press.
- Harvey, J.H., Pauwels, B.G., & Zickmund, S. (2002). Relationship connection: The role of minding in the enhancement of closeness. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp. 423–432. New York: Oxford University Press.
- Holman, T.B., & Lindford, S.T. (2002). Premarital factors and later marital quality and stability. In T.B. Holman (Ed.), *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice* (pp. 1-28). New York: Kluwer Academic Publishers.

- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1261-1271. <http://dx.doi: 10.1007/s10902-012-9377-8>.
- Jose, P.E., Lim, B.T., & Bryant, F.B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, *7*(3), 176-187. <http://dx.doi: 10.1080/17439760.2012.671345>.
- Judd, C. M., & McClelland, G. H. (2001). *Data analysis: A model-comparison approach*. Belmont: Wadsworth\Thomson Learning.
- Knox, D., & Schacht, C. (2010). Choices in relationships: An introduction. In D. Knox & C. Schacht (Eds.), *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (pp. 1-42). Belmont, USA: Wadsworth.
- Langston, C.A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(6), 1112-1125. <http://dx.doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112>.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lind, W. (2008). *Casais biculturais e monoculturais: Diferenças e recursos* [Monocultural and bicultural couples: Differences and resources] (Unpublished doctoral dissertation). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2010). *Fighting for your marriage* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Notarius, C.I., & Johnson, J.S. (1982). Emotional expression in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, *44*(2), 483-489. <http://dx.doi: 10.2307/351556>.
- Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Philadelphia: Westminster Press.
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, *49*, 368-373. <http://dx.doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048>.
- Rauer, A.J., & Volling, B.L. (2005). The role of husbands' and wives' emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, *52*(9), 577-587. <http://dx.doi:10.1007/s11199-005-3726-6>.
- Rauer, A.J., & Volling, B.L. (2013). More than one way to be happy: A typology of marital happiness. *Family Process*, *10*(10), 1-16. <http://dx. doi: 10.1111/famp.12028>.

- Rimal, R.N., & real, K. (2005). How behaviors are influenced by perceived norms: A test of the theory of normative social behavior. *Communication Research*, 32, 389-414. DOI: 10.1177/0093650205275385.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-485). New York: Guilford Press.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Smith, J.L., & Bryant, F.B. (2012). Are we having fun yet? Savoring, type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Well-Being*, 3(1), 1-19. <http://dx.doi:10.5502/ijw.v3i1.1>.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28. <http://dx.doi.org/10.2307/350547>.
- Statistics Portugal (2012). *Censos 2011: Dados Estatísticos* [2011 Census: Statistical data]. Retrieved on 12th April 2013 from <http://www.ine.pt/>.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333. <http://dx.doi:10.1007/s10902-006-9015-4>.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo [Content Analysis]. In A. Santos Silva & J. Madureira Pinto (Eds.), *Metodologia das ciências sociais* [Social Sciences Methodology]. Porto: Afrontamento.
- Wood, J.V., Heimpel, S.A., & Michela, J.L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 566-580. <http://dx.doi:10.1037/0022-3514.85.3.566>.

Entrelinhas (III)

A perspectiva do longo prazo e definição de objetivos para a relação conjugal, enquanto processo de planeamento de uma vida a dois, emergiu no estudo qualitativo como uma dimensão relevante para o bem-estar dos cônjuges e da relação. Nessa medida, enquadrados por estudos prévios que suportam a importância das relações afetivas próximas na definição e consecução dos objetivos de vida, considerámos pertinente o estudo dos objetivos conjugais, avaliados no protocolo através de uma pergunta aberta em que foi pedido aos participantes que indicassem três objetivos (intenções, resultados desejados) que gostassem de alcançar no contexto da sua relação conjugal. Também nesta medida consideramos ter contribuído de forma inovadora para o campo de estudos da conjugalidade, na medida em que são muito escassos os estudos sobre definição de objetivos no âmbito das relações de casal.

Em trabalhos prévios, alguns autores identificaram como relevante explorar-se em que medida as relações amorosas – dimensão central na vida da maioria das pessoas – influenciam a definição de objetivos e a sua concretização. Assim, o nosso sexto estudo foi planeado de modo a alargar perspetivas anteriores, revertendo o desenho habitual de entender os “objetivos” como a variável independente com impacto em dimensões de bem-estar. Concretamente, fez-nos sentido considerar os objetivos como a variável dependente e explorar o impacto que a perceção do ajustamento conjugal pode ter sobre a sua definição. Mais, entendemos como relevante avaliar o papel moderador que o afeto (positivo ou negativo) pode ter nesta associação.

Estas considerações levaram-nos ao desenho de um estudo quasi-experimental com manipulação do estado afetivo dos participantes através de um procedimento de indução do afeto com a apresentação de duas vinhetas distintas – uma retratando uma situação de casal prazerosa e outra uma situação de conflito. Como resultado, pudemos compreender que as perceções individuais sobre o ajustamento diádico se relacionam com a definição de objetivos e os estados afetivos moderam essa ligação. Apresentamos de seguida o Estudo 6.

THE ROLE OF DYADIC ADJUSTMENT AND AFFECTIVE STATE ON RELATIONSHIP GOAL-SETTING¹⁴

Abstract

This study included 451 adults in a conjugal relationship and examined the effects of positive and negative induced affect on the association between dyadic adjustment and relationship goal-setting. Participants read script-based narratives on couple relationship circumstances, in which we sought to induce either positive or negative affect towards the relationship, and answered self-report questionnaires assessing dyadic adjustment and goal-setting. A multiple regression approach was used to analyze moderation effects of the induced affect on the link between adjustment and the defined goals. Perceptions of dyadic adjustment related to goal setting and the negative affective state moderated that link. Under the negative condition, the perception of dyadic adjustment was inversely linked to the amount of self-centered goals. Data highlight that the (even momentary) affective state towards the relationship can impact other factors to influence relationship outcomes. Researchers and therapists need to address the broader affective circumstances within which relational processes take place.

Keywords: dyadic coping, relationship goal-setting, script-based narratives, induced affect

¹⁴ **ESTUDO 6:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., Ribeiro, M.T., & Pereira, C.R.. The role of dyadic adjustment and affective state on relationship goal-setting. Submetido a *Journal of Social and Personal Relationships* (Apêndice I: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Human behavior is commonly conceptualized in terms of goals (Avivi, Laurenceau, & Carver, 2009), goals being vehicles through which people's needs are satisfied (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992). Goals consist of internal representations of desired outcomes, events or processes that provide people with a sense of structure, meaning and purpose (Austin & Vancouver, 1996) and are surely important in romantic relationships (Avivi et al., 2009; Burr, 1976; Fowers, 2000; Gottman, 1979).

Nevertheless, research on goal-setting in couple relationships is somewhat scarce (Bohns et al., 2013; Gere, Schimmack, Pinkus, & Lockwood, 2011). In other contexts, studies have highlighted, for instance, that goals increase performance in professional settings and in education by directing attention, mobilizing efforts and increasing persistence (e.g. Locke & Latham, 2002; Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981; Zaleski, 1988). On the other hand, a number of recent studies have emphasized the relationship between goals and well-being (e.g. King, 2008; Riediger & Freund, 2004), while earlier investigations underlined the influence of emotional bonds on goal-setting and on the activities leading to their attainment (Mitchell, 1986; Zaleski, 1988). Such influence from emotional bonds has been thought to take place through the facilitation in undertaking efforts and through evoking positive emotions with regard to those activities.

Within this scope, Bohns et al. (2013) defended that many goals in life are not pursued individually and that romantic partnerships, in particular, unquestionably influence individuals' goal setting and goal pursuit. Gere et al. (2011) also highlighted the importance of examining how people's most important relationships, such as their romantic relationships, influence their goal definition and pursuit. In line with this perspective, this study aims to explore how the perception of couples' relational qualities influences relationship goal-setting, with a view to contributing towards clinical and intervention procedures.

Goals in couple relationships

Part of the goals guiding human behavior is within the scope of intimate relationships, for instance, the initiation and maintenance of close relationships (Reis, Collin, & Berscheid, 2000). Research has shed light upon marital success, stability and quality hinging on the partners' sharing meaningful goals, making progress regarding them or supporting each other's personal goals (e.g. Burr, 1976; Fowers, 2000; Gottman, 1999). Further research has explored how various features of relationship goals account for relational outcomes, revealing, for instance, that a spouse's belief in

the couple's ability to accomplish their shared goals is related to marital satisfaction, above and beyond the effect of spousal support for personal goals (Kaplan & Maddux, 2002). Also, a growing body of literature on close relationships (e.g. Avivi et al., 2009) has explored how well-being is related to several qualities of relationship goals (as the perceived sharing and the perceived progress). For example, there is evidence that goal mutuality is related to better relational outcomes (Buehlman, Gottman, & Katz, 1992), as married partners base their judgments of relationship satisfaction more on perceptions of recent improvements (progress through goal achievement) than on the quality of the relationship at that particular time (Karney & Frye, 2002).

Usually, in research on personal, relationship or professional goals, "goal issue" has been handled as the independent variable and studied via its attainment. Goals have been held in different ways, such as advancement-oriented goals versus security-oriented goals (Higgins, 1997) and approach versus avoidance relationship goals (Gable, 2006). Moreover, typical outcomes have proven to be mood or psychological well-being, perceived relationship quality or job satisfaction, respectively. Mainly in the 80's, personal-goal research was centered on people's affective, cognitive and physical well-being (e.g. Emmons, 1986; Palys & Little, 1983), revealing that the successful pursuit of personally meaningful goals represents a major source of well-being. For example, individuals high in well-being (when compared to those low in well-being) were found to pursue goals that were important and fulfilling, moderately difficult and challenging, supplied by optimistic expectations and assisted by others. Subsequently, Brunstein (1993) highlighted that the support of personal goals by significant others was the most powerful predictor of subjective well-being. Also, project-relevant social support and hindrance, mainly from the person most important to an individual, accounted for variations in measures of psychological well-being and distress (Ruehlman & Wolchik, 1988).

In the present study, we sought to expand on prior research by reversing the common schema on goal studies. We consider goal-setting as the outcome variable, by exploring avenues regarding the impact of individuals' perception on the couple relationship upon the definition of conjugal relationship goals. Hereinafter, conjugal relationship goals will be referred to when signifying *an intention, an end-state or desired result* individuals wish to attain in their conjugal relationship.

Cantor and Sanderson (1998) proposed that associations between intimacy goals and relationship qualities (such as satisfaction) may be bidirectional, however, to our knowledge, there are no published studies on the impact of the perception of a relationship quality upon

relationship goal setting. In the present research, we extend this theoretical strand by examining whether dyadic adjustment perception and affective states regarding the conjugal relationship account for conjugal relationship goals definition. We focus on adjustment, affective states and conjugal relationship goals, since a wide range of causal interconnections between partners' feelings, thoughts and actions is highly characteristic of close relationships (e.g. Kelley et al., 1983). Accordingly, we assume that for individuals in conjugal relationships, perceptions of their relational adjustment and affective states regarding the conjugal relationship should exert some kind of influence on the enactment of conjugal relationship goals.

Dyadic adjustment and affective states

The perception of the quality of close romantic relationships is closely linked to health and well-being (e.g. Gable & Poore, 2008). Judgments of dyadic adjustment (i.e. the overall quality of the intimate relationship) or other relational qualities are subjective evaluations, associated with personal and dyadic outcomes. Mechanisms linking the perception of dyadic adjustment to relationship goal-setting have not been explored. People's ability to pursue their own goals has been linked to their subjective well-being (Brunstein, 1993; Diener, 1984; King, 2008; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005), for example, goal pursuit has been positively associated with life satisfaction and positive affect, and inversely associated with negative affect. Until recently, the affective state in which goals are pursued has not been truly considered in the literature, although the smattering of studies that have examined relational influences indicate that social relationships influence goal pursuit (for a review, Fitzsimons & Finkel, 2010). As an example, individuals who have romantic partners providing social support make more progress toward their goals than those who do not perceive their partners as supportive (Brunstein, Dangelmayer, & Schultheiss, 1996; Overall, Fletcher, & Simpson, 2010). When goals are set out and pursued in the context of a conjugal relationship, it is important to consider that several relational dimensions are inseparable from the whole context and should, thus exert some influence over goal setting and pursuit.

A putative moderation model

In this article, we aim to study the definition of conjugal relationship goals as dependent of the perception of dyadic adjustment dimensions and the implicit priming of positive *versus* negative affect through script-based couple narratives. In exploring the role of dyadic adjustment and of the affect induction script-based couple narratives, we considered a moderation model:

more precisely, we sought to determine whether the effect of individuals' perception of dyadic adjustment on conjugal relationship goal setting interacts with the priming presentation of a positive *versus* negative scenario based on script-based couple narratives. We consider that there may be some differences in the definition of conjugal relationship goals according to that interaction, since it seems reasonable to assume that distinct affective states should enable distinct patterns of goal setting. To our knowledge, no research to date has explored this idea.

According to the *broaden-and-build* model of positive emotions (Fredrickson, 1998), experiencing a positive emotion is expected to increment and build enduring personal resources and broaden scopes of attention, cognition and action. On the other hand, negative emotions are assumed to narrow thought-action repertoire. On this basis, we set out to ascertain whether this pattern could be reflected upon individuals' conjugal relationship goal-setting, and whether induced negative mood decreases the number of defined goals towards couple relationship while induced positive mood increases it.

Several studies in the social judgment literature have used priming as a means of influencing judgment processes. For instance, Wyer, Bodenhausen and Gorman (1985) highlighted that prior rating tasks activated stereotypes and norms that were then more likely to be applied to the judgments of following questions. Prior questions or prior tasks can thus have this same priming effect (Tourangeau & Rasinski, 1988), depending on the spread of connection between the ideas. A number of other studies (e.g. Schwarz, Strack, Kommer, & Wagner, 1987) showed that the mood¹⁵ – activated by any contextual variables – may be used as a basis for judging overall following questions. A possible explanation is that the context variables affect mood and increase its accessibility, and then mood is used as a basis for inferring subsequent analysis. It is worth noting, however, that just because a piece of information or a belief has been primed, it does not guarantee that respondents will use it in forming subsequent judgments or

¹⁵ The term mood is used here as a synonym for affective state, emotion, and related terms, consistent with Westerman et al. (1996). Since some authors consider moods to differ from emotions in that the latter are about some personally meaningful circumstance (i.e. they have an object), whereas moods are often free-floating or objectless (Oatley & Jenkins, 1996), we should make it clear that for the purposes of this study we consider mood as meaningful (Westerman et al., 1996) and particularly related to the “couple relationship” object.

answers (Tourangeau & Rasinski, 1988). Respondents might very well consciously discount or actively suppress information primed by a prior task (e.g. Martin, 1986) or, in other cases, it could be that the context provides the basis for a judgment, serving as anchors or standards of comparison, for later judgments.

Research aims

The present research aims to investigate how individuals' perception of dyadic adjustment influences their conjugal relationship goal-setting in two experimental conditions of positive and negative affect. Considering that the affective context of the conjugal relationship should have an impact on the associations of well-being with different types of goals (Molden, Lucas, Finkel, Kumashiro, & Rusbult, 2009), we explore how the perception of dyadic adjustment, in interaction with positive/negative induced affect, may foresee conjugal relationship goal setting.

Method

Participants

There were 451 adult participants (67% women, 33% men) recruited from the community through advertisements for a study on couple relationships. In order to be eligible for the study, the individual had to be involved in a "marital or non-marital cohabitation relationship for less than 11 years" and had to be at least 18 years of age. The average age of participants was 33.5 years ($SD=5.34$.; range=21-64years); they had been living together with their partners an average of 5.94 years ($SD=2.91$; range = 0-10 years); 299 participants were married and 152 were cohabitants.

Procedure

Data were collected between April 2012 and July 2013 via several convenience and snowball sampling procedures in distinct contexts (e.g. parent meetings at schools, workplaces, online social networks). We used a paper and pencil ($n = 276$) and an online ($n = 175$) version of the questionnaires. With regard to the online version, the website was placed on a commercial platform that did not identify users' IP, so as to ensure the confidentiality and anonymity of responses in both versions. All participants signed an informed consent form before filling in the questionnaires and were not paid for their participation in the study. Participants were randomly

assigned to one of the two research protocols (positive or negative hypothetical couple situation) and completed a set of questionnaires assessing demographic information (such as age, sex, marital status, relationship duration, number of children and education) and a set of individual and couple relationship measures. The research project was previously submitted to and approved by the Ethics Committee of the institution to which the authors are affiliated.

We used a type of Story Mood Induction Procedure (Ahsen, 1989) based on script-based narratives of couple relationship situations. It is assumed that positive and negative affect can be induced by imagining emotion-ridden events, hence, participants were instructed to imagine the script-based narratives as vividly as they could (e.g. Schwarz & Clore, 1983), trying to get involved in the situation described and in the feelings suggested (Westerman, Spies, Stahl, & Hesse, 1996). Respondents were primed with a hypothetical scenario assumed to influence their mood or affective state regarding their relationship (either positive or negative) and were then asked to report on their dyadic adjustment (consensus, satisfaction, cohesion and affectional expression) and relational goal-setting, besides a set of socio-demographic variables.

Measures

Vignettes. Two distinct vignettes describing either a positive or a negative hypothetical script-based scenario regarding couple relationship were written by a panel of three psychologists (one PhD candidate and two PhD researchers in the field), and subsequently presented to twenty adults in a conjugal relationship who were asked to rate them as positive or negative couple situations. Total consensus was reached, so these vignettes were used in the study to engage participants' attention. Following the Story Mood Induction Procedure (guided imagery with written stories), participants were asked to imagine themselves as vividly as possible in the described situation (Ahsen, 1989). Guided imagery is considered to be one of the best alternatives for mood inductions (Mayer, Allen, & Beauregard, 1995), yielding an extraordinarily large effect size (Westerman et al., 1996).

Positive vignette – *“Imagine that you will take a few days off with your spouse to celebrate the anniversary of your relationship. What you want is some concern-free time, when you can talk, in a way you are unable to on a daily basis, to feel close to each other and share what you think and feel. You plan the celebration, thinking about ways that may make it a very beneficial opportunity for each one and for your relationship.”*

Negative vignette – *“Imagine that you will take a few days off with your spouse to celebrate the anniversary of your relationship. As the date approaches, it is becoming difficult to agree on what kind of trip to take, where to go, and how much money to spend. Conflicts between you are getting more serious and arguments are increasing, highlighting the differences between both of you.”*

Goal-setting. As part of an idiographic approach to relationship goal assessment (e.g. Emmons, 1986), participants were presented with the following set of instructions and an example: *“Please provide three goals that you would want to come true in your couple relationship. Goal is intended to mean an intention, an end-state or a desired result. For example, “share more of what I think and feel with my spouse”.* Participants were asked to list the desired couple relationship goals in the empty three text boxes presented in the questionnaire below the instruction set.

Dyadic Adjustment. Finally, participants answered the Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1976; Portuguese version by Lourenço & Relvas, 2003), composed of 32 items assessing various aspects of marital functioning, with higher scores indicating better adjustment. This scale allows for both a dyadic adjustment total score ($\alpha = .91$) and for four subscale scores: Consensus (13 items, e.g. *“How much do you and your partner agree on ways of dealing with parents and in-laws?”*, $\alpha = .84$); Satisfaction (10 items, e.g. *“Do you confide in your partner?”*, $\alpha = .80$); Cohesion (5 items, e.g. *“Do you and your partner laugh together?”*, $\alpha = .76$); and Affectional Expression (4 items, e.g. *“Being too tired for sex has been a problem over the last few weeks?”*, $\alpha = .68$). The DAS items are mainly Likert-type (e.g. 1=*Always agree* to 6=*Always disagree*) however, there are also two dichotomous items (*Yes* or *No*).

Data analytic strategy

Participants’ written accounts about couple relationship goals were subject to an inductive-deductive content analysis procedure. The verbatim records were analyzed and a comprehensive descriptive summary was created. Given that previous goal categories in the literature did not fit our data, a new categorization array was considered. After multiple re-readings, inductively derived themes were developed to reflect the most pronounced features of the defined goals. It should be noted that the Thematic Analysis was predominantly focused at a semantic level, of the surface meanings of the written data, without an attempt to “read between the lines” for underlying intentions (Braun & Clarke, 2006). For the purpose of analysis

credibility and validity, the first author of the study coded all the answers (one to three relationship goals defined by participants), and then two other Ph.D. psychology researchers independently coded 10% of the reported content. The three coders attained an 81% agreement rate, which may be regarded as an indicator of good reliability in the categorization process (Vala, 1986). Whenever disagreements arose, the codes were discussed and an agreement was reached. The frequency of each goal category was counted for each participant.

All quantitative data analysis was carried out on the Statistical Package for the Social Sciences, version 19.0. In order to analyze the moderating effects of priming hypothetical scenarios (positive *versus* negative), a Multiple Regression Approach was adopted. Dyadic adjustment total scores and dimensions were centered to avoid multicollinearity problems and to make interpretation of the intercept more direct (Aiken & West, 1991). An interaction term between dyadic adjustment perception and the hypothetical scenarios was created to test whether the relationship between the perception of dyadic adjustment and relational goal-setting differed for participants who were presented with different priming vignettes. For each of the analyses, the predictors were constituted by dyadic adjustment dimensions, the moderator by the positive or negative condition and the outcome variables by the frequency of relationship goals. To further interpret moderation results, the simple slopes of individual perceptions on participants' objectives in each scenario condition were analyzed (Aiken & West, 1991). In the text and tables throughout this article, *bs* refers to unstandardized regression coefficients and β s refers to standardized regression coefficients.

Results

A preliminary analysis indicated that the type of questionnaire application (online *versus* paper and pencil) did not influence the pattern of results. Therefore, this factor was dropped from further analysis in order to simplify the methodological design.

Descriptive and correlational results

A final qualitative typology of two mutually exclusive categories of relationship goals was reached and their frequency was counted: (1) *self-centered goals* ($M=1.62$; $SD=1.09$), including references to any behavioral or affective objectives to change the self (e.g. "To share more often and to improve trust between us.") and (2) *context-centered goals* ($M=.53$; $SD=.72$), referring to plans focused on changing the surrounding context or environment (e.g. "Move into a bigger

house.”). Analyzing two types of relationship goals makes it possible to determine whether individuals' assessments of the relationship (dyadic adjustment) has the same influence across both types of goals or is specific to any of them.

Correlations between measured variables, along with means and standard deviations by experimental condition are reported in Table 1. As may be observed, there were positive and significant associations between the various dyadic adjustment dimensions and self-centered goals, but only in the negative scenario, with lower levels of adjustment (in all its dimensions) being associated with more self-centered goals. Participants' perception of dyadic adjustment was not significantly associated with contextual goal-setting.

Table 1.

Descriptive statistics (N = 451) and correlations of the DAS total score and subscales with goal-setting in the two experimental conditions, positive context (above the diagonal line) and negative context (below the diagonal line)

Variables	Positive context (n=199)		Negative context (n=252)		1	2	3	4	5	6	7
	M	SD	M	SD							
1.Dyadic Adjust	4.61	.44	4.56	.48	--	.89**	.84**	.75**	.59**	-.06	.00
2.Consensus	4.86	.50	4.78	.56	.91**	--	.63**	.54**	.41**	-.04	.05
3.Satisfaction	4.92	.51	4.90	.54	.87**	.69**	--	.50**	.38**	-.03	-.02
4.Cohesion	4.42	.72	4.42	.75	.72**	.53**	.48**	--	.44**	-.10	-.01
5.Affect Expression	3.29	.49	3.23	.53	.64**	.47**	.50**	.43**	--	-.05	-.06
6.Self-centered goals	1.72	1.10	1.55	1.07	-.26**	-.19**	-.26**	-.20**	-.28**	--	-.45**
7.Context-centered goals	.49	.67	.57	.76	.07	.05	.08	.01	.12	-.46**	--

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed)

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

The moderating role of the priming vignettes

Multiple Regression Analyses indicated reliable interactions between the individual perception of dyadic adjustment and the priming presentation of hypothetical scenarios (Figure 1).

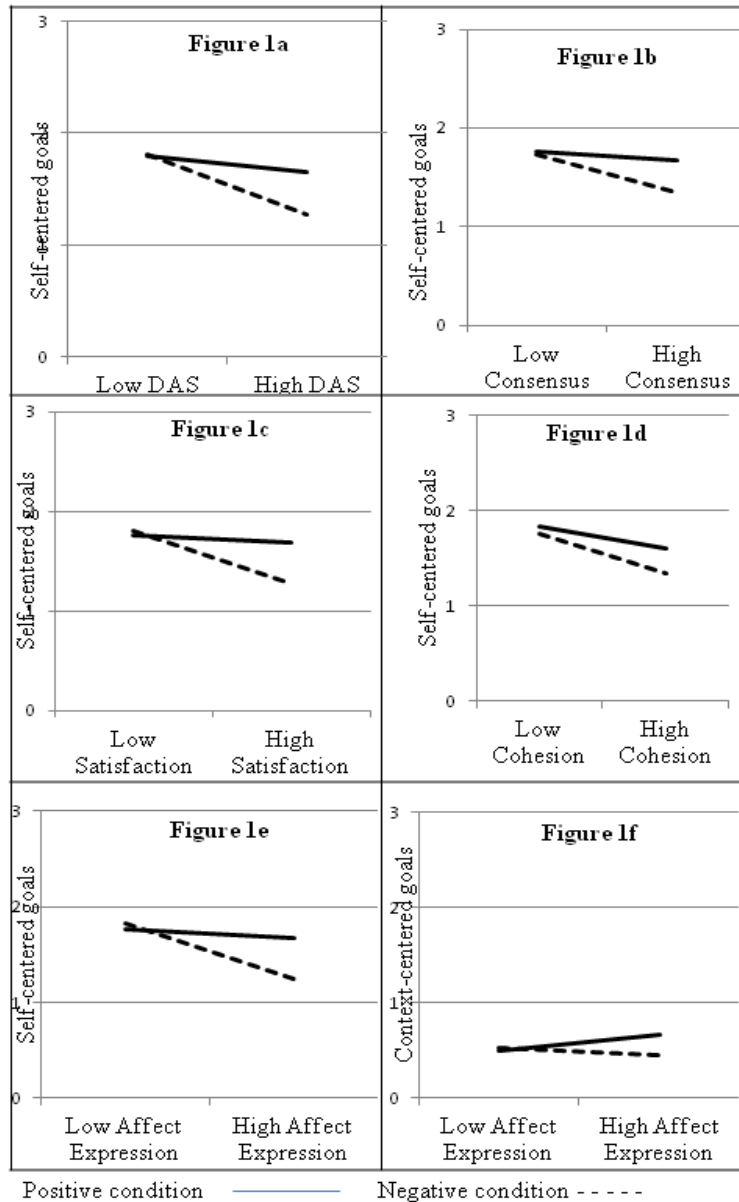


Figure 1. Marginal means of self-centered and context-centered goals as a function of dyadic adjustment dimensions and the experimental condition.

Self-centered goals

A set of significant interactions was found between dyadic adjustment dimensions and the priming scenarios, indicating that the impact of the dyadic adjustment on couple relationship goal-setting was moderated by the experimentally induced affective state. For participants in the positive scenario condition, there was no significant effect of dyadic adjustment perception on goal setting. However, for participants in the negative scenario condition: (a) the perception of dyadic adjustment was inversely related to self-centered goals ($b = -.59$; $SE = 1.07$; $t = -4.21$, $p < .001$); (b) the perception of consensus was inversely related to self-centered goals ($b = -.36$; $SE = 1.09$; $t = -2.93$, $p < .005$); (c) the perception of satisfaction was inversely related to self-centered goals ($b = -.50$; $SE = 1.07$; $t = -4.05$, $p < .001$); (d) the perception of cohesion was inversely related to self-centered goals ($b = -.28$; $SE = 1.08$; $t = -3.13$, $p < .005$); and (e) the perception of affectional expression was inversely related to self-centered goals ($b = -.57$; $SE = 1.07$; $t = -4.47$, $p < .001$). Overall, these data mean that – in the negative scenario condition – individuals defined more self-centered goals when the perception of global dyadic adjustment and all its dimensions was lower.

Context-centered goals

Regarding context-centered goals, only the impact of affectional expression was moderated by the negative induced affective state. For participants in the positive condition, there was no significant effect of dyadic adjustment perception on context-centered goal setting. However, for participants in the negative scenario condition, the perception of expressional affection was positively related to context-centered goals ($b = .17$; $SE = .72$; $t = 2.04$, $p < .05$). In other words, a higher perception of the latter relational dimension was associated with more contextual goals.

Discussion

In the current study, the influence of dyadic adjustment on couple relationship goal-setting, moderated by an experimental manipulation via a mood-induction procedure was examined. Two distinct script-based vignettes with specific content to engage participants' attention and to respectively induce positive and negative affect regarding the couple relationship were used. Most evidence indicates that mood induction procedures do, in fact, produce a valid version of a naturally occurring mood (Mayer et al., 1995). The source of these differences is supposedly part dispositional and part situational. Previous work has highlighted

that individual differences in sensitivity to reward and punishment are rather stable (e.g. Carver & White, 1994), so we can broaden this pattern to the positive (reward) and negative (punishment) vignettes presented.

There was support for the proposed moderation model. Perceptions of dyadic adjustment related to goal setting and the experimental scenarios moderated that link. Two main results in this study should be highlighted. First, the unique impact of the induced negative affect and, second, the fact that – in this condition – the perception of dyadic adjustment is inversely linked to self-centered goal setting. These data provide preliminary evidence that the association between partners' perception of dyadic adjustment and couple relationship goal-setting is moderated by the affective state. Individuals with the perception of low levels of dyadic adjustment were especially likely to define more self-centered goals, but only when primed with a negative scenario.

Understanding couple relationship dynamics and development may require understanding the broader affective states surrounding the relationship. Through an experimental condition, we were able to observe that a negative, stressful scenario was associated with different outcomes (operationalized in goal-setting) when compared to a positive scenario. This suggests that there are differences in how people in couple relationships integrate positive and negative affective states regarding their relationships with their global perceptions of relationship quality or adjustment (Gable & Poore, 2008). Regarding this main impact of the negative affect, it is a known fact that marital conflict has been widely considered a stressful event and that individuals' perception of stress may be tied more closely to marital functioning than their objective experiences (e.g. Story & Bradbury, 2004). This may explain the impact of the induced negative affect upon the participants. Regardless of their objective or real-life experience, being primed by the negative stimulus proved to be a significant part of the equation.

The fact that participants in the negative induced affect condition set more self-centered goals when they consider low levels of dyadic adjustment in their relationship does not support the broaden-and-build theory of Fredrickson (1998). In fact, negative affect did not narrow (as expected) but, on the contrary, widened thought-action repertoires and the urge to take self-centered actions regarding the couple relationship. These results could, possibly, be explained by the known efforts individuals pursue to maintain close relationships or to attend to emotional needs during periods of stress. These efforts have been referred to as relationship self-regulation

(Halford, Sanders, & Behrens, 1994). There is also increasing support for a personal growth model, holding that exposure to stressful events may have positive effects on mood and relationship satisfaction under certain circumstances (Schaefer & Moos, 1992), specifically via reported marital improvements among some participants. Preliminary findings raise the possibility that couple functioning can improve under some conditions of high stress, and that stressful events can provide a kind of “proving ground” on which individuals and couples can learn about and improve their capacity for effective coping (Story & Bradbury, 2004).

Two further perspectives are worthy of attention. Results suggest that by implicitly priming participants with a negative affect-induction couple scenario activates self-centered goals for individuals with low perceptions of dyadic adjustment, but not for those with high perceptions of adjustment. In fact, when primed with the negative scenario, people who perceived their couple relationship with low dyadic adjustment actually reported more self-centered goals. On the other hand, participants reporting higher levels of affectional expression (and only in this specific dimension of dyadic adjustment) defined more context-centered goals. In the first case, we consider these data to strengthen the commonly held belief in Western cultures that successful marriage requires work by partners (Levine & Markman, 2001). When involved in a negative context, individuals may focus on how they can change their own behavior within the relationship, referring us to the concept of relationship self-regulation (Halford et al., 1994), a useful means to conceptualize individuals’ work to sustain or to improve couple relationship. However, in this study this does not apply when participants are primed with a positive context. In this particular case, even when perceiving low levels of dyadic adjustment, individuals do not tend towards a self-centered approach and goal setting, which may lead us to consider that the perception of a single positive event (for instance, a pleasant period of vacation in a low quality relationship) may sometimes be sufficient to inhibit the setting of self-centered goals. In the latter, the perception of adjustment affectional expression is positively related to context-centered goals. Although we can only speculate at this point, one may reason that perceiving a strong adjustment with the partner regarding the expression of affect empowers partners to act as a team upon the surrounding context (e.g. Canevello & Crocker, 2010). According to Zaleski (1988), support from others may be an important factor, mainly when working towards difficult goals (such as when aiming to change the surrounding environment), for it may serve to strengthen the subjective expectancy of reaching a particular goal. However,

owing to the lack of literature on studies of this nature, further research is sorely needed on the role that this specific dimension can play in couple relationship outcomes, namely goal setting.

Given the multiplicity of mechanisms underlying the effects of affect-induction and the empirical complexity surrounding them, inducing effects are difficult to predict and sometimes difficult to replicate. Furthermore, it is not always possible to accurately specify when each type of priming effect will occur (Tourangeau & Rasinski, 1988). However, it should always be considered that priming effects are not merely artifactual. Fischhoff, Slovic and Lichtenstein (1980) argued that – when answering questions – respondents may be affected by subtle differences in previous wording or context. Preceding items in questionnaires or other kinds of prior material – such as item introductions or prior tasks they have completed – can have a similar impact on responses to later questions (Tourangeau & Rasinski, 1988). Prior items or tasks can provide an interpretive framework for the later items and can also determine what is understood by the respondent as worth saying or redundant. Several studies on comprehension and memory (e.g. Bransford & Johnson, 1972) have repeatedly demonstrated that people extract interpretation from text, transfer this interpretation (usually the essence of the passage) to memory, and subsequently remember this gist rather than the verbatim text.

These data are of interest since individuals' goal-setting has implications for couple relationship satisfaction (e.g. Gable & Poore, 2008). A successful relationship may be most likely with a self-centered approach (Halford, Lizzio, Wilson, & Occipinti, 2007), but such an approach seems not to be valid for all. Partners who directly define self-centered goals run the risk of discovering they are unable to attain them. Which individuals, in which circumstances, are most likely to take a self-centered approach when reflecting upon relationship goals? The current study suggests that the answer involves the perception of dyadic adjustment but only under negative affect circumstances. In particular, partners are more likely to focus on their behavior in scenarios triggering negative affect.

Current findings raise interesting questions regarding individual functioning in couple relationships through different affective states. Conclusions should be strengthened by methodological strategies that link affective factors to longitudinal efforts and change. Approaches capable of capturing the complexity of these processes and how they unfold over time within couple relationships seem particularly promising.

Strengths, limitations, and future directions

In a final note, we discuss the strengths and limitations of the present research, and also issues to be addressed in future studies. First, the data collected were cross-sectional in nature. Consequently, our findings do not allow firm conclusions to be drawn about direction-of-causality issues. To scrutinize the plausibility of causal as well as reciprocal relationships between dyadic adjustment and goal-setting, longitudinal research is imperative. Proceeding in this direction, it might be particularly instructive to portray the interplay among the different variables under study across successive stages of relationship development. A second limitation of the present research is that, along with the experimental manipulation of the stimuli presented, it was exclusively based on respondents' self-report. Several researchers (e.g. Berscheid, 1994; Clark & Reis, 1988) have pointed out that research on close relationships might substantially benefit from multi-method approaches integrating data from various sources. Additionally, by solely considering couple relationship goals, we are not able to examine whether the influence of dyadic adjustment and experimental manipulation is generalizable to goals that individuals pursue in other life domains. One final limitation of the present research is that we cannot assure that our findings can be generalized to conjugal relationships differing from our sample, namely in terms of ethnicity, relationship length and other socio-demographic-relational variables.

As the strongest point, we enhance comprehension by highlighting that the (even momentary) affective context of the relationship can impact other factors to influence couple relationship outcomes. The current study draws attention to the importance of affective influences for couple functioning and suggests that in order to achieve deeper understanding of the processes within the relationship, researchers and therapists need to address the broader affective circumstances within which such processes take place.

References

- Ahsen, A. (1989). Guided imagery: The quest for a science. Part I: Imagery origins. *Education, 110*, 2-16.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks: Sage.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin, 120*, 338-375. doi:10.1037//0033-2909.120.3.338.
- Avivi, Y.E., Laurenceau, J.P., & Carver, C.S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*(2), 137-164. doi: /10.1521/jscp.2009.28.2.137.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology, 45*, 79-129. doi:10.1146/annurev.psych.45.1.79.
- Bohns, V.K., Lucas, G.M., Molden, D.C., Finkel, E.J., Coolsen, M.K., Kumashiro, M., Rusbult, C.E., & Higgins, E.T. (2013). Opposites fit: Regulatory focus complementarity and relationship well-being. *Social Cognition, 31*(1), 1-14. doi: /10.1521/soco.2013.31.1.1.
- Bransford, J., & Johnson, M. (1972). Contextual prerequisites for understanding: Some investigations of comprehension and recall. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 11*, 717-726. doi:10.1016/S0022-5371(72)80006-9.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal-study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061–1070. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1061.
- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006–1019. doi:10.1037/0022-3514.71.5.1006.
- Buehlman, K. T., Gottman, J. M., & Katz, L. F. (1992). How a couple views their past predicts their future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology, 5*, 295-318. doi:10.1037/0893-3200.5.3-4.295.
- Burr, W. R. (1976). *Successful marriage: A principles approach*. Homewood: The Dorsey Press.

- Canevello, A., & Croccker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(1), 78-106. doi:10.1037/a0018186.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1998). The functional regulation of adolescent dating relationships and sexual behavior: An interaction of goals, strategies, and situations. In J. Heckhausen & C.S. Dweck (Eds.), *Motivation and self regulation across the life span* (pp. 185–212). New York: Cambridge University Press.
- Carver, C.S., & White, T.L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 319–333. doi:10.1037//0022-3514.67.2.319.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology, 39*, 609-673. doi:10.1146/annurev.ps.39.020188.003141.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058-1068. doi:10.1037/0022-3514.51.5.1058.
- Fischhoff, B., Slovi, P., & Lichtenstein, S. (1980). Knowing what you want: Measuring labile values. In T. Wallsten (Ed.), *Cognitive processes in choice and decision behavior* (pp. 117-131). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science, 19*(2), 101–105. doi:10.1177/0963721410364499.
- Fowers, B. J. (2000). *Beyond the myth of marital happiness*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Gable, S.L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality, 71*, 175–222. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x.
- Gable, S.L., & Poore, J. (2008). Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships. *Psychological Science, 19*(10), 1030-1036. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02195.x.

- Gere, J., Schimmack, U., Pinkus, R.T., & Lockwood, P. (2011). The effects of romantic partners' goal congruence on affective well-being. *Journal of Research in Personality, 45*, 549-559. doi:10.1016/j.jrp.2011.06.010.
- Gottman, J. M. (1999). *The marital clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York: Norton.
- Halford, W.K., Lizzio, A., Wilson, K.L., Occipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*(2), 185-194. doi: 10.1037/0893-3200.21.2.185.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (1994). Self regulation in behavioral couples therapy. *Behavior Therapy, 25*, 431-452. doi:10.1016/S0005-7894(05)80156-X.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist, 52*, 1280–1300. doi: 10.1037/0003-066X.52.12.1280.
- Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 157-164. doi:10.1521/jscp.21.2.157.22513.
- Karney, B. R., & Frye, N. E. (2002). "But we've been getting better lately": Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 222-238.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983) (Eds.). *Close relationships*. New York: Freeman.
- King, L. A. (2008). Interventions for enhancing subjective well-being: Can we make people happier and should we? In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 431–448). New York, NY: The Guilford Press.
- Levine, J., & Markman, H. (Eds.). (2001). *Why do fools fall in love? Understanding the mystery, magic and meaning of successful relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Locke, E. A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57*(9), 705-717. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705.
- Locke, E.A., Shaw. K., Saari, L., & Latham, G. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin, 90*, 125-152.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111–131. doi:10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Martin, L. (1986). Set/reset: Use and disuse of concepts in impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 493-504. doi:10.1037//0022-3514.51.3.493.
- Mayer, J.D., Allen, J.P., & Beaugregard, K. (1995). Mood inductions for four specific moods: A procedure employing guided imagery vignettes with music. *Journal of Mental Imagery, 19*(1&2), 133-150.
- Mitchel, R. (1986). A diagnostic model for use of motivational strategies. In S. Rone (Chair). *New developments in work motivation theory*. Symposium conducted at the meeting of the 21st International Congress of Applied Psychology, Jerusalem.
- Molden, D.C., Lucas, G.M., Finkel, E.J., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2009). Perceived support for promotion-focused and prevention-focused goals: Associations with well-being in unmarried and married couples. *Psychological Science, 20*(7), 787-793. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02362.x.
- Oatley, K., and J. M. Jenkins. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(11), 1496–1513. doi: 10.1177/0146167210383045.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1221-1230. doi: 10.1037/0022-3514.44.6.1221.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin, 126*(6), 844-872. doi: 10.1037//0033-2909.126.6.844.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(12), 1511–1523. doi: 10.1177/0146167204271184.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: Free Press.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 293-301. doi: 10.1037//0022-3514.55.2.293.

- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In E. Bruce, & N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries, in M. Zanna (Ed.), *Advances in Social Psychology* (pp. 1–65). New York: Academic Press.
- Schwarz, N., & Clore, G. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 513-523. doi:10.1037/0022-3514.45.3.513.
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D., & Wagner, D. (1987). Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains. *European Journal of Social Psychology*, *17*(1), 69-79. doi: 10.1002/ejsp.2420170107.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38*(1), 15-28. doi: 10.2307/350547.
- Story, L.B., & Bradbury, T.N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review*, *23*, 1139-1162. doi:10.1016/j.cpr.2003.10.002.
- Tourangeau, R., & Rasinski, K.A. (1988). Cognitive processes underlying context effects in attitude measurement. *Psychological Bulletin*, *103*(3), 299-314. doi:10.1037//0033-2909.103.3.299.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo [Content Analysis]. In A. Santos Silva & J. Madureira Pinto (Eds.), *Metodologia das ciências sociais* [Social Sciences Methodology]. Porto: Afrontamento.
- Westerman, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F.W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, *26*, 557-580. doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4%3C557::AID-EJSP769%3E3.3.CO;2-W.
- Wyer, R., Bodenhausen, G., & Gorman, T. (1985). Cognitive mediators of reactions to rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, *48*, 324-338. doi:10.1037/0022-3514.48.2.324.
- Zaleski, Z. (1988). Close relationships and acting for self-set goals. *European Journal of Social Psychology*, *18*, 191-194. doi: 10.1002/ejsp.2420180210.

Entrelinhas (IV)

Os desafios e as dificuldades experimentadas pelos casais no seio da relação de casal têm ocupado muitas páginas na literatura e emergiram também como aspeto central no estudo inicial qualitativo deste projeto de investigação. Tão importantes como os conflitos daí decorrentes, são efetivamente as formas que cada indivíduo e cada casal encontram para com eles lidar. Por outro lado, a influência da família-de-origem é um fator apontado como potencial stressor na relação conjugal, com maior relevo pelo grupo de peritos, na medida em que muitas expectativas, atitudes e comportamentos que os indivíduos transportam para as relações de casal encontram o seu fundamento nas experiências relacionais precoces.

Assim, cruzando estes resultados com o peso que a literatura tem atribuído a estas variáveis, planeámos o Estudo 7 de modo a integrar estas duas dimensões, consideradas fulcrais nos relacionamentos amorosos. O construto do coping diádico, referindo-se à forma como os cônjuges se apoiam mutuamente em momentos de stress ou dificuldades (sejam elas *minor* ou *major*) foi introduzido no nosso protocolo de investigação face sua à pertinência, reconhecendo-se na literatura o papel que pode ter na construção de uma relação conjugal de intimidade, confiança mútua e competências adequadas de gestão do stress.

O estudo que apresentamos de seguida (Estudo 7) pretendeu avaliar a relação entre a perceção retrospectiva que os participantes têm sobre a sua família-de-origem e as quatro dimensões que constituem o ajustamento diádico na relação amorosa atual. Simultaneamente, procurámos avaliar como é que as estratégias de coping diádico moderam a relação anterior. Dos nossos resultados sobressai o poder da relação atual quando comparada com as relações precoces na família, especialmente se os indivíduos estiverem conscientes das suas histórias passadas e se se empenharem em modificar os padrões desajustados nas experiências relacionais amorosas.

THE RETROSPECTIVE EXPERIENCE OF CLIMATE IN THE FAMILY-OF-ORIGIN AND DYADIC COPING IN COUPLE RELATIONSHIPS: PATHWAYS TO DYADIC ADJUSTMENT¹⁶

Abstract

This study comprised 467 adults in a conjugal relationship and examined dyadic coping and its moderating role between the family-of-origin retrospective experience and dyadic adjustment. While the contribution of family-of-origin variables to marital behaviors has long been a subject of interest, coping have only recently begun to be acknowledged as a relevant construct within the context of romantic relationships. Path analysis was used to examine both the direct and indirect effects of independent and moderator variables on dependent variables. Dyadic coping was a strong and positive predictor of dyadic adjustment dimensions. Dyadic coping behavior moderated the impact of family-of-origin retrospective experience on actual dyadic consensus and satisfaction, namely for women. Data highlight the significance of dyadic coping behaviors in a couple's intervention. Not only does stress have a role in relationship functioning, but also dyadic coping behaviors may serve as a vehicle through which couples may foster their relational adjustment.

Keywords: dyadic coping, family-of-origin, dyadic adjustment

¹⁶ **ESTUDO 7:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T.. The retrospective experience of climate in the family-of-origin and dyadic coping in couple relationships: Pathways to dyadic adjustment. Submetido a *Journal of Family Studies* (Apêndice J: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Multi-generational family theory suggests that individuals acquire a foundation for interpersonal relationships in their families of origin (Framo, 1981; Hoopes, 1987; Kerr, 1981). The dynamics within the family-of-origin are meant to constitute a legacy influencing the trajectory of both individual and family development (Allison & Sabatelli, 1988; Harvey & Bray, 1991). Therefore, the contribution of family-of-origin variables to marital behaviors has long been a subject of interest for the scientific community (e.g. Amato, 1996; Knapp, Norton, & Sandberg, 2015; Martinson, Holman, Larson, & Jackson, 2010). While premarital variables are important in the prediction of marital unhappiness and dissolution, family-of-origin factors have been shown to be particularly influential (e.g. Amato, 1996; Holman & Birch, 2001), namely affecting individuals' future romantic relationship trajectories in a number of ways (Knapp et al., 2015). For example, research has highlighted a long-lasting influence of family communication patterns – namely hostility – on offspring's intimate communication and relationship functioning (Whitton et al., 2008). Furthermore, commitment lessons remembered from families of origin have been associated with individuals' reported level of commitment in their romantic relationships (Weigel, Bennett, & Ballard-Reisch, 2003).

In addition to multi-generational family theory, the vulnerability-stress adaptation (VSA) model of marriage (Karney & Bradbury, 1995) emphasizes that the subjective experience of family-of-origin relationships can awaken vulnerabilities, influencing couples' adaptive patterns and general marital health. Therefore, understanding how individuals in couple relationships deal with family-of-origin issues continues to be an important task. Guided by this perspective, the purpose of this study is to explore how family-of-origin retrospective experience impacts dyadic adjustment, while further ascertaining whether and how this link is moderated by current dyadic coping strategies within a conjugal relationship.

Family-of-origin, dyadic coping and conjugal relationships

There are currently no doubts that family-of-origin experiences influence individuals' future intimate relationship trajectories in several ways (Holman et al., 2001; Knapp et al., 2015). Almost all family scholars would argue that the family-of-origin is extremely important in children's journey into adult life, influencing the attitudes, behaviors and skills that facilitate or hamper success in adult romantic relationships (Busby, Gardner, & Taniguchi, 2005). For example, family conflict can harm couples' stress and coping responses in the future, whether through negative self and partner attributions (Gardner, Busby, Burr, & Lyon, 2011), poor

communication (Levy, Wamboldt, & Fiese, 1997), or marital hostility (Topham, Larson, & Holman, 2005). Within the VSA model, Karney and Bradbury (1995) suggest that enduring vulnerabilities originating within the family-of-origin are thrown into marital health paths. These enduring vulnerabilities are conceptualized as individual factors brought into a couple relationship which affect the way an individual or both members of the couple respond to stressful events within their relationship.

Holman (2001) emphasizes the importance of addressing family-of-origin experiences, in the sense that the past is not dead in our lives, in fact, it is rather the contrary, and influences present goals, attitudes, expectations and behaviors in relationships. In addition to the contribution of the aforementioned theories, the social learning theory (Bandura, 1977) highlights that the conflict management skills individuals bring to marriage are learned in the family-of-origin. It suggests that people are not equipped with inborn repertoires of behavior, but that the origin of human behavior is primarily imitation. Much of an individual's marital behavior is learned in childhood through observation of his or her parents in their marital interaction processes. From these early observations, children develop what Marks (1986) refers to as a marital paradigm: "the picture, the set of images we have formed about how marriage practice might be or seems to be done, for better or worse" (p. 13). For instance, by observing and participating in family interactions aimed at resolving tensions between family members, and more specifically between the couple, the developing individual acquires conflict resolution coping strategies that are generalized to cover other relationships (O'Leary, 1988), namely with romantic partners (Patterson, Reid, & Dishion, 1992). On the other hand, relationship-promoting behaviors during family interactions may be repeated in offspring's later romantic unions, thus promoting couple relationship success (Bryant & Conger, 2002). There is still much to be learned on the processes through which family-of-origin variables predict marital happiness or unhappiness (Topham et al., 2005). Acquiring a more in-depth understanding of those processes may enable clarification on how to help couples avoid or change the interactive patterns that negatively impact their relationships.

Moreover, researchers have recently begun to acknowledge the importance of examining coping, not strictly as a general construct pertaining to personal well-being, but also within the context of romantic relationships (e.g., Bodenmann, Kayser, & Revenson, 2005). Dyadic coping is conceptualized by its author (Bodenmann, 1995) as an interdependent stress communication

process which initiates both partners' coping responses. Thus, it involves both members of a couple and refers to the interplay between the stress signals of one partner and the coping reactions of the other (Bodenmann et al., 2005). When investigating its origins, Donato, lafrate, Bradbury, and Scabini (2012) refer to dyadic coping acquisition as a process in which children, parents, and partners are actively involved, and couple relationship, social standards, and family heritage may play a synergistic and dialogical role in promoting continuity as well as change. Essentially, the internalization of parental models of dyadic coping may occur, appearing to follow different paths depending on whether positive or negative dyadic coping are focused upon. When considering positive dyadic coping responses, children actually seem to internalize ways of interacting, deemed socially acceptable, that are later conveyed in communication with their partners in times of stress, rather than having internalized any specific way from their parents in handling such situations. With negative dyadic coping, however, children appear to internalize their parents' specific responses, and similarities in negative dyadic coping are observed to be higher than those in positive dyadic coping.

As a relational construct, dyadic coping refers to the process of providing and receiving support in times of stress and, thus, to the quality of exchange between partners (Revenson, Kayser, & Bodenmann, 2005). In practice, this dyadic phenomenon is activated when one partner's appraisal of stress encountered in everyday lives is communicated to his or her partner. This partner then perceives and interprets this stress signal and responds with either positive or negative coping strategies, in an attempt to assuage his or her partner's feelings of stress. Partners' coping responses can be positive or negative. Positive responses include one partner showing understanding and being supportive, or both partners engaging in a joint problem-solving discussion. Negative strategies include hostile, ambivalent, or superficial behaviors, such as open indifference, sarcasm, or minimization of the seriousness of the partner's stress. Positive dyadic coping is regarded as a central dimension to relationship quality and well-being, as it fosters mutual trust, respect, relationship commitment, and a sense that the relationship is comforting and supportive (Bodenmann, 2000). Therefore, in addition to its stress-reduction purpose, dyadic coping is considered (Bodenmann, 2005) to foster a sense of *we-ness* among partners.

Several recent studies have highlighted the impact of dyadic coping on couple relationship satisfaction (e.g., Bodenmann, 2005; Bodenmann, Charvoz, Cina, & Widmer, 2001; Bodenmann

& Cina, 2006; Bodenmann, Pihet, & Kayser, 2006; Papp & Witt, 2010; Wunderer & Schneewind, 2008) among both community-based and clinical populations. Moreover, the association between dyadic coping and relationship satisfaction is considered long-standing, as evidenced by results of a longitudinal research study, indicating that couples high in marital satisfaction displayed more positive supportive and common dyadic coping than couples who were separated or divorced in the 5-year follow-up (Bodenmann & Cina, 2006). In addition to the link between individuals' own dyadic coping and their own relationship satisfaction, research also suggests that for females, both their own and their partner's dyadic coping influence their level of relationship satisfaction (Bodenmann et al., 2006; Papp & Witt, 2010).

In short, dyadic coping plays an increasingly important role in couple relationship issues. The enhancement of dyadic coping deserves attention on the part of professionals working with couples, since they can assist the latter in building mutual trust, closeness, and intimacy in their relationships by equipping them with adequate support tools (Bodenmann, 2010). Within this framework, this paper focuses on dyadic coping and its moderating role between the family-of-origin retrospective experience and dyadic adjustment. The aim was to test four models examining the relationship between married individuals' memories of their experiences within their family-of-origin and four dimensions constituting the dyadic adjustment they experience in their current relationships. Furthermore, ways in which dyadic coping strategies interact with the retrospective experience of individuals in their family-of-origin were explored so as to ascertain whether it moderated that link.

While negative family-of-origin experiences are unchangeable, interventions may address the meanings clients ascribe to those experiences and the effects they have on clients' relationships (Martinson et al., 2010). If dyadic coping behaviors moderate this relationship, the implications for couples are important. The goal of this study is to provide therapeutic and preventive suggestions for clinicians working with individuals or couples whose relational outcomes are negatively impacted by family experiences.

Method

Participants

Our sample comprised 467 adults, aged between 21 and 64 years ($M=33.7$; $SD=5.38$) who were committed to a conjugal relationship. Of the total sample, 66.6% were females. Participants

were either married (67.1%) or non-married cohabitants (33.4%), having lived with their partners within a period range of months to ten years ($M=5.9$). In terms of schooling, 26.8% had completed secondary education, 52.2% held a university degree and 12.4% had attained a postgraduate level. As far as religious beliefs were concerned, 22% considered themselves non-believers, 47% non-practicing believers and 29.6% practicing believers. Participants lived in several Portuguese geographical regions, mostly (67.6%) in the Lisbon area.

Procedures

Data were collected between April 2012 and July 2013, via several convenience and snowball sampling procedures in distinct contexts (e.g. parent meetings at schools and kindergartens, enterprises, online social networks). Paper and pencil ($n = 286$) and online ($n = 187$) versions of the questionnaires were used. With regard to the online version, the website was placed on a commercial platform that did not identify users' IP, so as to ensure the confidentiality and anonymity of responses in both versions. The questionnaires were delivered personally to participants and a researcher was available by email to assist them in completing the questionnaires whenever doubts emerged. The questionnaires which were delivered personally were also returned to the researchers in person (e.g. informal contacts and school settings). Participants were not paid for their participation. They were informed of the main objectives of the research through a written document, for which their signature was requested before filling in the questionnaires, to provide informed consent. The research project was previously submitted and approved by the Ethics Committee of the institution to which the authors are affiliated.

Measures

Family Relationship Quality

Participants completed the relational dimension of the retrospective version of the Family Environment Scale (FES; Moos & Moos, 1989; Portuguese adaptation by Matos & Fontaine, 1992; retrospective version by Pascoal & Narciso, 2008), which assessed self-reported retrospective perceptions of the quality of family relationships. This relational dimension includes 27 items and assesses three features (nine items each) of family relationship quality – cohesion, expressivity and conflict – rated on a Lykert-type scale ranging from 1 (*Totally disagree*) to 6 (*Totally agree*). In the most recently published Portuguese study using this scale (Prioste, Narciso, Gonçalves, &

Pereira, 2015), an exploratory factor analysis was performed using the principal-axis factor method with oblique rotation, and only two factors were found: cohesion, with 14 items ($\alpha=.89$), and conflict, with 9 items ($\alpha = .77$).

In the current study, a confirmatory factor analysis was conducted with AMOS on the relational dimension of the FES, to test whether the three relational features - cohesion, expressivity and conflict – fit our data. Removing items 4, 17 and 21 from the analysis (one from each sub-scale) according to the modification indices, a good fit to data was found with $\chi^2/df=2.61$, CFI=.93, GFI=.90, TLI=.92 and RMSEA=.059. These three items were deemed ambiguous by several participants and this was mirrored in the analyses (items 4 and 17 presented factor paths with several items from different dimensions, and item 21 had a lower than required factorial weight of .108 (Field, 2009). Cohesion included items referring to the degree of commitment, help and support that family members give each other (e.g. *“We can really rely on each other in my family”*); the expressivity sub-scale comprised items evaluating the extent to which family members are encouraged to act openly and to express their feelings (e.g. *“At home we could talk about whatever we wanted”*); the conflict dimension contained items assessing the degree of anger, aggressiveness and conflict which are expressed openly in the family (e.g. *“People in my family were often criticizing each other”*).

Dyadic Coping

The Dyadic Coping Inventory (DCI; Bodenmann, 2008; Portuguese version by Vedes, Nussbeck, Bodenmann, Lind, & Ferreira, 2013) is a self-report inventory comprising 37 items, measured on a five-point Likert-type scale (1 = *very rarely* to 5 = *very often*) that has shown good reliability in previous validation studies (see Bodenmann, 2008; Donato et al., 2009; Falconier, Nussbeck, & Bodenmann, 2012; Ledermann et al., 2010). The original DCI has a global score and nine sub-scales: (1) Stress Communication by Self, and (2) by Partner; (3) Supportive DC by Self, and (4) by Partner; (5) Negative DC by Self, and (6) by Partner; (7) Delegated DC by Self, and (8) by Partner; and (9) Joint DC. While the last sub-scale describes the coping behaviors of both partners in conjunction, the first eight describe respondents’ perception of either self or partner’s coping behavior. In the present study, removing item 32 from the analysis, according to the modification indices, a good fit to data was found with $\chi^2/df=2.02$, CFI=.94, GFI=.90, TLI=.92 and RMSEA=.047. Item 32 (*“We engage in serious discussion about the problem, and we think about what must be done”*) showed a very low factor loading (.08), even lower than previous studies

with Portuguese participants (e.g. Vedes et al., 2013). As suggested by these authors, and also seemingly in line with the specific result in this study, there may be a connection with the equivocal meaning of the Portuguese word “discussion”, which can be perceived as being either a positive conversation or an argument. Most sub-scales showed acceptable to good alpha values, ranging from .65 to .95, a very similar pattern to the validation of the Portuguese version of the DCI with a community sample of 605 participants (Vedes et al., 2013).

In the present study, all nine sub-scales were used to describe global DC behavior. With the exception of items 36 and 37, evaluating the extent to which individuals are satisfied with their DC, the mean of all 35 items (recoding items 7, 10, 11, 15, 22, 25, 26, 27) serves as the total score for the DCI and showed, in our sample, an excellent alpha value of .93.

Dyadic Adjustment

The Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1976; Portuguese version by Lourenço & Relvas, 2003) consists of 32 items assessing various aspects of marital functioning, with higher scores indicating a better relational adjustment. It produces both a total score for dyadic adjustment ($\alpha = .91$) and scores for four sub-scales, which were considered for analysis in this study: Consensus (13 items, e.g. “How much do you and your partner agree on handling family finances?”, $\alpha = .84$); Satisfaction (10 items, e.g. “Do you confide in your partner?”, $\alpha = .80$); Cohesion (5 items, e.g. “Do you and your partner engage in outside interests together?”, $\alpha = .76$); and Affectional Expression (4 items, e.g. “Has being too tired for sex been a problem over the last few weeks?”, $\alpha = .70$). The DAS items are mainly Likert-type (e.g. 1=*Always agree* to 6=*Always disagree*) however, there are also two dichotomous items (*Yes* or *No*). A confirmatory factor analysis confirmed a good fit to data with $\chi^2/df=1.95$, CFI=.92, GFI=.90, TLI=.91 and RMSEA=.045. According to the modification indices, items 3 and 23 (respectively from the Consensus and Satisfaction sub-scales) were removed from the analysis due to low factorial weights.

Data Analysis

A theoretical model was developed in which the retrospective perception of family relationship quality should lead directly to dyadic adjustment dimensions. Moreover, dyadic coping behavior should function as a moderator between family environment perception and dyadic outcomes (see Figure 1). Before the analysis, the data were examined in order to identify any deviations from the assumed parameters of normality, as extreme violation of normality may give rise to distorted results when examining the maximum likelihood method. The kurtosis and

skewness values were examined to check that they followed assumed normal distribution (kurtosis <2, skewness <7), as presented by West, Finch, and Curran (1995).

Data were analyzed using the Statistical Package for the Social Sciences 22.0 for Windows (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) and AMOS 22.0 (Arbuckle, 2013). First of all, a descriptive statistical and a correlation analysis were conducted. Multicollinearity was checked through analysis of both VIF and Tolerance. By means of AMOS the measurement and structural model for path analysis were verified by using the maximum likelihood parameter estimation. Considering missing cases to be less than 5% for each variable, the series mean was used to replace them. In order to evaluate overall model fit, several fit indices were used: The χ^2 goodness-of-fit statistic, the goodness-of-fit index (GFI), the adjusted goodness-of-fit index (AGFI), the comparative fit index (CFI), the Tucker-Lewis Index (TLI), and the root mean square error of approximation (RMSEA). A model is considered to have a very good fit if the χ^2 statistic is non-significant and χ^2/df values are equal to or below 3, the GFI, AGFI, TLI and CFI are higher than 0.90, and the RMSEA is below 0.06 (Hu & Bentler, 1999). According to Browne and Cudeck (1992), RMSEA values between .06 and .08 correspond to an acceptable fit. Using the Akaike Information Criterion (AIC) and the Expected Cross-Validation Index (ECVI), the quality of the alternative models was compared. To this end, the model with lower AIC and ECVI values was considered to have better goodness of fit.

Path analysis was used to examine both the direct and indirect effects of independent and moderator variables on dependent variables. Interaction terms were computed by multiplying each dimension of the independent variable (family relationship quality: cohesion, expressivity, conflict) by the moderator (dyadic coping). Path analysis also makes it possible to test whether the pattern of relationships outlined in the theoretical model (Figure 1) differs based on sex (women vs. men). Considering path coefficients, if their absolute value is lower than .10, the effect is regarded as small; between .10 and .50, the effect is regarded as medium; and for path coefficients above .50, the effect is regarded as large (Kline, 2005).

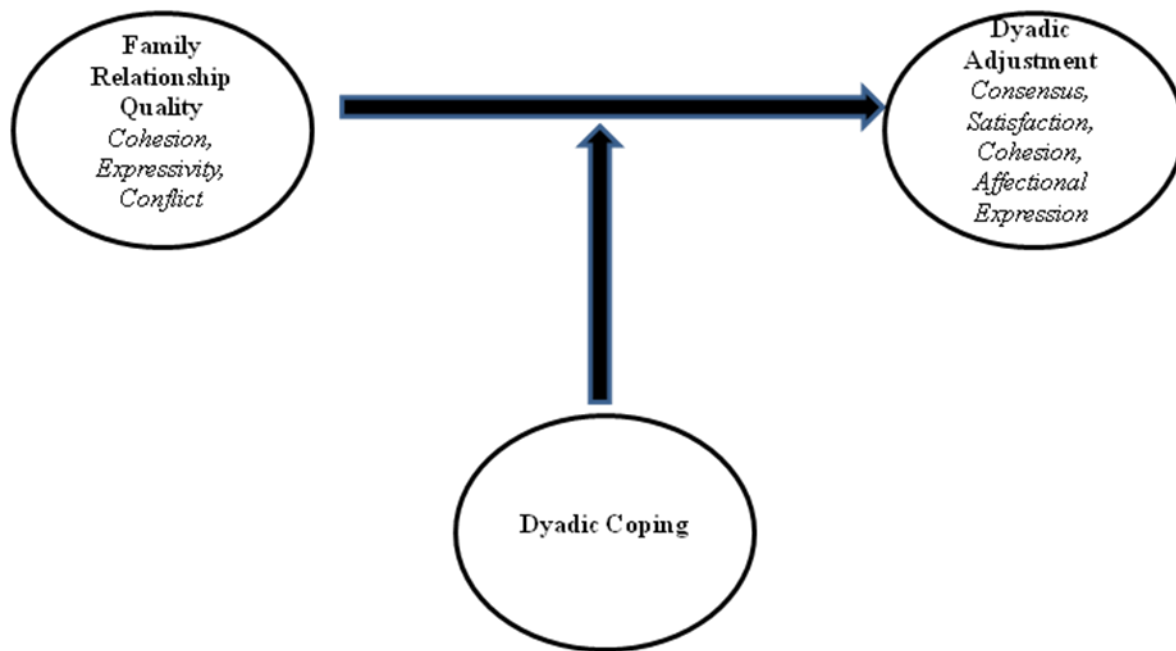


Figure 1. General theoretical model relating retrospective experience of family relationship quality and dyadic coping to dyadic adjustment dimensions

Results

Descriptive and correlational results

The means, standard deviations, and zero-order correlations among the variables are presented in Table 1 for women and men separately. All measured indicator variables appeared symmetrical and normal in their distribution. The results of *t*-tests comparing men and women in all the studied variables are also reported in Table 1. Women reported significantly higher expressivity in their family-of-origin, while men reported significantly more satisfaction in their actual marital relationship. Weak to strong correlations (Cohen, 1988) were found. For both men and women, perceptions of cohesion and of expressivity in the family-of-origin were highly positively related, and the former was highly negatively correlated to conflict. Moreover, regardless of gender, dyadic coping strategies were found to positively correlate with the outcomes consensus, satisfaction and dyadic cohesion. Interestingly, for the male sample, neither did the perception of conflict in the family-of-origin correlate with dyadic coping nor with any dyadic outcome, while for women the opposite was observed (except in the case of cohesion). Furthermore, for men, affectional expression in the couple relationship was found to

have no relation with any dimension of the family-of-origin. The size of correlations among the studied variables indicated that there was a low possibility of multicollinearity, since unless the correlation coefficient is above .70, multicollinearity is regarded as absent (Kim, 2001). Multicollinearity was specifically checked through analyses of both VIF and Tolerance, and results were below the expected cut-off (VIF<5 and Tolerance <.02) values (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

Table 1. Family relationship quality, dyadic coping, and dyadic adjustment dimensions: Correlations (women above and men below the diagonal) and Descriptive Statistics (Nwomen = 350, Nmen = 156)

Measure	1a	1b	1c	2	3a	3b	3c	3d
1a.Cohesion	--	.79**	-.65**	.23**	.15**	.21**	.11*	.21**
1b.Expressivity	.69**	--	-.50**	.25**	.12*	.13*	.14*	.19**
1c.Conflict	-.63**	-.40**	--	-.19**	-.15**	-.24**	-.11	-.17**
16. DCI	.22**	.24**	-.12	--	.59**	.61**	.54**	.38**
3a.Consensus	.21**	.25**	-.13	.55**	--	.68**	.52**	.39**
3b.Satisfaction	.18**	.17*	-.13	.65**	.62**	--	.47**	.44**
3c.Cohesion	.22**	.25**	-.13	.52**	.54**	.48**	--	.37**
3d.Affect Express	.14	.14	-.10	.47**	.55**	.55**	.50**	--
<i>M_{women}</i>	4.68	4.20*	2.67	3.80	4.82	4.87*	4.39	3.28
<i>M_{men}</i>	4.60	4.06*	2.62	3.74	4.83	4.99*	4.48	3.22
<i>SD_{women}</i>	.92	.84	.95	.53	.54	.55	.74	.50
<i>SD_{men}</i>	.89	.64	.91	.46	.51	.47	.73	.56

* Significant mean differences (t-test) for $p < .05$

Analysis of the path model

Path analysis was used to examine how retrospective perception of family-of-origin (FO) relationship quality related to dyadic adjustment dimensions and to test whether dyadic coping behavior moderates that link. Multi-group analyses were conducted to explore gender differences in the parameter estimates. In terms of model fit, it was initially tested with the whole sample and then for each sub-sample. When considering the aggregate sample, the model

showed an excellent fit to the data: $\chi^2 / df = 1.032$, $p = .415$, GFI = .993, AGFI = .980, CFI = 1.000, TLI = .999, RMSEA = .008; AIC = 60.389, ECVI = .130. For female participants, regardless of the dependent variable, the model revealed a very good fit to the data: $\chi^2 / df = .875$, $p = .572$, GFI = .992, AGFI = .975, CFI = 1.000, TLI = 1.003, RMSEA = .000; AIC = 58.502, ECVI = .189. Also, for the male sample, regardless of the dependent variable, an excellent fit to data was found: $\chi^2 / df = 1.107$, $p = .349$, GFI = .979, AGFI = .938, CFI = .997, TLI = .993, RMSEA = .026; AIC = 61.282 and ECVI = .395.

Effect estimates within groups

The squared multiple correlations, unstandardized parameter estimates and standard errors for the general theoretical model are presented separately for women and men in Tables 2 and 3. Estimates with associated significance levels for the hypothesized relationships are reported. Maximum likelihood (ML) estimation was used, which assumes multivariate normal data and a sample size of 200 cases. The adjusted coefficient of determination R^2 was used for measuring the increase in variation explained in the multivariate model. For both men and women, the explained variance ranged from 17% to 46%. Models with satisfaction and consensus as dependent variables were those which had the larger percentage of variance explained.

Table 2. Squared multiple correlations, path coefficients and SE for female participants (unstandardized values)

	VD ₁ Consensus		VD ₂ Satisfaction		VD ₃ Cohesion		VD ₄ Affect Expr	
	<i>R</i> ²		<i>R</i> ²		<i>R</i> ²		<i>R</i> ²	
	.391		.429		.292		.168	
	Estimate	SE	Estimate	SE	Estimate	SE	Estimate	SE
Cohesion	.047	.049	.069	.048	-.054	.072	.067	.053
Expressiv	-.085	.075	-.120**	.047	.047	.070	-.003	.051
Conflict	-.027	.034	-.074*	.033	-.010	.049	-.010	.036
DC	.614***	.048	.619***	.046	.743***	.070	.337***	.051
Cohesion x DC	.033	.091	-.202*	.089	-.232	.133	-.069	.098
Express x DC	.233*	.083	.271***	.081	.218	.122	.096	.090
Conflict x DC	.172*	.062	.150*	.061	-.011	.091	-.035	.067

Note: Cohesion, expressivity, conflict and dyadic coping were centered at their mean values. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Table 3. Squared multiple correlations, path coefficients and SE for male participants (unstandardized values)

	VD ₁ Consensus		VD ₂ Satisfaction		VD ₃ Cohesion		VD ₄ Affect Expr	
	<i>R</i> ²		<i>R</i> ²		<i>R</i> ²		<i>R</i> ²	
	.336		.461		.289		.232	
	Estimate	SE	Estimate	SE	Estimate	SE	Estimate	SE
Cohesion	-.006	.061	.011	.051	.047	.090	.017	.072
Expressiv	.093	.073	-.018	.062	.109	.108	.003	.971
Conflict	-.011	.047	-.016	.040	.002	.070	-.017	.056
DC	.598***	.076	.690***	.064	.770***	.111	.565***	.089
Cohesion x DC	-.104	.139	-.161	.117	.070	.204	.087	.163
Express x DC	.189	.158	.298*	.133	.025	.233	.073	.186
Conflict x DC	-.066	.095	-.069	.080	.000	.139	.035	.111

Note: * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

Considering main effects, dyadic coping was a strong and positive predictor of dyadic adjustment dimensions in both samples. Only for affectional expression in women was the path coefficient below .50, the value above which it is regarded as large (Kline, 2005). Only for women, the perceptions of expressivity and of conflict in their family-of-origin, albeit low, were significant negative predictors of satisfaction in the current relationship.

To assess whether moderation was present in the general theoretical model, the significance of the indirect effects was tested. Three interaction terms were computed by multiplying the moderator variable with each of the independent variables. Cohesion, expressivity, conflict and dyadic coping were centered at their mean values to avoid

multicollinearity. When considering the whole sample, significant interactions were found for the outcomes consensus and satisfaction. Dyadic coping behavior interacted with expressivity ($\beta=.206$; $p=.004$) and conflict ($\beta=-.100$; $p=.056$) in the family-of-origin to raise dyadic consensus. Moreover, dyadic coping interacted with the retrospective experience of cohesion ($\beta= -.150$; $p=.040$), expressivity ($\beta=.211$; $p=.002$) and marginally with conflict ($\beta=.094$; $p=.061$) to impact dyadic satisfaction.

The moderating effect of dyadic coping was distinctive for men and women (see Tables 2 and 3). Dyadic coping behavior affected the impact of family-of-origin retrospective experience on actual dyadic consensus and satisfaction, namely for women. For female participants, dyadic coping strategies significantly interacted with the retrospective experience of expressivity and conflict to increase actual dyadic consensus. Additionally, dyadic coping behavior interacted with the retrospective experience of cohesion, expressivity and conflict to impact current dyadic satisfaction. For men, the single moderation effect observed was dyadic coping behavior interacting with the retrospective experience of expressivity to increase actual dyadic satisfaction.

Discussion

This study investigated whether perceived experiences of married individuals regarding their family-of-origin cross over and influence how the current marriage is experienced by partners, further exploring how dyadic coping strategies moderate that link. Moreover, it was also the purpose of this study to provide empirical evidence with a view to stimulating interventions for individuals geared towards getting the best out of couple relationships.

The present data corroborate the idea that although it is inappropriate to provide people with the impression that the family-of-origin creates patterns that cannot be overcome and addressed, it is also inappropriate to dismiss the influence of that dimension as irrelevant (Busby et al., 2005). As outlined in the vulnerability-stress-adaptation (VSA) model of marriage (Karney & Bradbury, 1995), individuals can bring enduring vulnerabilities with them into marriage, many of which are likely to stem from their respective families of origin and perceived quality of family experiences; these vulnerabilities ultimately influence couple adaptive patterns and general marital health.

Correlations between dyadic coping behavior and dyadic adjustment dimensions were overall significantly positive (moderate to strong), reinforcing the already acknowledged association of adequate coping strategies within the couple and several dimensions of relational well-being (e.g. Levesque, Lafontaine, Caron, Flesch, & Bjornson, 2014; Mitchell et al., 2014; Vedes et al., 2013). On the other hand, correlations between the retrospective experience of family-of-origin environment and dyadic outcomes were significant but noticeably low for both women and men, and even non-significant for male participants. Based on earlier studies, it may be hypothesized that the association between the retrospective perception of climate in the family-of-origin and actual dyadic outcomes is not straightforward, but rather occurs through the moderating or mediation action of other variables, such as attachment behaviors (e.g. Knapp et al., 2015), or relationship self-regulation (e.g. Halford, Lizzio, Wilson, & Occhipinti, 2007). Topham et al. (2005) also suggested that much of the influence of the overall family-of-origin climate in predicting quality of later marital interaction is explained more specifically by other family-of-origin variables, such as mother-child relationships and the quality of parental discipline. The association of family-of-origin with relational outcomes being stronger for women than for men has already been found in previous studies (e.g. Busby et al., 2005).

Besides correlational effects, the scarce main predictive effects of the retrospective experience of family-of-origin on dyadic adjustment dimensions should also be highlighted. According to Busby et al. (2005), these findings do not seem strange at all: “no matter how bad the family-of-origin was, everyone has a parachute that can be repaired by working on unresolved issues from the past and, more importantly, experiencing good relationships in the present” (p. 262). Particularly, and only for women, the perception of expressivity and of conflict in their family-of-origin were negative predictors of satisfaction in the current relationship. Topham et al. (2005) suggested that women’s greater sensitivity to the marital climate is also likely to make them more vulnerable to either their own or their husbands’ negative family-of-origin experiences. The negative impact of a retrospective experience of expressivity on current dyadic satisfaction must be considered preliminary. However, although one may only speculate at this point, it may be that the perception of high expressivity in the family-of-origin raises partners’ expectations regarding the open expression of feelings in the conjugal relationship. As stated by Busby et al. (2005), from the family-of-origin experiences ideas are formed and resolutions are made regarding romantic relationships in the future. Therefore, individuals may

be hyper-alert to any signs that emerge as being incongruent with their expectations and which, in turn, can lower their satisfaction.

Most studies have focused on the predictive impact of conflicting environments in the family-of-origin on later relational outcomes. Whitton et al. (2008) proposed two possible and, from the perspective of this study, plausible explanations. In line with a developmental psychopathology perspective, experiencing conflict or hostility in the family-of-origin may foster low engagement in problem discussion as well as hostility in future relationships, thus lowering consensus and satisfaction. Other mechanisms beyond social learning can also account for the negative impact of conflict resolution patterns from the family-of-origin on adult marital relationships. According to several studies (e.g. Howes & Markman, 1989; Lewis, Feiring, & Rosenthal, 2000), a disengaged or hostile family environment may foster development of an insecure attachment style, which in adulthood may predict maladaptive behaviors during marital conflicts (Crowell et al., 2002) and, consequently, decrease conjugal satisfaction.

Moderation findings reveal several key gender differences, which are consistent with previous studies (e.g. Martinson et al., 2010). As earlier suggested, these findings may be explained by females being more likely to admit that they are still tied to the emotional climates of their families of origin, whereas males may be more inclined to not recognize the level of family-of-origin connectedness. Furthermore, previous studies (e.g. Holman & Birch, 2001; Topham et al., 2005) suggest women are the “chief architects” of the conjugal relationship, being primarily responsible for the structure and climate of the relationship. Withal, their greater continued connection (Troll & Bengston, 1982) with the family-of-origin after marriage is likely to extend and deepen the impact a wife’s family-of-origin has on her and on her marriage.

In previous studies (e.g. Hardy, Soloski, Ratcliffe, Anderson, & Willoughby, 2014), researchers found that family-of-origin climate is related to relationship self-regulation (of which coping behaviors may be considered an example), which acts as a mediator between family dysfunction and marital satisfaction/stability. Present data further the comprehension of similar processes by adding dyadic coping behaviors as moderators of those psychological and relational processes. In fact, moderation analyses highlight that, for women, dyadic coping affects the impact of overall family-of-origin retrospective experience on actual consensus and satisfaction. For men, dyadic coping interacts solely with expressivity in family-of-origin to increase actual marital satisfaction. The present study adds support to the significance that dyadic coping behaviors should have in a couple’s intervention, by fostering positive forms of dyadic coping

that accommodate both the partner's and the "we" needs. Not only does stress have a role in relationship functioning (Bodenmann, 2005), but also dyadic coping behaviors definitely play a central role and may serve as a vehicle through which couples may foster their relational adjustment.

On a final note, it is important to stress that current relationships are actually more powerful than past relationships (Busby et al., 2005), especially if individuals are aware of patterns from their past they wish to replace through improved interaction and new relational experiences. Educational or enrichment programs can be particularly helpful in creating a positive attitude towards relationships and learning to approach life differently.

Implications for research and practice

This study has implications for the literature on couplehood, given its emphasis on the impact of the family-of-origin climate and the moderating role of actual dyadic coping regarding positive dyadic adjustment. As highlighted by Busby et al. (2005), often in research the more proximal couple variables (e.g. communication and conflict) overshadow the distal family-of-origin variables, so that most of them are not significant in multivariate analyses (Bradbury & Fincham, 1991; Busby, Holman, & Taniguchi, 2001; Conger, Cui, Bryant, & Elder, 2000; Glenn & Kramer, 1987). Moreover, professionals working in the field with couples often find participants to be relatively dismissive regarding legacies or influences of their family-of-origin (Ivey, Busby, & Harris, 2004). However, this study is in line with the ideas put forward by authors (e.g. Holman, 2001; Karney & Bradbury, 1995) who suggest that this reality should not lead researchers and educators to give up the family-of-origin issues, but rather lead to more advanced models that demonstrate the mediating and moderating variables that come between the family-of-origin experience and adult relationships

From a clinical point of view, the findings of this study indicate how relationship education or enhancement programs (both preventive and therapeutically oriented) should take the family-of-origin background influences and dyadic coping behaviors into account, and how they interfere with relational outcomes in couple relationships (Knapp et al., 2015). In keeping with Tilden and Dattilio's (2005) suggestions, couples may face relationship issues that begin from personal vulnerabilities stemming from prior experiences, thus impacting relationship maintenance processes. Moreover, not only negative but also positive family-of-origin

experiences may negatively impact dyadic outcomes. Reinforcing dyadic coping behaviors may be another way of addressing problems related to relationship maintenance.

Limitations and future studies

Although the present study may contribute to the knowledge on inter-generational family transmission, dyadic coping and adjustment within the couple relationship, it has several limitations that must be underlined: (a) the sampling was selected through a non-probabilistic sampling strategy, so results cannot be generalized to a broader population; (2) only self-report measures were used, so findings must be used with caution; (3) this was a cross-sectional study, so causal associations between the variables analyzed cannot be inferred; (4) with the individual (and not the dyad) as the unit of analysis, it is not possible to determine how an individual's family-of-origin experiences influence the partner's relationship satisfaction. Indeed, it should be emphasized that the object of study was married participants' memories of their experiences within their family-of-origin, thus, posing a number of limitations.

These results should be carefully examined in future studies with more complex methodological designs and data analysis procedures, particularly with longitudinal studies, mixed methodologies and diversified measures. Future studies should also address partners' data in order to understand how these processes develop and articulate when two life stories come together.

Acknowledgments This work was supported by the PhD grant of the first author (SFRH/BD/70789/2010), financed by the Foundation for Technology and Science (FCT).

References

- Allison, M., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 3, 1–16. doi: 10.1177/074355488831002
- Amato, P.R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 58(3), 628-640. doi: 10.2307/353723
- Arbuckle, J.L. (2013). IBM SPSS Amos 22 User's Guide. NY: IBM.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34–49.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren* [Stress and coping in couples]. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-49). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventar (DCI). Testmanual* [Dyadic Coping Inventory (DCI). Test manual]. Bern, Switzerland: Huber.
- Bodenmann, G. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support. In K. Hahlweg, M. Grawe, & D. H. Baucom (Eds.), *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come* (pp. 142–156). Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60(1), 3-10. doi:10.1024//1421-0185.60.1.3.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed, and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(1-2), 71-89. doi:10.1300/J087v44n01_04.
- Bodenmann, G., Kayser, K., & Revenson, T. A. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485-493. doi:10.1037/0893-3200.20.3.485.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1991). A conceptual model of marital interaction. In G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Eds.), *Cognition in close relationships* (pp. 128–147). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, M.W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods Research, 21*(2), 230-258. doi: 10.1177/0049124192021002005.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York: Cambridge University Press.
- Busby, D.M., Gardner, B.C., & Taniguchi, N. (2005). The family of origin parachute model: Landing safely in adult romantic relationships. *Family Relations, 54*, 254-264. doi: 10.1111/j.0197-6664.2005.00020.x.
- Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship evaluation of the individual, family, cultural, and couple contexts. *Family Relations, 50*, 308–316. doi: 10.1111/j.1741-3729.2001.00308.x
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale: Erlbaum.
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H., Jr. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 224–237. doi: 10.1037/0022-3514.79.2.224.
- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology, 38*, 679-693. doi: 10.1037/0012-1649.38.5.679.
- Donato, S., Iafra, R., Barni, D., Bertoni, A., Bodenmann, G., & Gagliardi, S (2009). Measuring dyadic coping: The factorial structure of Bodenmann's Dyadic Coping Questionnaire in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology, 16*, 25–47.

- Donato, S., Iafate, R., Bradbury, T.N., & Scabini, E. (2012). Acquiring dyadic coping: Parents and partners as models. *Personal Relationships, 19*, 386-400. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01368.x
- Falconier, M., Nussbeck, F., & Bodenmann, G. (2012). Dyadic coping in Latino couples: Validity of the Spanish version of the Dyadic Coping Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*. Advance online publication. doi 10.1080/10615806.2012.699045.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (3rd Ed.)*. London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Framo, J. L. (1981). The integration of marital therapy with sessions with family of origin. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 133–158). New York: Brunner/Mazel Press.
- Gardner, B. C., Busby, D. M., Burr, B. K., & Lyon, S. E. (2011). Getting to the root of relationship attributions: Family-of-origin perspectives on self and partner views. *Contemporary Family Therapy, 33*, 253–272. doi:10.1007/s10591-011-9163-5.
- Glenn, N. D., & Kramer, K. B. (1987). The marriages and divorces of the children of divorce. *Journal of Marriage and the Family, 49*, 811–825. doi: 10.2307/351974.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1985). A valid procedure for obtaining self-report of affect in marital interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53*, 151–160.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship selfregulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 185–194. doi:10.1037/0893-3200.21.2.185.
- Hardy, N. R., Soloski, K. L., Ratcliffe, G. C., Anderson, J. R., & Willoughby, B. J. (2014). Associations between family of origin climate, relationship self-regulation, and marital outcomes. *Journal of Marital & Family Therapy*. doi: 10.1111/jmft.12090.
- Harvey, D. M., & Bray, J. H. (1991). Evaluation of an intergenerational theory of personal development: Family process determinants of psychological and health distress. *Journal of Family Psychology, 4*, 298–325. doi: 10.1037/0893-3200.4.3.298
- Holman, T.B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup. Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Holman, T. B. & Birch, P. J. (2001). Family-of-origin structures and processes and adult children's marital quality. In T. B. Holman & Associates (Eds.), *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice*. New York: Plenum Press.

- Holman, T. B., Birch, P. J., Carroll, J. S., Doxey, C., Larson, J. H., & Linford, S. T. (2001). Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice. In H. B. Kaplan, A.E. Gottfried, & A. W. Gottfried (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences* (pp. 165–189). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *American Journal of Family Therapy, 15*, 195–205. doi: 10.1080/01926188708250676.
- Howes, P., & Markman, H. J. (1989). Marital quality and child functioning: A longitudinal investigation. *Child Development, 60*, 1044–1051. doi: 10.2307/1130778.
- Hu, L., & Bentler, P.M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *6*(1), 1-55. doi: 10.1080/10705519909540118.
- Ivey, D., Busby, D. M., & Harris, S. (2004). *A comparison of three premarital education programs*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Honolulu, HI.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3.
- Kerr, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 226–264). New York: Brunner/Mazel.
- Kim, G. S. (2001). *Structural equation modeling with AMOS*. Seoul: Korea Information Industry Publisher.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Knapp, D.J., Norton, A.M., & Sandberg, J.G. (2015). Family-of-origin, relationship self-regulation, and attachment in marital relationships. *Contemporary Family Therapy*. Advance online publication. doi:10.1007/s10591-015-9332-z.
- Kochanska, G. (1993). Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Child Development, 64*, 325–347. doi:10.1111/j.1467-8624.1993.tb02913.x.
- Ledermann, T., Bodenmann G., Gagliardi, S., Charvoz, L., Verardi, S., Rossier, J., Iafrate, R. (2010). Psychometrics of the dyadic coping inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology, 69*, 201–212. doi: 10.1024/1421-0185/a000024.

- Levesque, C., Lafontaine, M.F., Caron, A., Flesch, J.L., Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, 10(1), 118-134. doi:10.5964/ejop.v10i1.697.
- Levy, S. Y., Wamboldt, F. S., & Fiese, B. H. (1997). Family-of-origin experiences and conflict resolution behaviors of young adult dating couples. *Family Process*, 36, 297–310. doi:10.1111/j.1545-5300.1997.00297.x.
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development*, 71, 707-720. doi: 10.1111/1467-8624.00180
- Marks, S. R. (1986). *Three corners: Exploring marriage and the self*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Martinson, V.K., Holman, T.B., Larson, J.H., & Jackson, J.B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 207-217, DOI: 10.1080/01926180902961696.
- Mitchell, A.M., Owen, J., Adelson, J.L., France, T., Inch, L.J., Bergen, C., & Lindel, A. (2014). The influence of dyadic coping in relationship education for low-income racial and ethnic minority couples. *Journal of Family Therapy*, Advance online publication. doi: 10.1111/1467-6427.12057.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (1989). Family environment scale manual. Palo Alto, CA: Journal of Consulting and Clinical Psychologists Press.
- O'Leary, K. D. (1988). Physical aggression between spouses: A social learning theory perspective. In V. B. Van Hasselt, R. L. Morrison, A. S. Bellack, & M. Hersen (Eds.), *Handbook of family violence* (pp. 31–55). New York: Plenum Press.
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551-559. doi:10.1037/a0020836.
- Patterson, G. R., Reid, J. B., & Dishion, T. J. (1992). *A social interactional approach: IV. Antisocial boys*. Eugene, OR: Castalia.
- Prioste, A., Narciso, I., Gonçalves, M.M., & Pereira, C.R. (2015). Family relationships and parenting practices: A pathway to adolescents' collectivist and individualist values? *Journal of Child and Family Studies*, doi: 10.1007/s10826-015-0129-3.
- Revenson, T. A., Kayser, K., & Bodenmann, G. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: APA.

- Santos, M., & Fontaine, A. M. (1995). Avaliação do ambiente familiar por crianças e pré-adolescentes: Alguns aspetos da adaptação da FES [Children and adolescents assessment of the family environment: Features of the adaptation of the FES]. In L. S. Almeida & I. S. Ribeiro (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (pp. 421–430). Braga: APPORT.
- Segars, A.H., & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A confirmatory factor analysis. *MIS Quarterly*, *17*(4), 517-525. doi [10.2307/249590](https://doi.org/10.2307/249590).
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38*(1), 15-28. doi:[10.2307/350547](https://doi.org/10.2307/350547).
- Story, L. B., Karney, B. R., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2004). Interpersonal mediators in the intergenerational transmission of marital dysfunction. *Journal of Family Psychology*, *18*, 519–529. doi: [10.1037/0893-3200.18.3.519](https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.3.519).
- Tilden, T., & Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy*, *27*(2), 139–162. doi:[10.1007/s10591-005-4036-4](https://doi.org/10.1007/s10591-005-4036-4).
- Topham, G. L., Larson, J. H., & Holman, T. B. (2005). Family-of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, *27*(1), 101–121. doi: [10.1007/s10591-004-1973-2](https://doi.org/10.1007/s10591-004-1973-2).
- Troll, L. E., & Bengston, V. L. (1992). The oldest-old in families: An intergenerational perspective. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, *15*, 39–44.
- Vedes, A., Nussbeck, F.W., Bodenmann, G., Lind, W., & Ferreira, A. (2013). Psychometric properties and validity of the Dyadic Coping Inventory in Portuguese. *Swiss Journal of Psychology*, *72*(3), 149-157. doi: [10.1024/1421-0185/a000108](https://doi.org/10.1024/1421-0185/a000108).
- Weigel, D.J., Bennett, K.K., & Ballard-Reisch, D.S. (2003). Family influences on commitment: Examining the family of origin correlates of relationship commitment attitudes. *Personal Relationships*, *10*, 453-474. doi: [10.1046/j.1475-6811.2003.00060.x](https://doi.org/10.1046/j.1475-6811.2003.00060.x)
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Whitton, S.W., Schulz, M.S., Crowell, J.A., Waldinger, R.J., Allen, J.P., & Hauser, S.T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and

relationship adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 274-286. DOI: 10.1037/0893-3200.22.2.274274.

Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38, 462-476. doi:10.1002/ejsp.405.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.

Capítulo V. Educar (n)a Conjugalidade

Entrelinhas (V)

Após muitas linhas percorridas no nosso percurso de investigação, tudo se orientava para a objetivo último do nosso trabalho. Desde o início, o interesse em compreender de que modos diferentes variáveis contribuem para o bem-estar individual e relacional dos cônjuges convergia – nas nossas reflexões - para uma perspectiva de utilidade educacional, não somente preventiva de desajustamentos ou ruturas mas sobretudo promotora de relacionamentos conjugais satisfatórios.

Assim, caminhámos para a definição de um conjunto de linhas orientadoras que substanciam neste último artigo (Capítulo V, Estudo 8) o programa de Educação Conjugal “Nós e os laços”, decorrente dos resultados dos sete estudos empíricos que apresentamos nesta tese e da revisão de literatura que desenvolvemos. Trata-se pois de uma proposta baseada em evidências científicas e que iremos implementar em Portugal com o objetivo de apoiar indivíduos e casais na tarefa de desenvolvimento e manutenção da relação conjugal. Pelo facto de se tratar de uma abordagem inovadora no nosso país, estamos conscientes dos constrangimentos sociais e culturais que será necessário ultrapassar. Estamos contudo certas de que será por aí o percurso e, na verdade, já dizia o poeta, “...faz-se o caminho ao andar.” (Antonio Machado y Ruiz)

NÓS E OS LAÇOS: PROGRAMA DE EDUCAÇÃO CONJUGAL RUMO AO BEM-ESTAR PESSOAL, AJUSTAMENTO DIÁDICO E QUALIDADE RELACIONAL¹⁷

Resumo

“Nós e os laços” é um programa de Educação Conjugal baseado em evidências científicas que pretende assistir os cônjuges na construção e manutenção de relações saudáveis e mutuamente satisfatórias, apoiando-os na tarefa desenvolvimentista de crescimento da relação conjugal em direção a maior bem-estar pessoal, qualidade relacional e ajustamento diádico. Desenvolvido com base na revisão de literatura da área e na investigação desenvolvida pelas autoras desde 2011, o programa insere-se numa abordagem primária e de caráter universal. Foca-se na promoção de recursos que pretendem prevenir o desenvolvimento de problemas futuros e proativamente otimizar o potencial adaptativo do casal. O artigo descreve a sua estrutura, abordagem metodológica e unidades temáticas. São discutidas as suas implicações, esforços de disseminação e direções de trabalho futuras.

Palavras-chave: Educação Conjugal, evidências científicas, bem-estar pessoal, qualidade relacional, ajustamento diádico

¹⁷ **ESTUDO 8:** Costa-Ramalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T.. Nós e os laços: Programa de Educação Conjugal rumo ao bem-estar pessoal, ajustamento diádico e qualidade relacional. Submetido a Revista *Psicologia* (Apêndice K: Prova de submissão). (O presente manuscrito encontra-se formatado de acordo com as normas específicas definidas pelo editor, exceto no que respeita ao alinhamento e tipo de letra).

Ties that bind us: A marriage education program towards personal well-being, dyadic adjustment and relational quality

Abstract

“Ties that bind us” [*“Nós e os laços”*, in the original version] is an evidence-based Marriage Education Program intended to assist the spouses in building and maintaining healthy and mutually satisfying relationships. Based on literature review and on the research developed by the authors since 2011, it is part of a primary and universal approach toward greater personal well-being, relational quality and dyadic adjustment. This program focuses on the promotion of resources that aim to prevent the development of future problems and proactively optimize the adaptive potential of the couple. The article describes its structure, methodological approach and thematic units. Its implications, dissemination efforts and future work directions are also discussed.

Keywords: Marriage Education Program, evidence-based, personal well-being, relationship quality, dyadic adjustment

“Marriage is one of the most nearly universal of human institutions. No other touches so intimately the life of practically every member of the earth’s population.” (Terman, 1938, p.1)

É um dado universal que a maioria das pessoas procura sentir-se bem e realizar-se afetivamente numa relação amorosa íntima, duradoura e satisfatória (cf. Bradbury & Karney, 2010, para uma revisão). Ser parte de uma relação de casal saudável que satisfaça ambos os parceiros é uma aspiração na vida da maioria dos adultos (Halford & Snyder, 2012), sendo também um forte preditor de mais saúde e de melhor bem-estar (e.g. Proulx, Helms, & Buehler, 2007). As relações de intimidade e proximidade são fundamentais na definição daquilo que somos como humanos, marcando-nos a nós e aos que nos rodeiam (e.g. Knapp, Norton, & Sandberg, 2015). Muito embora a construção desta relação se inclua nos processos desenvolvimentistas normativos, ela é exigente e potencialmente stressante (Morris & Carter, 1999), não devendo ser descurada a sua preparação e manutenção.

A construção de relações íntimas saudáveis e com perspetiva de longo prazo tem pois, na prática, tanto de desejado como de difícil e complexo. A constatação das dificuldades sentidas pelos casais, bem como os dados objetivos de aumento das separações e divórcios, têm conduzido em diversos países e em contextos distintos ao planeamento e implementação de projetos estruturados com o objetivo de apoiar os casais na concretização dos seus objetivos, enriquecer as relações e ajudar os cônjuges a manter uma relação estável e mutuamente satisfatória (Halford, Markman, Kline & Stanley, 2003). O desenvolvimento destes programas - internacionalmente designados por *Couple Relationship Education* (CRE) ou *Marriage and Relationship Education* (MRE) - emergiu na primeira metade do século XX, iniciando-se a avaliação científica da sua eficácia em meados dos anos 70 (Hawkins & Ooms, 2012). No âmbito dos estudos sobre a conjugalidade, surgem nos anos 80 os primeiros artigos publicados sobre abordagens preventivas com casais, com o objetivo global de proporcionar aos seus participantes experiências de aprendizagem estruturadas que os ajudem a desenvolver o seu conhecimento, atitudes e competências relacionais (Halford, Markman, & Stanley, 2008). Pretendem especificamente apoiar a manutenção de relações saudáveis de compromisso, prevenir a erosão da satisfação relacional que a maioria dos casais experiencia, e reduzir os custos pessoais e sociais significativos associados ao sofrimento e às ruturas conjugais (Halford & Snyder,

2012). A partir de então, a prevenção e a disseminação dos seus benefícios foi ganhando terreno e constituindo-se como uma prioridade em muitos países (e.g. Markman, Renick, Floyd, Stanley, & Clements, 1993).

Os programas MRE foram assim fazendo o seu percurso até ao momento presente, vindo o seu âmbito alargado de um contexto inicial sobretudo religioso para o contexto secular (e.g. Burr, Hubler, Gardner, Roberts, & Patterson, 2014; Halhweg, Markman, Thurmaier, Engl, & Eckert, 1998), e da exclusividade dos casais pré-maritais (Markman, Floyd, Stanley, & Storaasli, 1988) para incluir aqueles já numa relação conjugal e em contextos diversos (e.g. sistemas prisionais; Einhorn et al., 2008). De uma primeira geração de programas, seguindo a tradição cognitiva-comportamental e quase exclusivamente centrados no treino de competências, comunicação e gestão de conflitos (e.g. Karney & Bradbury, 1995; Stanley, Blumberg, & Markman, 1999), foi nascendo uma segunda geração da educação preventiva incluindo – para além dos temas anteriores - constructos que refletem motivações mais profundas e potencialmente transformadoras da dinâmica relacional (eg. compromisso, ligação positiva, perdão, sacrifício e suporte emocional) (Markman, Stanley, Jenkins, Petrella, & Wadsworth, 2006). Esta evolução a que vimos assistindo - apoiada no desenvolvimento da investigação e no consolidar das intervenções conjugais baseadas em evidências científicas - faz deste um momento oportuno para novas reflexões e para a disseminação de estratégias operacionais no trabalho com casais.

O desenvolvimento e implementação destes programas encontram-se habitualmente associados a uma abordagem que consideramos simultaneamente preventiva e proativa (Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum, & Taubert, 1999), na medida em que pretende ajudar os casais não apenas a identificar fatores de risco e de desgaste da relação, mas também a descobrir as suas forças e aumentá-las, antes de virem a atingir um nível clínico de insatisfação e mal-estar (Deacon & Sprenkle, 2001). Os programas de educação conjugal baseados em evidência científica são geralmente breves, consistindo tipicamente num currículo de 12 a 15 horas que – como principal foco – enfatiza a construção de alicerces positivos para uma vida a dois mutuamente satisfatória. Para tal, o currículo apresenta informação considerada central sobre os relacionamentos conjugais (e.g., a importância do compromisso, desenvolvimento de expectativas partilhadas e realistas sobre a relação, etc.) e, em simultâneo, trabalha o desenvolvimento de competências determinadas (e.g., a comunicação no casal, resolução de problemas, coping, etc.) (Halford et al., 2008). O currículo

destes programas é estruturado e habitualmente fixo, com uma margem de manobra – embora reduzida – para ser adaptado às necessidades específicas de alguns grupos de casais (Halford et al., 2015). Na prática, tem-se verificado que o público-alvo destes programas são sobretudo casais satisfeitos e comprometidos com a sua relação de casal, constituindo o seu habitual elevado nível de emoções positivas a base a partir da qual se implementa o programa.

Por ora em diante, adotaremos em português a designação de Educação Conjugal para nos referirmos a estes programas, empiricamente suportados, que procuram fortalecer a relação, transmitindo conhecimentos e ensinando competências e princípios que se sabe estarem associados a relações estáveis, de suporte e satisfação (Markman & Halford, 2005). Deve notar-se que as intervenções de Educação Conjugal devem ser sempre entendidas como distintas da Terapia de Casal, ainda que muito do seu conteúdo seja efetivamente partilhado (Benson, McGinn, & Christensen, 2012) como, por exemplo, a expressão da intimidade, do afeto e do cuidar, comunicação e gestão de conflitos, ciclos de interação disfuncionais, e expectativas irrealistas. As duas abordagens distinguem-se, contudo, em diferentes dimensões (e.g. Halford & Snyder, 2012). Por um lado, no nível de satisfação relacional dos casais que procuram as intervenções educativas, por oposição ao desgaste, insatisfação e afeto negativo que apresentam regra geral os que procuram a terapia. Por outro lado, enquanto as intervenções preventivas são geralmente breves, as sessões de terapia decorrem usualmente de forma mais extensiva (Snyder, Castellani, & Whisman, 2006). Poderemos ainda salientar a ambivalência relativa à vontade de continuar a sua relação conjugal, manifestada por muitos casais que procuram ajuda terapêutica, por oposição aos elevados níveis de compromisso daqueles que procuram intervenções preventivas (Snyder & Whisman, 2003).

Educação Conjugal além e aquém fronteiras

Além fronteiras, o desejo de baixar as taxas de divórcio e apoiar os casais que pretendem permanecer juntos em relações saudáveis, tem motivado – nas últimas duas décadas – investigadores e terapeutas a desenvolver uma linha de atuação que consideram ser o caminho de futuro (e.g. Stanley, Markman, St. Peters, & Leber, 1995). Em diversos países, foram criadas organizações (ou renovadas nos seus objetivos) para ir ao encontro das metas preventivas e promocionais no âmbito da conjugalidade. Por exemplo, nos EUA, *The Coalition for Marriage, Family, and Couples Education (CMFCE)*, a *Association for Couples in Marriage Enrichment (ACME)*, ou o *Family Relationship Centre (FRC)* na Noruega. Efetivamente, no contexto de alguns

países desenvolvidos, como os EUA, o Japão, a Austrália, a Suíça e a Noruega, o Governo e outras entidades comunitárias veem promovendo a disseminação de programas de educação conjugal, sobretudo como uma tentativa para reduzir os custos pessoais, sociais e económicos associados às elevadas taxas de divórcio e de sofrimento conjugal (Halford & van Acker, 2012). Nos últimos 30 anos, os índices de participação aumentaram significativamente (Stanley, Amato, Johnson, & Markman, 2006), sobretudo em casais assumindo elevada satisfação relacional (De Maria, 2005).

Podemos considerar como percursos europeu e americano deste movimento de intervenção conjugal o programa *Marriage Encounter*, iniciado em 1962 por Gabriel Calvo no contexto da Igreja Católica, em Espanha (Calvo, 1975; Hunt, Hof, & DeMaria, 1998), e o trabalho de Mace (1986), que deu vida à primeira organização dedicada a esta temática, a *Association for Couples in Marriage Enrichment* (ACME). Tem início, deste modo, uma mudança de foco da remediação dos problemas para a prevenção de dificuldades e a promoção do potencial. O centro da intervenção é assim preventivo e proactivo, mais do que reativo. O casamento é visto como uma tarefa contínua de desenvolvimento em direção a uma maior e melhor compatibilidade, procurando aumentar-se a satisfação nas relações de casal através da construção ou reforço de competências relacionais, intimidade e compromisso (e.g. Mace, 1986).

Numa revisão de estudos randomizados (Hawkins & Ooms, 2012) e na última meta-análise publicada (Hawkins, Blanchard, Baldwin, & Fawcett, 2008), evidenciam-se como principais ganhos dos programas de educação conjugal as melhorias significativas ao nível da comunicação, com tamanhos de efeito médios ($d=.44$), assim como aumento da satisfação relacional imediatamente após a intervenção ($d=.36$). Os programas considerados de dose moderada (9 a 20 horas) conseguiram tamanhos de efeito substancialmente maiores do que aqueles com baixa dose (1 a 8 horas). Em todos estes estudos, os programas eram de alcance universal e a média da satisfação relacional dos participantes era tipicamente elevada (Hawkins et al., 2008). A interpretação dos autores sobre os tamanhos de efeito moderados tem-se baseado sobretudo na hipótese de um efeito de teto possível nas abordagens universais, na medida em que casais que iniciam a intervenção com níveis elevados de satisfação têm pouca margem para mais melhorias. Mais recentemente, Halford e Bodenmann (2013) reviram 17 estudos randomizados com *follow-up* de pelo menos 12 meses, tendo verificado que 14 deles reportavam efeitos positivos na satisfação relacional, predominantemente entre aqueles grupos de casais com níveis de satisfação relacional inicialmente mais baixos. O estudo mais

recentemente publicado avaliando os efeitos destes programas (Halford et al., 2015) veio reforçar que, nos casais com níveis mais baixos de satisfação, o seu aumento é imediato e significativo. Por outro lado, não se encontraram subidas imediatas na satisfação daqueles que iniciaram o programa já com níveis elevados. Estas evidências foram consonantes em dois programas diferentes (Couple CARE vs. CCET), implementados em dois formatos (flexível vs. fim de semana intensivo) e em dois contextos culturais distintos (Austrália vs. Suíça). Os autores são unânimes sobre a necessidade de novos estudos centrados nos benefícios da educação conjugal, quer mais imediatos quer a longo-prazo. Estes resultados positivos, ainda que modestos, assim como a importância fulcral das relações conjugais para os indivíduos e para as comunidades (Bradbury & Lavner, 2012; Markman et al., 2006), fundamentam os apoios estatais que muitos países têm disponibilizado para o desenvolvimento deste tipo de intervenções, colocando simultaneamente em evidência o muito que há por fazer ainda neste campo.

Em termos práticos, estes programas têm sido implementados predominantemente em contexto presencial e num regime semanal (Wilson & Halford, 2008), exigindo dos casais participantes um nível de compromisso e empenho elevados. Em alternativa, os regimes mais intensivos (por exemplo, um fim de semana) têm-se revelado mais atrativos para alguns casais (Doss, Rhoades, Stanley, & Markman, 2009). Outros preferem aceder a estes materiais num regime flexível e autodirigido (livros, material online, etc.) que lhes permita dedicarem-se ao programa no tempo e lugar que mais lhes convenha (Taylor, Jobson, Winzelberg, & Abascal, 2002).

Considerando a inexistência de dados publicados em Portugal sobre esta temática, realizámos em 2011 e 2012 este levantamento no nosso país (*author's cite*), com os seguintes objetivos: (1) Identificar as intervenções realizadas a nível nacional na vertente da educação conjugal¹⁸, nomeadamente no contexto civil (autarquias centrais e locais) e religioso (Igrejas e Movimentos Cristãos); (2) conhecer os contextos em que se desenvolvem essas intervenções; (3) determinar se as intervenções são avaliadas e, em caso afirmativo, compreender a sua eficácia.

Este estudo recolheu respostas de cerca de 20% das autarquias ($N_{\text{total}}=308$; $N_{\text{amostra}}=63$) e 27% ($N=6$) dos 22 Movimentos oficialmente reconhecidos como desenvolvendo trabalho com os

¹⁸ Neste artigo usamos o termo “educação conjugal” para nos referirmos a qualquer processo psico-educacional que tenha como objetivo apoiar casais numa relação marital comprometida a manter ou aumentar a sua satisfação e a qualidade da sua relação.

casais e as famílias. Relativamente às Paróquias ($N_{total}= 4378$), face à dificuldade em conseguir contactos válidos de muitas delas, a opção foi a de contactar diretamente os Padres (com o conhecimento de que muitos gerem mais do que uma paróquia). Foram enviados 672 emails para um universo de 3300 padres e recebidas 73 respostas válidas com informação referente a 102 paróquias. Sendo Portugal maioritariamente católico, optamos metodologicamente por inquirir apenas este contexto religioso. Todos os contactos foram feitos exclusivamente por email.

Pudemos verificar que, em Portugal, as intervenções estruturadas nas Paróquias têm sido levadas a cabo exclusivamente para noivos no contexto religioso através, sobretudo, dos designados Centros de Preparação para o Matrimónio. Os Movimentos Cristãos, por outro lado, intervêm sobretudo junto de casais já casados. Seis dos Movimentos inquiridos deram-nos a conhecer os seus programas e os temas abordados, entre os quais podemos destacar a comunicação, a sexualidade, a relação com famílias de origem, viver com as diferenças e complementaridades, e a educação dos filhos. A duração dos programas varia entre alguns encontros pontuais realizados ao longo do ano e reuniões mensais de 2 a 3 horas de duração. Pelo que nos foi dado a conhecer, o contexto das Paróquias e Movimentos tem vivido neste desejo de “agir de imediato” face à necessidade sentida de apoiar os casais nos alicerces das suas relações. Como sucede no contexto secular e um pouco por todo o mundo (e.g. Halford, 1999), grande parte das intervenções não tem sido sistematicamente avaliada, desconhecendo-se o seu impacto para além da satisfação relatada pelos participantes. As autarquias locais, por outro lado, indo ao encontro dos dados publicados anualmente pelo Observatório das Autarquias Familiarmente Responsáveis, afirmam a inexistência de qualquer intervenção neste âmbito junto dos casais, referindo contudo o desenvolvimento de programas de educação/apoio parental que caem fora do nosso âmbito.

Encontramos pois, neste cenário, o terreno propício para o desenvolvimento da proposta que apresentamos. A elevada taxa de divorcialidade (cujos valores rondam os 50%, em Portugal desde o início do século), a inexistência em contexto secular de quaisquer intervenções destinadas a promover o bem-estar dos cônjuges e da relação e, em contexto religioso, de intervenções empiricamente suportadas, constituem estímulo para a construção de um instrumento prático baseado em evidências científicas.

O presente estudo

“*Nós e os laços*” foi o nome escolhido para o programa de Educação Conjugal que aqui apresentamos na sua versão preliminar. Entre Setembro de 2011 e Julho de 2013 desenvolvemos um conjunto de estudos empíricos no âmbito das relações amorosas que nos trazem hoje a uma versão preliminar deste programa. Para além do levantamento nacional previamente referido (e que considerámos como um pré-estudo de levantamento das necessidades), realizado no contexto secular e religioso, dois outros estudos foram realizados. O primeiro deles (*author’s cite*) consistiu num estudo qualitativo com 48 pessoas (técnicos na área da conjugalidade e pessoas casadas/juntas há menos de 11 anos ou há mais de 25) que participaram em entrevistas de *focus-group* com o objetivo de: (a) caracterizar as perspetivas de especialistas e de pessoas casadas acerca da importância/necessidade de implementação de programas preventivos para casais; (b) qualificar as suas opiniões acerca de potenciais variáveis a incluir num programa de intervenção conjugal preventiva; (c) conhecer os fatores considerados mais positivos e promotores da satisfação conjugal, assim como os principais acontecimentos stressores associados à relação conjugal. O segundo estudo (*author’s cite*), abrangendo um total de 473 pessoas a viver à época uma relação conjugal (casamento ou união de facto) há menos de 11 anos, procurou caracterizar as relações nesta primeira fase do ciclo de vida da família (de Franck-Lynch, 1986 cit. in Relvas, 1996) num conjunto de dimensões relacionais e psicológicas e explorar o seu papel preditor ou moderador relativamente a indicadores de bem-estar pessoais e relacionais também avaliados.

No contexto dos estudos centrados na intervenção com casais, diversos autores têm enfatizado a importância de se basear quaisquer políticas, programas ou outras formas de intervenção em resultados da investigação científica (e.g. Goddard, Marshall, Olson, & Dennis, 2012). O desafio assenta assim em traduzir para a prática a multitude de dados científicos, espelhando-os em conteúdos e atividades não apenas práticas mas úteis que, efetivamente, promovam o potencial de mudança da dinâmica conjugal (Stanley & Markman, 1997).

Tendo em consideração os resultados dos nossos estudos, assim como a revisão de literatura relativa a programas de educação conjugal já desenvolvidos e seus resultados, apresentamos aqui uma versão preliminar do programa por nós desenhado para a população portuguesa, com o objetivo de potenciar o funcionamento ótimo dos indivíduos e do casal, aumentando o bem-estar pessoal, o ajustamento e a qualidade relacional. Os objetivos do

programa concretizam-se numa estrutura de intervenção sequenciada e manualizada, que assenta na promoção da reflexão, por um lado e, por outro, no desenvolvimento de competências, atitudes, estratégias e valores que se tenham revelado empiricamente preditores de resultados pessoais e conjugais positivos.

Caracterização do Programa

O desenvolvimento do programa “Nós e os laços” decorre de uma extensa revisão de literatura e da investigação desenvolvida pelas autoras desde 2011. Trata-se de um programa planeado para uma população que não se encontra em risco identificado, focando-se na promoção de recursos que pretendem prevenir o desenvolvimento de problemas futuros e otimizar o potencial adaptativo do casal. Assenta nos seguintes pressupostos: (a) a aprendizagem é otimizada e facilitada por atividades experienciais (Deacon & Sprenkle, 2001), pelo que as atividades serão estruturadas para que os participantes abordem os temas em termos cognitivos, mas também emocionais e comportamentais; (b) os participantes (indivíduos ou casais) são quem melhor conhece as suas experiências, necessidades, expectativas e objetivos, pelo que - muito embora todos tomem parte num programa comum - cada pessoa/casal poderá direcionar os seus esforços e aprofundar as tarefas propostas de acordo com os seus interesses, necessidades e metas; (c) as aprendizagens são facilitadas se ocorrerem num contexto de empatia e segurança aliadas ao rigor técnico e científico, possibilitando-se que os participantes se sintam seguros para explorar os temas e potenciar o desenvolvimento pessoal e conjugal; (d) o contexto de grupo deve ser respeitado por todos os participantes e assegurada a confidencialidade de toda a informação partilhada. Estes pressupostos são expressos no início do programa, sendo apresentada a disponibilidade da equipa técnica para que os participantes possam sempre expor quaisquer dúvidas ou preocupações relativamente ao conteúdo, ao grupo ou ao processo.

Objetivo geral

O programa “Nós e os laços” pretende assistir os indivíduos e os casais na construção e manutenção de relações saudáveis e mutuamente satisfatórias e apoiar na tarefa desenvolvimentista de crescimento da relação conjugal em direção a maior bem-estar pessoal, qualidade relacional e ajustamento diádico.

Público-alvo e tipo de abordagem

O principal foco do programa são indivíduos ou casais que se encontrem nos primeiros dez anos da sua relação conjugal (casamento ou união de facto). Esta definição decorre de dados estatísticos que revelam a predominância de ruturas na primeira década da relação conjugal (INE, Censos 2011), mas também do facto de este período ser – no âmbito dos estudos da psicologia da família - processualmente considerado como particularmente complexo e difícil (DeFranck-Lynch, 1986 cit. in Relvas, 1996). É tido como o período de maior fecho do sistema conjugal, encontrando-se dois indivíduos investidos na criação de uma nova relação. Contudo, tendo em conta as características do programa, é nosso parecer que ele poderá facilmente ser adaptado a indivíduos/casais em fases distintas do seu ciclo de vida familiar.

Muito embora o programa “Nós e os laços” tenha sido inicialmente pensado como intervenção estruturada para casais, o desafio de poder chegar a um maior número de pessoas levou-nos a considerar a possibilidade de disponibilizar em paralelo o mesmo programa para ser implementado também com grupos de indivíduos (não em casal). É sabido que as intervenções com díades são muitas vezes difíceis de concretizar por razões tão diversas como os horários de trabalho ou por as famílias não terem com quem deixar os seus filhos. Intervenções já testadas suportam a ideia de que é possível que um dos membros do casal aprenda princípios e competências de relacionamento, “transportando-os” depois para o parceiro que não participou (e.g. Boise, Congleton, & Shannon, 2005; Lee & Lee, 2000). Por outro lado, o facto de os nossos dados terem sido recolhidos junto de indivíduos e não de casais possibilita e fundamenta a intervenção individual. Teremos pois disponíveis as duas versões – individual e de casal – que implementaremos, avaliaremos e de cujos resultados daremos conta oportunamente.

Enquanto abordagem preventiva, deveremos considerar o Programa “Nós e os laços” como uma abordagem primária (e.g. Caplan, 1964) de carácter universal (Gordon, 1987). Todas as definições de prevenção primária acentuam objetivos amplos destinados a promover a saúde psicológica dos indivíduos e contrariar o desenvolvimento de perturbações (Negreiros, 1985) o que, se balizado no âmbito das relações de casal, enquadra adequadamente o programa que aqui apresentamos: contrariar as circunstâncias negativas que podem produzir novas perturbações (Caplan, 1964), maximizar a adaptação psicológica, a eficácia e as competências de indivíduos saudáveis ou em situação de risco (Cowen, 1980, 1982) ou ainda, segundo Bower (1969), otimizar o funcionamento emocional e reduzir a prevalência do desajustamento na população. Sobre este

conceito, Albee (1983) sublinha que o que caracteriza este tipo de intervenção é o facto de se dirigir a populações ainda não afetadas, sendo por isso considerada proativa e “antes-do-facto”. Trata-se de uma abordagem universal no sentido em que pode ser providenciada a todos independentemente do seu grau de “risco”, sabendo que cada participante colherá os benefícios da intervenção de forma absolutamente idiosincrática e de acordo com as suas características pessoais, desenvolvimentistas e contextuais. Nesta linha, uma intervenção preventiva eficaz requer não apenas a identificação dos fatores de risco como a consideração dos fatores protetores, aludindo a todas as variáveis que - face à presença adversa de fatores de risco - produzem resiliência ao desenvolvimento de dificuldades. A intervenção proativa ou promocional, distinta da preventiva mas aqui atuando em simultâneo, centra-se sobretudo na capacitação dos indivíduos, através não só da disponibilização de informação mas também do desenvolvimento de competências específicas (Downie, Tannahill, & Tannahill, 1996).

Duração

Propomos a realização de 8 sessões semanais com a duração de 2 a 2 ½ horas e grupos de 6 a 8 casais (e.g. Lederman, Bodenmann, & Cina, 2007). A investigação tem evidenciado que dosagens moderadas – 9h a 20h – associam-se a resultados mais fortes do que baixas dosagens (1h a 8h) (Hawkins, Stanley, Blanchard, & Albright, 2012), pelo que iniciaremos a implementação do programa por uma dosagem mediana. Este formato mais extensivo é considerado útil para os indivíduos e casais que necessitam de tempo para integrar e compreender como as competências aprendidas se podem ajustar à sua relação (e.g. Markman et al., 2006). Em alternativa, tem sido consensual a adaptação dos programas para um formato intensivo a decorrer num único fim-de-semana. Neste modelo poderão participar grupos até 15 casais ou 30 indivíduos, permitindo-lhes um foco intensivo por um período breve na relação conjugal. Em ambos os formatos, após a exposição do tema central de cada sessão, os participantes serão convidados a refletir e trabalhar em privado as competências e atitudes que se pretendem promover.

Metodologia

Em termos metodológicos, o grupo será orientado por dois facilitadores e simultaneamente autodirigido, já que as intervenções que conciliam os dois tipos de abordagem evidenciam resultados mais significativos com maiores tamanhos de efeito (McAllister, Duncan, & Hawkins, 2012). Será promovida a reflexão sobre princípios gerais e conteúdos centrais na relação de casal (mais do que a

prescrição de comportamentos), permitindo aos participantes descobrir o melhor modo de os implementar nas suas vidas diárias. A investigação refere que esta abordagem pode dar aos participantes um sentido de maior controle sobre a sua relação, de envolvimento e de mestria na manutenção da ligação que querem construir (Bradbury & Lavner, 2012). A implementação do programa contempla atividades de grupo que – para além de tornarem o currículo mais ativo e variado - serão planeadas para promover a reflexão, levantar questões e enriquecer o conteúdo de qualquer unidade em particular (Markman et al., 2006). Como característica central do Programa, salientamos o enfoque colocado na possibilidade de os participantes “agirem sobre” as suas relações, modificando comportamentos, valores, expectativas e atitudes que considerem dever alterar. Cada participante será convidado a refletir e a integrar o lema do programa “Nós e os laços”: relações conjugais estáveis, felizes e saudáveis dão trabalho mas são realmente possíveis (Lee & Lee, 2000).

O programa estrutura-se em sete unidades conceptualizadas de acordo com os critérios sugeridos por Maccoby e Solomon's (1981) para a mudança comportamental: (a) sensibilização para o problema através de uma abordagem psicoeducativa; (b) transmissão de conhecimentos evidenciando o que pode ser feito de modo diferente; (c) motivação para implementar estas competências pela demonstração de como o problema pode ser alterado; (d) aquisição das novas competências por meio de exercícios práticos (e.g. modelagem por visionamento de filmes, *role play*, auto-observação, etc.); (e) aplicação das competências na vida quotidiana (prática orientada); e (f) motivação para manter as competências a longo-prazo (reforço, constatação das mudanças ocorridas, etc.).

Temas e conteúdos do programa “Nós e os laços”

Apresentamos de seguida uma proposta preliminar de temas a serem trabalhados no Programa “Nós e os laços”. Procuraremos instruir cada um deles com os fundamentos teóricos e empíricos que lhe estão subjacentes, assim como ilustrá-los com alguns dos conteúdos que serão incluídos.

Pré-sessão

Preenchimento de Inventário relacional e feedback

Sabe-se que a avaliação por si só pode ser parcialmente responsável pelos resultados positivos das intervenções de educação conjugal, mas o recebimento de feedback oral e escrito relaciona-se com resultados mais positivos do que apenas o preenchimento do inventário (Worthington et al., 1995). O feedback deve ser centrado nas forças e recursos do casal, não

descurando as áreas com potencial para melhorar (Cordova et al., 2005). Importa conhecer o perfil relacional nos seus pontos essenciais, potenciais fatores de risco (e.g. expectativas irrealistas) e fatores de proteção ou forças da relação (e.g. gestão de conflitos não-agressiva, partilha de objetivos) (Halford et al., 2003).

Nesta sessão, é apresentada aos casais a estrutura e formato do programa, são ouvidas e esclarecidas as suas expectativas, apresentados os participantes e os técnicos com formação em Psicologia que conduzirão as sessões.

Unidade 1. “Nós, Ser Casal”

Após o casamento, acontece por vezes assumir-se que a relação é segura e garantida (Halford et al., 2003), esperando-se que as expectativas se concretizem de forma “natural” e sem esforço pessoal. Contudo, sabe-se que os cônjuges deverão necessariamente ter um papel ativo em assegurar que as suas expectativas se concretizem e que aqueles resultados relacionais positivos efetivamente acontecem (e.g. Knapp et al., 2015).

O objetivo desta Unidade é promover a conscientização sobre a importância de proteger e preservar “o Nós” conjugal, que se pretende assente numa ligação profunda e positiva entre os cônjuges e que, para bem de cada um e da relação, se deverá manter no topo das prioridades de vida de cada um dos parceiros (Stanley, 1998). Refletiremos ainda sobre a temática da comunicação entre os cônjuges, de uma maneira geral, e em particular sobre a comunicação afetiva e a sexualidade, que se constituem como pilares fundamentais na construção do “nós” conjugal (e.g. Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007).

Temas

- Características desenvolvimentistas das relações amorosas (e.g. Schoebi, Karney, & Bradbury, 2012)
- Porque quisemos unir as nossas vidas? E o que fazemos para nos manter ligados?
- Expectativas e necessidades (e.g. Sumter, Valkenburg, & Peter, 2013)
- A comunicação enquanto comportamento de construção e manutenção da relação conjugal (e.g. Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007)
 - Comunicação afetiva e sexualidade (e.g. Harvey, Wenzel, & Sprecher, 2004).

Unidade 2. “Os laços: Construir a relação”

O conceito de autorregulação relacional (*relationship self-regulation*, no original) (e.g. Halford, Wilson, Lizzio, & Moore, 2002) pretende designar o conjunto de estratégias que cada indivíduo usa por sua iniciativa para concretizar a construção da sua relação amorosa, assim como a sua persistência em implementá-las. Muito embora se pense habitualmente na autorregulação como um processo individual, a investigação tem documentado a sua dimensão interpessoal e o impacto na manutenção de relações satisfatórias (Vohs & Ciarocco, 2004). Diversos estudos têm focado o seu valor preditivo (e.g. *author's cite*; Halford, 2001), parecendo ser esse o principal mediador nos efeitos dos programas de Educação Conjugal (Halford et al., 2003).

O objetivo da Unidade é promover uma atitude proativa relativamente à construção da relação conjugal, assumindo-a como uma terceira “entidade” para a qual concorrem as características únicas e exclusivas de cada díade (Caillé, 1991).

Temas

- Que parceiro quero ser? E como posso sê-lo?
 - Escolher ser o melhor parceiro que se consegue (Markman, Stanley, & Blumberg, 2001)
 - Construir e preservar uma relação de segurança e intimidade (Halford et al., 2003) requer dedicação e trabalho (Levine & Markman, 2001)
- Autorregulação relacional: auto-avaliação, definição de objetivos, implementação da mudança (proagir mais do que reagir) como preditor significativo do sucesso e satisfação relacional (Meyer, Larson, Busby & Harper, 2012)
- Coping orientado para o futuro (*author's cite*; e.g. Schwarzer & Taubert, 2002): Preparar-se para gerir potenciais stressores, ao mesmo tempo que se constroem recursos que facilitam o alcance de objetivos e a promoção do crescimento pessoal, como um fator relevante para o bem-estar do casal.

Unidade 3. “Os laços: Motivações e compromisso”

Refletir sobre as motivações pessoais e as virtudes que cada um traz para a relação de casal tem-se revelado um domínio importante nos currículos da educação relacional (Hawkins, Carroll, Doherty, & Willoughby, 2004). Doherty e Carroll (2002) colocam em evidência o impacto negativo que uma cultura individualista e de consumo pode ter sobre as relações amorosas, levando as pessoas a procurar situações relacionais em busca exclusiva de benefícios pessoais.

O objetivo específico desta Unidade consiste em promover a reflexão sobre o compromisso, enquanto motivação central dos casamentos estáveis e saudáveis (e.g. *author's cite*; Stanley, Whitton, & Markman, 2004). Um conjunto mais vasto de motivações, como a lealdade, a partilha, o perdão e a justiça, farão parte do currículo, constituindo-se como elementos centrais que suportam ou prejudicam a saúde e estabilidade das relações íntimas (Fowers, 2000).

Temas

- Compromisso como processo relacional (e.g. Rhoades, Stanley, & Markman, 2012)
 - A dimensão securizante do compromisso (e.g. Stanley et al., 2002)
 - Percursos dos relacionamentos amorosos e os processos de tomada de decisão dos casais (e.g. Stanley et al., 2010)
 - Dedicção e enquadramento relacional (“nós” e “nossos” ou “eu” e “meu”) (e.g. Rhoades, Petrella, Stnley, & Markman, 2006)
 - Aumentar a intimidade e o compromisso
- As relações amorosas na sua dimensão moral
 - De que modo as minhas motivações e escolhas consequentes se interrelacionam com o bem-estar dos outros, incluindo o cônjuge, os filhos, a sociedade civil? (e.g. Doherty & Carroll, 2002)
- Crescer em casal: A construção do projeto do casal conciliando perspetivas, expectativas, histórias de vida, alegrias e dificuldades
 - Numa avaliação retrospectiva das razões para o divórcio (Hawkins, Willoughby, and Doherty, 2012), o sentimento de “growing apart” (crescer distanciado, *NT*) foi identificado como a causa mais frequente da separação
 - Desenvolver juntos as forças individuais e do casal
 - O feminino e o masculino: Papéis no casal e questões de género (e.g. Mickelson, Claffey, & Williams, 2006).
 - Construção e partilha de objetivos (e.g. Gere & Schimmack, 2011)

Unidade 4. “Os laços: Stress e coping na dinâmica relacional”

O *coping* é hoje considerado não apenas um construto relevante no bem-estar pessoal mas também com extrema relevância nas relações de casal (e.g., Bodenmann, Kayser, & Revenson, 2005). O coping diádico (Bodenmann, 1995) é conceptualizado como um processo

interdependente de comunicação do stress, referindo-se à dinâmica que se estabelece entre os sinais de stress de um dos cônjuges e as reações de coping do outro (Bodenmann et al., 2005).

O objetivo específico da Unidade 4 consiste em promover a reflexão e o desenvolvimento de estratégias de coping diádico positivas, consideradas uma dimensão central para a qualidade relacional e para o bem-estar dos cônjuges, desenvolvendo a confiança mútua, o respeito, o compromisso, bem como a percepção de que a relação é porto seguro e fonte de suporte (e.g., Papp & Witt, 2010).

Temas:

- Como pode o stress afetar a qualidade e a satisfação relacional? (e.g. Bodenmann & Cina, 2006)
- Como expresso as minhas preocupações, angústias, receios? E o meu cônjuge? (e.g. Wunderer & Schneewind, 2008)
- Como respondo aos sinais de stress que percebo no meu cônjuge? E como reage ele aos meus? (e.g. Papp & Witt, 2010)
- Ultrapassar juntos as dificuldades (eg. Bradbury & Lavner, 2012)
 - Stress *minor* e *major* como desafios partilhados
 - Conciliação família-trabalho (e.g. Greenhaus & Powell, 2006)
 - Crises conjugais (e.g. De Stefano & Oala, 2008)
- A relação das estratégias de coping com as dimensões do bem-estar relacional (*author's cite*; Levesque, Lafontaine, Caron, Flesch, & Bjornson, 2014)
- Os modelos precoces de coping diádico (Donato, lafrate, Bradbury, & Scabini, 2012): não poderemos mudar as experiências vividas na família de origem, mas poderemos mudar os seus significados e o seu impacto na relação de casal (Martinson, Holman, Larson, & Jackson, 2010)

Unidade 5. “Os laços: Influências precoces da família de origem e de outras histórias”

A teoria familiar multigeracional sugere que os indivíduos encontram nas suas famílias de origem as bases para as relações interpessoais futuras (e.g. Hoopes, 1987), constituindo as experiências relacionais precoces um legado que influencia toda a trajetória desenvolvimental e, em concreto, as relações amorosas futuras (e.g. Knapp, Norton, & Sandberg, 2015).

Definimos como objetivos específicos desta Unidade promover a reflexão sobre as experiências relacionais na família de origem e o modo (positivo ou negativo) como estas podem afetar a relação de casal e o subsistema parental, apoiando a resignificação das vivências que se manifestem desadaptativas. Um terceiro objetivo prende-se com potenciar a relação atual com as duas famílias de origem, fomentando a definição de fronteiras relacionais mas também o aproveitamento saudável dos recursos familiares.

Temas:

- Experiências relacionais nas famílias de origem: a influência do passado nos objetivos atuais, atitudes, expectativas e comportamentos nas relações amorosas (Knapp et al., 2015), forças individuais e vulnerabilidades (e.g. Bradbury & Karney, 2004)
- O paradigma conjugal (Marks, 1986): as imagens precoces que construímos sobre as relações de casal e o seu impacto no (in)sucesso conjugal (Bryant & Conger, 2002).
- A relação com os filhos e a relação de casal (e.g. Pedro, Ribeiro, & Shelton, 2012)
- Experiência atual com as famílias de origem: Potencialidades, recursos, limites e riscos (e.g. Lee & Lee, 2000)

Unidade 6. “Os laços: Potenciar e vivenciar as experiências positivas”

Diversos estudos têm evidenciado que as experiências emocionais positivas (por exemplo, conquista de objetivos, vivências prazerosas) são contexto para processos diádicos muito importantes (e.g. Gable, Gonzaga & Strachman, 2006). Como exemplo, as respostas dos cônjuges à partilha de acontecimentos e emoções positivas pelo outro cônjuge (e que Langston (1994) designou de capitalização) podem construir recursos individuais e relacionais fundamentais em situações de stress e/ou incerteza conjugal (e.g. Feeney & Lemay, 2012).

O objetivo desta Unidade reside em promover o conhecimento sobre o conceito de *savoring* (Bryant & Veroff, 2007) – entendido como um processo de regulação emocional que modera o efeito dos acontecimentos positivos nos sentimentos positivos, ajudando as pessoas a gerar, manter e aumentar as suas experiências emocionais positivas. Tendo-se revelado no nosso estudo (*author’s cite*) como uma dimensão importante ao nível do bem-estar individual e do ajustamento conjugal, apoiaremos os participantes na reflexão sobre as estratégias já utilizadas e no desenvolvimento de outras que potenciem os seus benefícios.

Temas:

- A importância das vivências positivas na vida dos indivíduos e dos casais (Gable et al., 2006)
 - O que costumo pensar e fazer face a um acontecimento positivo? E o meu cônjuge?
 - Como lidamos nós com as alegrias, os sucessos e os triunfos?
- Aprender a “saborear” os acontecimentos positivos de forma proativa – antecipá-las conscientemente, acentuar e sustentar os momentos de prazer, e deliberadamente recordá-las de modo a reavivar a experiência prazerosa (Bryant & Veroff, 2007)

Unidade 7. “Os laços: Para além de nós...A história que escrevemos juntos”

Inspirados na teoria de desenvolvimento psicossocial de Erikson (1963), trabalhos recentes (e.g. De St. Aubin, McAdams, & Kim, 2004) vêm enfatizar a importância da *generatividade* – entendida como o desejo e a capacidade de passar de autopreocupação para a preocupação e cuidado com os outros - como uma dimensão preditora de bem-estar na vida adulta e, muito em particular, na vida do casal. Por exemplo, as relações que os cônjuges estabelecem com as suas famílias de origem, os seus amigos, as suas redes profissionais e a comunidade têm mostrado discriminar entre casais satisfeitos e não satisfeitos (Bertoni & Bodenmann, 2010).

Nesta unidade, o objetivo específico consiste em desenvolver atividades que promovam a reflexão do casal sobre a sua identidade, a sua ligação com duas histórias de família, assim como a dimensão social intrínseca da sua relação (e.g. Scabini & Rossi, 2007) e os diferentes níveis sistémicos em que se desenvolvem (Bronfenbrenner, 1977).

Temas:

- Que casal somos nós? Que diferenças entre o que somos e o que desejamos ser? Que família queremos construir? (e.g. De St. Aubin et al., 2004)
- Compreender os percursos individuais e relacionais à luz da perspetiva ecológica de desenvolvimento humano (e.g. Bornstein & Lamb, 2005; Bronfenbrenner, 1977)
- Como casal, que relações estabelecemos com os outros e com o contexto social que nos rodeiam? (e.g. lafrate, Donato, & Bertoni, 2010)

- Estamos satisfeitos com essa dimensão da nossa vida?
- Que sentido encontramos ou construímos juntos para a nossa vida? Qual é a nossa missão? Que história gostaríamos de deixar escrita? (e.g. Erikson, 1963)

Avaliação do programa “Nós e os laços”

Planeamos usar uma combinação de processos de avaliação com o fim de compreender o impacto diferencial dos diferentes elementos do programa, e - guiados pela teoria - avaliar a eficácia global do programa (Adler-Baeder, Kerpelman, Griffin, & Schramm, 2011). Para este efeito, os participantes responderão a um conjunto de questionários que avaliam o bem-estar pessoal, a qualidade relacional, o ajustamento diádico, compromisso, influência retrospectiva da família de origem, coping prospetivo, stress, coping diádico e estratégias de savoring. De acordo com o que estudos anteriores têm implementado (e.g. Halford et al., 2015) realizar-se-ão diferentes momentos de avaliação da eficácia: pré-teste (imediatamente antes da intervenção), pós-teste (imediatamente após finalizar a intervenção) e follow-up (6 meses). A avaliação formativa e de processo, assim como a avaliação piloto da eficácia do programa (de resultados e de impacto) decorrerão paralelamente à sua implementação. Nos estudos posteriores de avaliação da eficácia do programa será incluído um grupo de controlo com características semelhantes ao grupo avaliado.

Discussão

No presente artigo apresentamos uma proposta preliminar do Programa de Educação Conjugal “Nós e os laços”, concebido com base em extensa revisão de literatura e evidências científicas decorrentes de estudos realizados pelas autoras em Portugal entre 2011 e 2013. Considerando o número crescente de ruturas conjugais e o facto de elas sucederem em fases cada vez mais precoces da relação (INE, Censos 2011), o programa assenta na perspectiva de que os indivíduos e os casais podem ser apoiados desde cedo nos seus relacionamentos conjugais, de um modo que promova o desenvolvimento de expectativas, significados, competências, atitudes e valores que se sabe hoje serem *pró-relação*.

O programa “Nós e os laços” enfatiza, antes de tudo, a real possibilidade de conjugalidades estáveis e felizes, com a certeza porém de que elas podem acontecer apenas num contexto de dedicação, de compromisso e de construção proativa da relação por cada um dos cônjuges. Por outro lado, o programa reconhece o impacto das situações de stress na vida conjugal e inclui uma unidade dedicada à gestão diádica das situações perturbadoras. Engloba a reflexão sobre o impacto que as experiências nas famílias de origem têm sobre os indivíduos, assegurando contudo a possibilidade de resignificação individual ou conjugal do que sejam (ou tenham sido) vivências com impacto relacional negativo. Com um contributo inovador no contexto da educação conjugal, o programa “Nós e os laços” dedica uma unidade à importância da vivência apropriada das emoções positivas no contexto conjugal, formas de as promover e de as potenciar. A dimensão social percebida da relação de casal, a identidade conjugal e o seu legado serão também temas de reflexão. O programa “Nós e os laços”, que aqui apresentamos na sua versão preliminar, será alvo de desenvolvimento contínuo com o objetivo de que possa ser adaptado às exigências desenvolvimentistas nas diferentes etapas da vida dos indivíduos e dos casais, podendo vir a desenvolver-se intervenções diferenciadas e ir para além da primeira década de relação conjugal em que nos baseamos neste estudo.

Diversas investigações internacionais conferem sentido ao trabalho que pretendemos desenvolver. A avaliação da eficácia de programas de educação conjugal baseados em evidências científicas tem dado conta de importantes benefícios para aqueles que participam (e.g. Blanchard, Hawkins, Baldwin, & Fawcett, 2009). Ainda que modestas, destacam-se as evidências de que os programas de educação conjugal funcionam no registo da prevenção universal, mas também como intervenção seletiva ou indicada (e.g. Blanchard et al., 2009). Numa visão global, salientam-se os ganhos em termos da satisfação conjugal e do compromisso, formas positivas e eficazes de comunicação e expressão do afeto, nomeadamente nas relações em fases mais iniciais. Estes benefícios tendem a manter-se por alguns anos após o treino.

Procurámos aqui contribuir para que, em Portugal, iniciativas de educação conjugal possam ser uma realidade disponível para a população. Consideramos que um dos grandes desafios fica assim concretizado: a tradução de um conjunto alargado de dados científicos em conteúdos e atividades que possam efetivamente transformar as dinâmicas relacionais. O desafio seguinte será o de trazer as pessoas até nós. Para tal, importa ser eficaz no desenvolvimento de um sistema de implementação do serviço a um nível público (por exemplo, faculdades,

autarquias) e privado que, sendo estruturado possa ser adaptado, e que disponibilize conteúdos relevantes para as necessidades dos indivíduos e dos casais.

Num país em que tantas vezes se afirma a privacidade da relação conjugal – expressa, por exemplo, em provérbios populares como *“entre marido e mulher não se mete a colher”* – pretendemos vir a disponibilizar um recurso para aqueles que, tendo escolhido a união conjugal como parte do seu projeto de vida, desejem ativamente construí-la de uma forma equilibrada, saudável e satisfatória, daí retirando – para o bem de cada um e da relação – o seu melhor potencial.

Referências Bibliográficas

- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J., Griffin, M. M., & Schramm, D. G. (2010). Evaluating multiple prevention programs: Methods, results, and lessons learned. *Journal of Extension* [On-line], 48(6). Available at: <http://www.joe.org/joe/2010december/a1.php>.
- Albee, G.W. (1983). Psychopathology, prevention and the just society. *Journal of Primary Prevention*, 4, 5-40. Doi: 10.1007/BF01359083.
- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25-35. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.009.
- Bertoni, A. & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist*, 15, 175-184. doi: 10.1027/1016-9040/a000015.
- Blanchard, V.L., Hawkins, A.J., Baldwin, S.A., & Fawcett, E.B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203-214.
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34-49.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed, and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(1-2), 71-89. doi: 10.1300/J087v44n01_04.
- Bodenmann, G., Kayser, K., & Revenson, T. A. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Boise, L., Congleton, L., & Shannon, K. (2005). Empowering family caregivers: The Powerful Tools for Caregiving Program. *Educational Gerontology*, 31, 573-586. doi: 10.1080/03601270590962523.
- Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (Eds.). (2005). *Developmental science: An advanced textbook* (5th ed, pp. 3-43). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bower, E.M. (1969). Slicing the mystique of prevention with Occam's razor. *American Journal of Public Health*, 59, 478-484.

- Bradbury, T.N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, *66*(4), 862-879. doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x.
- Bradbury, T.N., Karney, B.R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W. W. Norton.
- Bradbury, T.N., Lavner, J.A. (2012). How can we improve preventive and educational interventions for intimate relationships? *Behavior Therapy*, *43*, 113-122. doi: 10.1016/j.beth.2011.02.008.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, *32*(7), 513.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York: Cambridge University Press.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Burr, B.K., Hubler, D.S., Gardner, B.C., Roberts, K.M., Patterson, J. (2014). What are couples saying about relationship education? A content analysis. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *13*, 177-197. doi: 10.1080/15332691.2013.852493.
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois - Le couple révèle à lui-même*. Paris: ESF.
- Calvo, G. (1975). *Marriage Encounter: Official national manual*. St. Paul, MN: Marriage Encounter, Inc.
- Caplan, R. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basis Books.
- Cordova, J. V., Scott, R. L., Dorian, M., Mirgain, S., Yaeger, D., & Groot, A. (2005). The marriage checkup: An indicated preventive intervention for treatment-avoidant couples at risk for marital deterioration. *Behavior Therapy*, *36*(4), 301-309. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80112-1.
- Cowen, E.L. (1980). The wooing of primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, *8*, 258-284.
- Cowen, E.L. (1982). Primary prevention research: Barriers, needs and opportunities. *Journal of Primary Prevention*, *2*, 131-137. doi: 10.1007/BF01324206.

- Deacon, S.A., & Sprenkle, D.H. (2001). A graduate course in marriage and family enrichment. *Journal of Marital and Family Therapy, 27*(2), 251-260. doi: 10.1111/j.1752-0606.2001.tb01161.x.
- De Maria, R. M. (2005). Distressed couples and marriage education. *Family Relations, 54*, 242-253. doi: 10.1111/j.0197-6664.2005.00019.x.
- de St Aubin, E. E., McAdams, D. P., & Kim, T. C. E. (2004). *The generative society: Caring for future generations*. Washington, DC: American Psychological Association.
- De Stefano, J., & Oala, M. (2008). Extramarital affairs: Basic considerations and essential tasks in clinical work. *The Family Journal, 16*(1), 13-19.
- Doherty, W.H., & Carroll, J.S. (2002). The families and democracy project. *Family Relations, 51*, 579-589. doi 10.1111/j.1545-5300.2002.00579.x.
- Donato, S., Iafrate, R., Bradbury, T., & Scabini, E. (2012). Acquiring dyadic coping: Parents and partners as models. *Personal Relationships, 19*, 386-400. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01368.x.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(3), 601. Doi: 10.1037/a0013969.
- Downie, R.S., Tannahill, C., & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: Models and values*. Oxford: University Press.
- Einhorn, L., Williams, T, Stanley, S., Wunderlin, N., Markman, H., & Eason, J. (2008). PREP inside and out: Marriage education for inmates. *Family Process, 47*(3), 341-356. doi: 10.1111/j.1545-5300.2008.00257.x.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.).New York: Norton.
- Feeney, B.C., & Lemay, E.P. Jr. (2012). Surviving relationship threats: The role of emotional capital. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(8). doi: 10.1177/0146167212442971.
- Fletcher, G. (2008). *The new science of intimate relationships*. John Wiley & Sons.
- Fowers, B.L. (2000). *Beyond the myth of marital happiness*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gable, S.L., Gonzaga, G.C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 904-917, doi: 10.1037/0022-3514.91.5.904.

- Gere, J., & Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 37-49.
- Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of management review, 31*(1), 72-92.
- Goddard, H. W., Marshall, J. P., Olson, J. R., & Dennis, S. A. (2012). Steps toward creating and validating an effective couples curriculum. *Journal of Extension, 50*(6).
- Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. In J. A. Steinberg & M. M. Silverman (Eds.), *Preventing mental disorders: A research perspective* (pp. 20-26). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Halford, W.K. (1999). *Australian couples in millennium three: A research development agenda for marriage and relationship education*. Canberra, Australia: Department of Family and Community Services.
- Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy*. New York: Guilford Press.
- Halford, W.K., Markman, H.J., Kline, G.H., & Stanley, S.M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(3), 385-406. doi: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 497-505. doi: 10.1037/a0012789.
- Halford, W. K., Pepping, C. A., Hilpert, P., Bodenmann, G., Wilson, K. L., Busby, D., Larson, J., & Holman, T. (2015). Immediate Effect of Couple Relationship Education on Low-Satisfaction Couples: A Randomized Clinical Trial Plus an Uncontrolled Trial Replication. *Behavior therapy, 46*(3), 409-421. doi: 10.1016/j.beth.2015.02.001
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education: Guest editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. *Behavior Therapy, 43*(1), 1-12. doi: 10.1016/j.beth.2011.01.007.

- Halford & Van Acker, E. (2012). Are governments and marriage strange bedfellows? Social policy and couple relationship education. In P. Noller & G. Karantzas (Eds.) *Positive pathways for couples and families: Meeting the challenges of relationships* (pp. 453-466) New York: Wiley-Blackwell.
- Halford, W. K., Wilson, K.L., Lizzio, A., & Moore, E. (2002). Does working at a relationship work? Relationship self-regulation and relationship outcomes. In P. Noller & J.A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 493-517). Cambridge: Cambridge University Press.
- Halhweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, *12*, 543-556. doi: 10.1037/0893-3200.12.4.543.
- Harvey, J. H., Wenzel, A., & Sprecher, S. (Eds.). (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. Psychology Press.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(5), 723-734. doi: 10.1037/a0012584.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*, *53*(5), 547-558. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x.
- Hawkins, A.J., & Ooms, T. (2012). Can marriage and relationship education be an effective policy tool to help low-income couples form and sustain healthy marriages and relationships? A review of lessons learned. *Marriage & Family Review*, *48*(6), 524-554, doi: 10.1080/01494929.2012.677751.
- Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L., & Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: A meta-analytic study. *Behavior therapy*, *43*(1), 77-87. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.006
- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*, *53*(6), 453-463. doi: 10.1080/10502556.2012.682898.
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *American Journal of Family Therapy*, *15*, 195–205. doi: 10.1080/01926188708250676.

- Hunt, R., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). *Marriage enrichment: Preparation, outreach, and mentoring*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Johnson, C. A., Stanley, S. M., Glenn, N. D., Amato, P. A., Nock, S. L., Markman, H. J., & Dion, M. R. (2002). Marriage in Oklahoma: 2001
- Iafrate, R., Donato, S., & Bertoni, A. (2010). Knowing and promoting the couple bond: Research findings and suggestions for preventive interventions. *Journal for Study of Marriage & Spirituality, 16*(1), 65-82.
- Instituto Nacional de Estatística (2014), Censos 2011. In *Destaque: Informação à Comunicação Social*. Lisboa: INE Portugal.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*, 3-34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3.
- Knapp, D.J., Norton, A.M., & Sandberg, J.G. (2015). Family-of-origin, relationship self-regulation, and attachment in marital relationships. *Contemporary Family Therapy*. Advance online publication. doi: 10.1007/s10591-015-9332-z.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1112. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(8), 940-959. doi: 10.1521/jscp.2007.26.8.940.
- Lee, N. & Lee, S. (2000). *The Marriage Book*. London: HTB Publications.
- Levesque, C., Lafontaine, M.F., Caron, A., Flesch, J.L., Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology, 10*(1), 118-134. doi:10.5964/ejop.v10i1.697.
- Levine, J. R., & Markman, H. (2001). *Why Do Fools Fall in Love? Experiencing the Magic, Mystery, and Meaning of Successful Relationships*. Jossey-Bass.
- Maccoby, N. & Solomon, D.S. (1981). Heart disease prevention. Community studies. In R.E. Rice & W.J. Paisley (Eds.), *Public communications campaigns* (pp. 105-125). Beverly Hills: Sage.
- Mace, D.R. (1986). Three ways of helping married couples. *Journal of Marital and Family Therapy, 13*, 179-186. doi: 10.1111/j.1752-0606.1987.tb00695.x.

- Markman, H., Floyd, F., Stanley, S., & Storaasli, R. (1988). The prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 210-217.
- Markman, H.J., & Halford, W.K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process, 44*, 139-146. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00049.x.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 61*(1), 70-77. doi: 10.1037/0022-006X.61.1.70.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2001). *Fighting for your marriage: New and revised version*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., Jenkins, N.H., Petrella, J.N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20* (4), 411-433. doi: 10.1891/jcpiq-v20i4a006.
- Marks, S. R. (1986). *Three corners: Exploring marriage and the self*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Martinson, V.K., Holman, T.B., Larson, J.H., & Jackson, J.B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 38*(3), 207-217, doi: 10.1080/01926180902961696.
- McAllister, S., Duncan, S. F., & Hawkins, A. J. (2012). Examining the Early Evidence for Self-directed Marriage and Relationship Education: A Meta-analytic Study. *Family Relations, 61*(5), 742-755.
- Meyer, M. J., Larson, J. H., Busby, D., & Harper, J. (2012). Working hard or hardly working? Comparing relationship self-regulation levels of cohabiting, married, and remarried individuals. *Journal of Divorce and Remarriage, 53*(2), 142-155. doi:10.1080/10502556.2012.651987. doi: 10.1080/10502556.2012.651987.
- Mickelson, K. D., Claffey, S. T., & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles, 55*(1-2), 73-82.
- Morris, M.L., & Carter, S.A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education, 17*(1), 1-21.

- Negreiros, J. (1985). Prevenção primária na teoria e prática psicológica: Fatores históricos e situação atual [Primary prevention in theory and psychological practice: Historical factors and current situation]. *Jornal de Psicologia*, 4(5), 19-25.
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 551-559. doi:10.1037/a0020836.
- Pedro, M. F., Ribeiro, T., & Shelton, K. H. (2012). Marital satisfaction and partners' parenting practices: The mediating role of coparenting behavior. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 509.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x.
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 759.
- Relvas, A.P. (1996). O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica. Porto: Edições Afrontamento.
- Rhoades, G., Petrella, J., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). Premarital cohabitation, husbands' commitment, and wives' satisfaction with the division of household contributions. *Marriage & Family Review*, 40(4), 5-22. doi: 10.1300/J002v40n04_02.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2012). A longitudinal investigation of commitment dynamics in cohabiting relationships. *Journal of Family Issues*, 33, 369-390. doi: 10.1177/0192513x11420940.
- Scabini, E., & Rossi, G. (Eds.). (2007). *Promuovere famiglia nella comunità* [Promoting family in community] (Vol. 22). Milano: Vita e pensiero.
- Schoebi, D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 729-742. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/a0026290>.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.

- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Clinical Psychology*, 57, 317–344. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070154.
- Snyder, D. K., & Whisman, M. A. (Eds.). (2003). *Treating difficult couples: Helping clients with coexisting mental and relationship disorders*. New York: Guilford Press.
- Stanley, S.M. (1998). *The heart of commitment: Compelling research that reveals the success of a lifelong, intimate marriage*. Nashville, TN: Nelson.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126. doi: 10.1037/0893-3200.20.1.117.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The PREP Approach. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Handbook of preventive approaches in couple therapy* (pp. 279-303). New York: Brunner/Mazel.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1997). *Marriage in the 90s: A nationwide random phone surveys*. Denver, CO: PREP.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., St. Peters, M., & Leber, B.D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce: New directions in prevention research. *Family Relations*, 44, 392-401. doi: 10.2307/584995.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659-675. doi: 10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x.
- Stanley, S.M., Whitton, S.W., & Markman, H.J. (2004). Maybe I do: Interpersonal commitment levels and premarital or non-marital cohabitation. *Journal of Family Issues*, 25, 496-519.
- Sumter, S.R., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy, and commitment. *International Journal of Behavioral*, Advance online publication. doi: 10.1177/0165025413492486.
- Taylor, C. B., Jobson, K. O., Winzelberg, A., & Abascal, L. (2002). The use of the Internet to provide evidence-based integrated treatment programs for mental health. *Psychiatric Annals*, 32(11), 671-677. doi: 10.3928/0048-5713-20021101-06.
- Terman, L.M. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: Dryden Press.

Vohs, K. D., & Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 392–407). New York: Guilford Press.

Wilson, K. L., & Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations, 57*(5), 625-635. doi: 10.1111/j.1741-3729.2008.00529.x.

Worthington, E. L., McCullough, M. E., Shortz, J. L., Mindes, E. J., Sandage, S. J., & Chartrand, J. M. (1995). Can couples assessment and feedback improve relationships? Assessment as a brief relationship enrichment procedure. *Journal of Counseling Psychology, 42*(4), 466. D oi: 10.1037/0022-0167.42.4.466.

Capítulo VI. Discussão e Considerações Finais

A presente dissertação decorre no âmbito da conjugalidade e centra-se no estudo de um conjunto de variáveis psicossociais e no seu impacto ao nível do bem-estar individual e relacional. Neste projeto - desenhado com o fim último de desenvolver um programa de Educação Conjugal baseado em evidências científicas - foram desenvolvidos oito estudos, três deles contribuindo para a validação de instrumentos de avaliação para a população portuguesa. Cada um dos estudos possibilitou uma perspetiva única acerca do contexto em estudo e, simultaneamente, contribuiu para a sua compreensão global. Os seus resultados foram apresentados de forma independente nos capítulos anteriores, sendo agora o momento em que nos propomos realizar uma reflexão integrada sobre os mesmos e, em particular, sobre o processo de investigação.

A conjugalidade continua a revestir-se da maior importância na vida das pessoas e das comunidades, não obstante as inúmeras mudanças sociais, culturais e económicas que em muito influenciam a vida das famílias de um modo geral, e dos casais em particular. As elevadas taxas de divórcio em Portugal (70.4% em 2013; FFMS, 2013) são hoje um sinal claro da fragilidade e vulnerabilidade das relações de casal. Considerando que menos do que um em cada dois casamentos é bem sucedido, e tendo em conta o crescente número de rupturas nos primeiros dez anos da relação (INE, 2013), tornam-se evidentes os desafios que se colocam hoje aos casais. Para além do tempo cronológico, importa considerar o tempo processual da relação (Relvas, 1996) que se associa às tarefas desenvolvimentistas do ciclo de vida do casal e da família. Os primeiros dez anos da relação conjugal – que definimos como o alvo do nosso estudo – são considerados o período em que o sistema conjugal é mais “fechado”, vivendo os cônjuges orientados sobretudo para a definição da sua identidade e para o estabelecimento das fronteiras do “nós” conjugal (DeFranck-Lynch, 1986, cit. Por Relvas, 1996). Trata-se de um tempo em que os cônjuges experimentam mudanças intensas na perceção da qualidade relacional e se encontram em elevado risco de ruptura (Cherlin, 1992; Magnavita, 2012). No contexto específico do nosso país, a atual crise financeira e o contexto social envolvente (e.g. desemprego, baixas remunerações, acesso aos serviços de saúde e de apoio à infância, políticas de apoio à parentalidade, etc.) colocam indubitavelmente desafios adicionais aos casais, nomeadamente aos mais novos e em fases mais precoces da relação conjugal.

Neste contexto, sabe-se hoje que a vivência de uma relação conjugal satisfeita se relaciona significativamente com mais saúde, níveis mais elevados de bem-estar, melhores resultados profissionais, entre muitas outras consequências positivas (e.g. Wilcox, 2005), mas sabe-se também, por outro lado, que esta mesma vida a dois – maioritariamente desejada, planeada e inscrita nos percursos normativos de desenvolvimento humano – tem tanto de “comum” como de intrinsecamente “complexo” (e.g. Stanley & Rhoades, 2009). Na prática, observa-se hoje que mais de metade dos casais que escolhe viver uma relação conjugal vê esse seu projeto de vida ser interrompido por motivos de separação/divórcio, acontecendo as ruturas cada vez mais nos primeiros anos de vida em comum (INE, 2013).

Com a noção de que o desenvolvimento dos indivíduos e das suas relações, as amorosas em particular, não ocorre num vazio contextual, procurámos aprofundar a compreensão relativa ao impacto de diversos fatores sobre a perceção subjetiva de bem-estar, ajustamento diádico e qualidade conjugal. Quisemos fazê-lo de um modo compreensivo e exploratório, num percurso de investigação que planeámos mas que fomos também ajustando, com o objetivo último de definir linhas orientadoras para desenvolvimento de um Programa de Educação Conjugal, realidade já existente em alguns países, mas ainda distante da realidade portuguesa. Esta perspetiva da Educação Conjugal (e.g. Hawkins & Ooms, 2012), assim como a perspetiva da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) foram assumidas como contorno referencial do nosso trabalho, enquadrando os limites e orientando os caminhos da investigação.

Com base nas interrogações e reflexões prévias a este projeto e na revisão de literatura, partimos para um primeiro estudo qualitativo em que procurámos “dar voz” aos “atores” conjugais e àqueles que com eles trabalham (terapeutas de casal, juizes, mediadores familiares, etc.), no intuito de conhecer os fatores que consideram contribuir para uma trajetória relacional de bem-estar e ajustamento, assim como aqueles que julgam ser motivo para desajustamento e mal-estar no âmbito da relação de casal. Este primeiro estudo permitiu esboçar um mapa orientador que, intersetado com a literatura, veio a ser bússola do percurso de investigação. Este percurso, continuado numa sucessão de estudos quantitativos que passaram, também, pela adaptação de instrumentos de avaliação que consideramos relevantes no contexto conjugal, foi-se construindo entre descobertas, confirmações e inquietações. Fomos aprofundando o conhecimento sobre fatores promotores de diferentes dimensões de bem-estar na construção da dinâmica conjugal, tendo culminado no desenvolvimento do Programa de Educação Conjugal

“Nós e os laços”, abordagem de intervenção para cônjuges baseada em evidências científicas e numa perspetiva inovadora em contexto português.

Neste capítulo final pretendemos:

- 1) Enfatizar os resultados que entendemos mais significativos na compreensão daquele que foi o nosso tema central em todos os estudos – fatores psicossociais promotores do bem-estar individual e do ajustamento e qualidade relacionais;
- 2) Articular os nossos resultados com os referenciais da perspetiva da Psicologia Positiva e da Educação Conjugal;
- 3) Salientar os resultados que nos surpreenderam ou inquietaram, merecendo em nosso entender um aprofundamento em estudos posteriores;
- 4) Destacar os limites que encontramos nos nossos estudos e a prudência científica que importa ter na leitura dos resultados;
- 5) Evidenciar de forma sintética os principais contributos deste trabalho, em particular na lógica de uma intervenção preventiva e proactiva com indivíduos ou casais que, tendo escolhido ser parte de uma relação de casal, entendam como relevante investir – por esta via – com o objetivo de dela retirar o seu melhor potencial.

1. Os resultados que entendemos mais significativos

Forças e stressores na relação conjugal

As semelhanças e diferenças que encontrámos no estudo qualitativo entre as perspetivas de “peritos” e “não peritos” levam-nos a considerar que, se por um lado, algum padrão de continuidade se verifica na forma como indivíduos “vêm” e “pensam sobre” as relações conjugais, temos por outro lado diferenças significativas nos olhares de cada grupo sobre dimensões estruturantes das mesmas. No que diz respeito às continuidades entre os dois grupos, destacamos a gestão de diferenças e conflitos entre os cônjuges como o principal stressor para ambos. Por outro lado – coerentemente - ambos salientam como uma força da relação o facto de os cônjuges conseguirem fazer uma gestão adequada desses mesmos conflitos. Se considerarmos que cerca de 70% das dificuldades na relação conjugal são perpétuas ou hipoteticamente irresolúveis (Gottman & Silver, 2004), não restam dúvidas de que esta será de facto uma competência importante no bem-estar e na satisfação relacional.

Relativamente às descontinuidades, verificamos que os peritos – que consideramos com “mais” conhecimento técnico ou experiencial sobre o fenómeno relacional em estudo – destacam significativamente mais, como forças da relação, o equilíbrio “eu-nós”, o empenho na construção comprometida da relação e a perspetiva da relação como projeto de vida e de felicidade. Como stressores, os peritos referem significativamente mais o impacto de constrangimentos externos ao casal, a dificuldade do perdão, a resiliência e a falta de preparação para a vida de casal. Estes dados, decorrentes do estudo qualitativo com que iniciámos o nosso trabalho, remetem-nos para o que podemos considerar uma perspetiva mais romântica, ligeira e idealizada nos primeiros anos da relação, por oposição a uma perspetiva de desafio e permanente construção com que os peritos vêm a relação de casal.

Uma reflexão mais global sobre estes dados leva-nos a enfatizar que a atenção à relação, o empenho e o desejo de ativamente contribuir para a sua construção deverão – como os peritos sugerem - efetivamente constituir dimensões fundamentais na construção de relações conjugais satisfatórias. Muito embora a satisfação ou qualidade conjugal dos peritos “pela experiência” não tenha sido avaliada, é nosso entender que – independentemente do seu grau de satisfação e porque indiferenciadamente considerados em conjunto com os peritos técnicos - a perspetiva neste grupo sempre refletirá maior conhecimento e mais profunda maturidade. Não nos sendo possível, em nenhum dos casos, avaliar se os indivíduos reportam a sua própria experiência ou a experiência observada de outros, olhamos para estes dados como muito próximos do “mundo real” das relações de casal, em que a idade, a maturidade, a duração da relação (no caso dos peritos pela experiência) e a experiência de vida se confundem naturalmente.

Compromisso

Muito enfatizado no estudo qualitativo, o compromisso veio depois a confirmar-se no estudo quantitativo de validação da Escala de Compromisso Pessoal como uma dimensão importante na progressão e definição das relações conjugais. Acima de tudo, o compromisso – em toda a sua complexidade – permite aos cônjuges terem uma visão a longo prazo da sua relação, possibilitando que se sintam seguros e que ajam relacionalmente no contexto dessa segurança (Stanley, Rhoades, & Whitton, 2010). O compromisso revelou-se nos nossos estudos como uma dimensão associada à qualidade relacional, com maiores níveis de compromisso a correlacionarem-se com índices mais elevados de paixão, confiança, gestão dos conflitos e intimidade. Neste contexto, o compromisso deve ser considerado um tema central no trabalho

com os parceiros amorosos. Em concreto, a clarificação das expectativas e motivações que suportam as sucessivas transições relacionais deve ser parte da agenda de agentes de intervenção, a fim de que possam apoiar os cônjuges em tomadas de decisão conscientes e informadas. Simultaneamente, importa refletir com os parceiros amorosos o impacto positivo que atitudes congruentes com o desejo e a disposição para manter a relação e melhorar a sua qualidade terão sobre os seus membros.

Coping orientado para o futuro

Na perspetiva mais tradicional, o modelo conceptual de investigação sobre o coping centrou-se sobre a sua eficácia na redução do stress (Lazarus & Folkman, 1984). Sabe-se hoje, porém, que o coping pode ter outras funções, revelando-se no nosso estudo uma dimensão importante na promoção do bem-estar conjugal. As estratégias de coping orientado para o futuro (Gan, Yang, Zhou, & Zhang, 2007; Schwarzer & Taubert, 2002) podem ser compreendidas à luz dos mecanismos de autorregulação relacional (cf. Halford et al., 2002), ou seja, as estratégias que cada indivíduo usa por sua iniciativa para concretizar a construção da sua relação amorosa.

Constituindo um contributo inovador no âmbito da conjugalidade, o presente estudo estendeu o conceito de coping à diminuição da perturbação e à promoção do bem-estar, à concretização de objetivos e ao crescimento pessoal possibilitando assim, na perspetiva de Schwarzer e Taubert (2002), uma visão mais abrangente e compreensiva da vida dos indivíduos. Em termos práticos, os resultados não confirmaram a existência das dimensões proativa e preventiva do coping que a escala original considerava (Greenglass et al., 1999), antes tornaram evidente que – no contexto das relações conjugais – a preparação dos indivíduos para potenciais stressores (inerentes às relações amorosas) se confundem com os esforços que os cônjuges desenvolvem para avançar objetivos e promover o crescimento pessoal. As estratégias de coping orientado para o futuro (ou prospetivo) revelaram-se preditoras do bem-estar individual e do ajustamento diádico. Assim, salientamos como um contributo fundamental para a investigação na área da conjugalidade esta evidência de que – por oposição à inatividade e à passividade – o foco individual no seu potencial de mudança, na construção de recursos pessoais e na contribuição positiva para o relacionamento tem consequências benéficas ao nível das relações amorosas de conjugalidade.

Porque o nosso estudo não permite estabelecer relações de causalidade entre as dimensões estudadas, enquadramo-nos na perspectiva de Baumeister e Stillman (2008) que afirmam a reciprocidade da conexão entre a autorregulação e as relações íntimas: “relações íntimas saudáveis não apenas realizam boa autorregulação, elas na verdade fortalecem a autorregulação” (p.1). Sabendo-se que os stressores e as exigências são parte integrante de qualquer vivência relacional, será importante – em termos preventivos e educacionais – trabalhar com os cônjuges a possibilidade de assumirem um papel ativo na construção e manutenção da sua relação conjugal.

Sabemos hoje que os resultados relacionais são condicionados por diferentes variáveis e circunstâncias, pelo que esta atitude proativa não garante por si mesma o sucesso da relação (Meraz & Palencia, 2012). Contudo, e os nossos dados reforçam, os cônjuges e os casais que colocam em prática estratégias de autorregulação relacional terão na prática uma maior probabilidade de conseguir uma relação saudável e satisfatória.

Influências da família de origem

Quando duas pessoas se juntam numa relação de casal, o passado e o presente de cada uma concorrem para a construção de uma nova entidade, o “nós” conjugal. Muito embora nenhum dado aponte para a influência da família de origem como algo inultrapassável ou impossível de ser gerido (Martinson et al., 2010), muitos apontam esta como uma dimensão relevante e que não deve ser descurada, seja pelas vulnerabilidades criadas, pelos modelos aprendidos, ou ocorrendo pela ação moderadora ou mediadora de outras variáveis (e.g. Knapp et al., 2015). No nosso estudo, o valor preditivo da perceção retrospectiva da família de origem sobre o ajustamento diádico revelou-se significativa, embora baixa. O “*parachute model*” de Busby et al. (2005) pode, em nosso entender, apoiar na compreensão destes resultados. Ainda que com um passado difícil, cada indivíduo tem a possibilidade permanente de atuar sobre as feridas e edificar - no presente – relações amorosas satisfatórias. As diferenças encontradas entre mulheres e homens neste âmbito vêm reforçar estudos anteriores (e.g. Martinson et al., 2010) que apontam as mulheres como sendo mais ligadas ao clima emocional nas suas famílias de origem, ao mesmo tempo que parecem ser também elas (e.g. Topham et al., 2005) a parte mais responsável pela estrutura e clima na relação de casal. Esta perspectiva das mulheres como os “arquitetos principais” da relação permite ainda, em nosso entender, compreender o efeito moderador diferenciado do coping diádico sobre aqueles processos psicológicos e relacionais, conforme refletimos no ponto seguinte.

Stress e coping diádico

Num contexto sócio-económico particularmente agravado como o que se vive em Portugal neste momento, a vivência de situações difíceis ou desafiantes – entre stressores *minor* e *major* – é uma realidade aumentada na vida de muitos casais. Como a literatura anterior tem revelado (e.g. Bodenmann, 2000) e os nossos resultados confirmam, dificuldades diversas e a perceção de stress em particular têm um papel relevante no funcionamento conjugal. Por esse motivo, as estratégias de coping deixaram de ser um construto com interesse apenas no âmbito do bem-estar pessoal, mas também no contexto das relações românticas (e.g. Bodenmann et al., 2005). O coping diádico – a interação entre os sinais de stress de um parceiro e as reações de coping do outro (Bodenmann, 1995) - ou, por outras palavras, o processo conjugal de dar e receber suporte em situações de stress (Revenson et al., 2005) – revelou-se no nosso estudo como um preditor importante de dimensões várias do ajustamento diádico¹⁹, explicando mais de 50% da variância no caso do ajustamento global, quer no caso das mulheres quer dos homens. Como encontramos em estudos prévios (e.g. Falconier et al., 2012), as mulheres percebem-se a si mesmas como comunicando mais stress e usando mais estratégias positivas de coping diádico do que os seus parceiros, nomeadamente coping focado na emoção. Por outro lado, os homens percecionam as suas parceiras como comunicando mais stress, enquanto se percebem a si mesmos como usando mais estratégias de coping diádico negativas. Os resultados deste estudo reforçam a importância diferencial que as estratégias de coping diádico têm sobre a relação de casal, sendo de salientar a centralidade do coping comum (lidar juntos, em casal, com as situações difíceis) – nomeadamente através do suporte emocional - na promoção do ajustamento diádico.

Por outro lado, os nossos dados vieram reforçar o papel moderador do coping diádico, interagindo com a perceção retrospectiva das experiências na família de origem para influenciar

¹⁹ Os resultados mencionados neste parágrafo são parte do capítulo *Dyadic Coping in Portugal* que integrará o livro *Couples Coping with Stress: A Cross-Cultural Perspective* editado por Mariana Falconier (Virginia Polytechnic Institute and State University, USA), Ashley Randall (Arizona State University, USA), e Guy Bodenmann (University of Zurich, Switzerland), obra aceite para publicação na Routledge. A autora desta tese será quinta co-autora do capítulo, com Ana Maria Vedes, Marta Figueiredo Pedro, Ivone Martins Patrão, Sara Magalhães Albuquerque, Marco Daniel Pereira, Isabel Narciso Davide, Alexandra Marques-Pinto e Maria Teresa Ribeiro.

o consenso e a satisfação conjugal, nomeadamente no caso das mulheres. Neste contexto, o coping diádico pode ser entendido como um veículo através do qual os cônjuges podem promover o seu ajustamento conjugal, na medida em que formas mais positivas de coping diádico permitem aos cônjuges equilibrar as suas necessidades com as necessidades do “nós conjugal”.

Regulação de emoções positivas

Para além do reconhecido impacto dos acontecimentos stressores e de experiências emocionais negativas na relação conjugal (e.g. Collins & Feeney, 2000), também as experiências emocionais positivas (e.g. acontecimentos agradáveis, concretização de objetivos dos cônjuges, etc.) são ocasião para processos diádicos importantes (Gable et al., 2006). Constituindo um contributo inovador no âmbito da investigação em contexto conjugal, os nossos dados vieram colocar em evidência o papel das estratégias de *savoring* no âmbito das relações de casal. O *savoring* foi definido (Bryant & Veroff, 2007) como um processo de regulação emocional que modera o efeito dos eventos positivos nos sentimentos positivos, ajudando os indivíduos a gerar, manter e aumentar as suas experiências emocionais positivas.

Quando tomamos como referente um acontecimento positivo experienciado na relação de casal, os resultados vêm confirmar dados prévios (Bryant & Veroff, 2007) relativos às diferenças neste campos entre mulheres e homens: por um lado, as mulheres utilizam em média mais estratégias de *savoring* do que os homens, destacando-se a maior diferença ao nível da estratégia “agradecer as bençãos”. Por outro lado, esta e outras estratégias - pensamento desmancha-prazeres, construção de memórias e sentir-se aliviado – evidenciaram-se como preditores significativos do bem-estar pessoal e de diversas dimensões do bem-estar relacional. As duas primeiras têm-re revelado também como as estratégias mais significativas em outros estudos (e.g. Smith & Bryant, 2012). A relação que observámos entre a estratégia “contar as bençãos” – em tudo semelhante à experiência de gratidão (e.g. Emmons & McCullough, 2003) – e o bem-estar é consistente com a literatura (e.g. Wood et al., 2010). Por exemplo, num estudo recente, Watkins (2014) observou que o facto de o indivíduo se sentir grato pode efetivamente aumentar a frequência de experiências prazerosas e o afeto positivo, promovendo circularmente o gozo dos acontecimentos agradáveis.

Em síntese, os principais dados sublinham as estratégias de savoring como preditoras significativas do bem-estar subjetivo (“sentir-se” bem), do bem-estar psicológico e social (“funcionar” bem), da qualidade relacional e do ajustamento diádico em adultos numa relação conjugal. A promoção do bom uso das estratégias de savoring parece pois constituir uma dimensão com interesse para a intervenção com casais. Mais do que apenas reagir aos acontecimentos positivos quando eles ocorrem, os cônjuges podem aprender a conscientemente antecipar as experiências positivas e acentuar os momentos prazerosos (Bryant, 2003), escolhendo estrategicamente as estratégias usadas de acordo com a natureza dos acontecimentos positivos. Desta aprendizagem poderão efetivamente resultar benefícios importantes para o indivíduo e para a relação de casal, através da promoção de mais afeto positivo e do desenvolvimento de recursos pessoais e interpessoais (conjugais) relevantes.

Para lá do seus efeitos preditores, as estratégias de savoring revelaram-se também como variáveis moderadoras (ainda que com tamanhos de efeito pequenos) que afetam de forma diferenciada o impacto dos acontecimentos positivos em diversas dimensões relacionais. Podemos pois considerar que os nossos dados reforçam estudos prévios que enfatizam o cultivar de emoções positivas como construindo recursos importantes nas relações de casal (e.g. Gable et al., 2006). Os resultados obtidos com o savoring são consonantes com a perspetiva de Fredrickson (2004), no sentido em que estas estratégias operam de uma tal forma no indivíduo e na díade que o afeto positivo é “construído e ampliado” no contexto da relação, favorecendo assim relações mais satisfatórias, equilibradas e generativas.

Objetivos conjugais e afeto

Encontrámos dados que suportam que o estado afetivo dos cônjuges modera a associação da perceção de ajustamento diádico com a definição de objetivos conjugais. Deveremos salientar o impacto único do afeto negativo e o facto de, nestas condições, a perceção de ajustamento diádico ser inversamente proporcional à quantidade de objetivos centrados no próprio. Concretamente, observámos que os indivíduos que percecionam níveis baixos de ajustamento diádico definiram mais objetivos conjugais centrados em si mesmos, mas tal sucedeu apenas quando foi induzido o afeto negativo. Estes resultados são consonantes com o que sugerem Gable e Poore (2008), existindo diferenças no modo como os indivíduos integram os estados afetivos sobre a sua relação – positivos ou negativos – com as perceções subjetivas de ajustamento diádico.

O facto de os participantes na condição de afeto negativo definirem maior quantidade de objetivos centrados no próprio quando percecionam níveis mais baixos de ajustamento na sua relação vai no sentido inverso ao postulado pela teoria “broaden-and-build” (Fredrickson, 1998). Este resultado poderá, contudo, ser explicado pelos esforços de autorregulação relacional (Halford et al., 1994) que muitas vezes se tornam mais evidentes em momentos difíceis ou de stress acrescido. Podem ainda ser entendidos à luz do modelo de crescimento pessoal (Schaefer & Moos, 1992), segundo o qual a exposição dos cônjuges a circunstâncias negativas pode constituir um “terreno fértil” para o desenvolvimento de novas aptidões com impacto positivo na relação de casal.

Considerámos também interessante o facto de os indivíduos que percecionam como elevada a dimensão de expressão do afeto expressarem mais objetivos conjugais centrados no contexto. Na linha do sugerido previamente (e.g. Canevello & Crocker, 2010), parece que a perceção de um forte ajustamento entre os cônjuges (nomeadamente a este nível da expressão do afeto) capacita os indivíduos para exercerem juntos alguma ação sobre o contexto envolvente. Estes dados vão também ao encontro do sugerido por Zaleski (1988), no sentido em que o suporte dos outros (neste caso, a perceção de elevada expressão do afeto entre os cônjuges) pode ser um fator importante quando se pretende atingir objetivos mais difíceis. E poderemos hipotetizar que agir sobre o meio envolvente – enquanto objetivo importante para a díade conjugal – se enquadra nesta definição de objetivo difícil e a carecer da perceção de suporte do cônjuge.

Programa de Educação Conjugal – “Nós e os laços”

Não poderíamos terminar esta reflexão sobre os principais resultados do nosso estudo sem dedicarmos algumas linhas ao Programa de Educação Conjugal “Nós e os laços”, ponto de chegada do percurso de investigação e ponto de partida para um trabalho de intervenção construído com base em evidências científicas e à medida da população portuguesa. Em nosso entender, o Programa apresenta uma estrutura sólida e coerente, integrando um conjunto de temas que – embora abordados de forma estruturada - deixam a cada cônjuge a possibilidade de os refletir e aprofundar na medida do seu querer e da potencialidade de transformação específica de cada indivíduo ou casal.

Em síntese, o Programa “Nós e os laços” estrutura-se da seguinte forma (Quadro 1):

Parte I	Nós
Unidade 1	<p>Ser Casal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Características desenvolvimentistas das relações amorosas • Expectativas e necessidades • A comunicação na construção e manutenção da relação conjugal
Parte II	E os laços
Unidade 2	<p>Construir a relação</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que parceiro quero ser? E como posso sê-lo? • Autorregulação relacional • Coping orientado para o futuro
Unidade 3	<p>Motivações e compromisso</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compromisso como processo relacional • As relações amorosas na sua dimensão moral • Crescer em casal: A construção do projeto do casal conciliando perspectivas, expectativas, histórias de vida, alegrias e dificuldades
Unidade 4	<p>Stress e coping na dinâmica relacional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como pode o stress afetar a qualidade e a satisfação relacional • Ultrapassar juntos as dificuldades • A relação das estratégias de coping que o casal usa e dimensões do bem-estar relacional
Unidade 5	<p>Influências precoces da família de origem e de outras histórias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Experiências relacionais nas famílias de origem • A história pessoal e experiencial que cada parceiro traz para a relação; forças individuais e vulnerabilidades • A relação com os filhos e a relação de casal • Experiência atual com as famílias de origem: Potencialidades, recursos, limites e riscos

Unidade 6	<p>Potenciar e vivenciar as experiências positivas</p> <ul style="list-style-type: none"> • A importância das vivências positivas na vida dos indivíduos e dos casais • Aprender a “saborear” os acontecimentos positivos de forma proativa
Unidade 7	<p>Para além de nós... A história que escrevemos juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Que casal somos nós? Que diferenças entre o que somos e o que desejamos ser? Que família queremos construir? • Compreender os percursos individuais e relacionais • Como casal, que relações estabelecemos com os outros e com o contexto social que nos rodeiam? • Que sentido encontramos ou construímos juntos para a nossa vida? Qual é a nossa missão? Que história gostaríamos de deixar escrita?

Considerando o número crescente de ruturas conjugais e o facto de elas sucederem em períodos cada mais precoces das relações (INE, 2013), o programa que apresentamos e que corresponde ao culminar do percurso de investigação, tem por base a perspetiva de que os cônjuges podem ser apoiados desde cedo na manutenção dos seus relacionamentos, de um modo que potencie o desenvolvimento de um conjunto de conhecimentos, competências, atitudes e valores hoje entendidos como pró-relação.

Muito embora este seja um contributo inovador e, por isso, sem história no nosso país, diversas investigações internacionais validam a construção e implementação próxima deste programa. Por exemplo, Blanchard et al. (2009) dão conta de importantes benefícios que tendem a manter-se por alguns anos para aqueles que têm participado em programas similares, destacando-se sobretudo os ganhos em termos do compromisso e dos níveis de satisfação conjugal, assim como das formas positivas de comunicação e de expressão do afeto, nomeadamente nas relações em fases mais iniciais.

Assim, concretizámos aquele que nos pareceu ser o nosso maior desafio: a tradução de um conjunto vasto de dados científicos em conteúdos e atividades potencialmente transformadoras das dinâmicas relacionais e do bem-estar dos cônjuges. O próximo desafio será levar o programa até às pessoas...ou trazer as pessoas ao Programa. Acima de tudo, como corolário de um percurso, pretendemos ser um recurso para aqueles que – tendo escolhido a

relação conjugal como uma dimensão relevante da sua vida – desejem contribuir de modo proativo para a sua construção e manutenção. Porque, como afirma Terman (1938) naquela que é considerada a primeira investigação científica no âmbito da conjugalidade, nenhuma outra instituição humana toca de forma tão íntima a vida de praticamente todos os seres humanos, fará sentido retirar dela o seu melhor potencial.

2. Articulação dos resultados com os referenciais teóricos da Psicologia Positiva e da Educação Conjugal

No início deste século, Seligman e Csikszentmihalyi (2000) trazem para a Psicologia um novo fôlego, afirmando a necessidade de esta ir para além da ajuda àqueles que sofrem. No seu entender, materializado no referencial da Psicologia Positiva, a maioria dos indivíduos ditos “normais” - sem perturbação ou desequilíbrio evidentes - necessita também do contributo da ciência psicológica no sentido de viver uma existência mais preenchida e com mais significado. A Psicologia Positiva será, no entender de Seligman, Steen, Park e Peterson (2005), um termo abrangente que designa o estudo das emoções positivas, traços de carácter positivos e instituições prósperas. E o caminho para a excelência será porventura, neste quadro, o maior desafio a que os indivíduos devem aspirar.

Com o nosso estudo, consideramos ter contribuído para o conhecimento científico, em particular no quadro referencial teórico da Psicologia Positiva. Compreender quais são e como “funcionam” algumas das variáveis psicossociais que contribuem para resultados de bem-estar no contexto de uma relação de casal (bem-estar pessoal, qualidade relacional e ajustamento diádico) constitui, em si mesmo, um contributo que apoiará os indivíduos nas escolhas realizadas ao longo do seu percurso de desenvolvimento pessoal e relacional.

Esta matriz de conhecimento materializa-se num corpo estruturado de conhecimentos que constituem o Programa de Educação Conjugal “Nós e os laços”. Mais do que apenas descritivo de determinadas condições que levam a determinados resultados, o programa deve ser entendido numa lógica prescritiva, no sentido em que propomos “trabalhar” cada dimensão na perspetiva do “caminho desejado” rumo ao melhor funcionamento. Não se trata de uma prescrição de comportamentos específicos mas antes de princípios que se sabe estarem subjacentes a uma atitude pró-relação. Enquadramos, assim, o nosso trabalho na perspetiva da

Psicologia do funcionamento humano positivo, sustentando uma intervenção que pretende tornar mais realizados os indivíduos e os casais que nela participem.

Não deixando de reconhecer o carácter mais urgente e avassalador das emoções e experiências negativas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), reconhecemos com estes autores a importância das experiências e das emoções positivas. Quando presentes e promovidas na vida dos indivíduos, muitos obstáculos podem ser ultrapassados com serenidade e até mesmo alegria, não restando hoje dúvidas de que as emoções positivas facilitam a construção de importantes competências e recursos (Fredrickson, 2001), fundamentais na construção de significações pessoais transformadoras. Com o intuito de complementar os sólidos conhecimentos presentes na literatura sobre o sofrimento humano e conjugal, as fraquezas e as perturbações que muitos indivíduos e/ou casais experimentam – e que explorámos nos estudos do coping diádico, por exemplo, quisemos acima de tudo contribuir com uma compreensão científica mais completa da experiência humana: como referem Seligman et al. (2005), compreender os picos, os vales e tudo o que no meio se encontra.

O foco no desenvolvimento de recursos pessoais, que potenciem a perceção de uma vida cheia de sentido e, nas palavras de Seligman e Csikszentmihalyi (2000), o florescer ou o prosperar de cada pessoa, podem “à letra” traduzir-se no objetivo último do percurso de investigação que aqui apresentamos. Como afirmam Seligman et al. (2005), a ciência psicológica só tem a ganhar quando compreendemos quer o sofrimento quer o bem-estar, assim como a interação entre ambos, pelo que nos empenhámos em construir uma intervenção que pretende aliviar o sofrimento mas sobretudo aumentar o bem-estar, dois caminhos distintos mas que muito bem se articulam. Tal como sugere Seligman (2002), muito do trabalho desenvolvido no âmbito do Programa “Nós e os laços” passará por amplificar as forças e os recursos dos cônjuges, em vez de somente corrigir eventuais fraquezas. Enquadradas no referencial teórico da Psicologia Positiva, deixamos o nosso contributo para que os cônjuges – tendo optado pela relação conjugal como uma esfera importante na sua vida – não apenas se suportem e sobrevivam numa relação que não os satisfaz, mas antes se realizem, extraíndo do “nós” - que a dois constroem - todo o seu potencial.

Para lá do contorno da Psicologia Positiva, o nosso percurso de investigação decorreu sob os limites teóricos do referencial da Educação Conjugal (e.g. Halford et al, 2015), investido no desenvolvimento de programas pensados para proporcionar conhecimento, competências e

princípios que ajudem os indivíduos (pessoas que não estejam numa relação conjugal ou pessoas que participam sem o seu cônjuge) e casais (ambos os cônjuges participando) a aumentar as possibilidades de terem uma relação saudável, estável e satisfatória. Para tal, estes programas podem também investir na consciencialização sobre a importância dos fatores protetores e dos fatores transformadores da relação, como sejam o compromisso, o sacrifício e o perdão (e.g. Fincham, Stanley, & Beach, 2007), assim como promover a compreensão da real ligação entre a qualidade conjugal e um amplo conjunto de dimensões do funcionamento individual e social (e.g. Whisman, 2008).

Os programas de educação conjugal baseados em evidências científicas são uma abordagem (Carlson et al., 2014) ainda sem história no nosso país. Noutros países, este tipo de programas tem derivado de um conjunto substancial de investigação sobre os fatores que influenciam a satisfação e a estabilidade conjugal, utilizando uma abordagem que tem sido avaliada em estudos vários (e.g. Halford et al., 2008), envolvendo experiências de aprendizagem estruturada que orientam os casais no desenvolvimento de novos conhecimentos, atitudes e competências relacionais. O nosso percurso de investigação - que decorreu entre 2011 e 2015 – culmina com o desenvolvimento do programa “Nós e os laços”, que entendemos como um contributo relevante para apoiar os cônjuges (individualmente ou em casal) na construção e manutenção de uma relação saudável e comprometida.

Este Programa constitui um contributo inovador no panorama nacional. Para além do Programa “Casa(l) em Construção”, desenvolvido recentemente por Monteiro (2014) para a preparação de noivos em transição para a vida conjugal, nenhum outro trabalho se conhece neste âmbito em Portugal que decorra de evidências científicas. Para aqueles já em processo de manutenção da sua relação de casal, o programa “Nós e os laços” constitui o primeiro recurso psicoeducacional, de cariz preventivo e proativo, com o propósito de aumentar o bem-estar pessoal, a qualidade relacional e o ajustamento diádico.

Pouco se sabe ainda sobre os mediadores da mudança neste tipo de programas (Halford & Snyder, 2012). Considerando que a mudança ocorre em múltiplas dimensões, será importante em estudos futuros esclarecer em que medida se pode dever ao empenho dos cônjuges em fazer algo pela relação, aos fatores comuns presentes neste tipo de intervenções, ou a fatores específicos do facilitador ou do programa em si mesmo. É nosso objetivo contribuir, de futuro,

para o aprofundar desta compreensão, implementando o programa e desenvolvendo estudos de avaliação da sua eficácia.

Enquadrados neste quadro referencial, não perdemos de vista que muitos casais são capazes de manter relações mutuamente satisfatórias sem o apoio de intervenções formais (Halford et al., 2006). Muitos outros, porém, vêm falhado o seu objetivo de construir juntos uma relação duradoura e feliz. Sabe-se hoje que no encontro das duas histórias individuais, a construção do “nós” conjugal não se afigura um processo tão fácil (e.g. Morris & Carter, 1999) como alguns mitos do romanticismo popular podem fazer crer (“*um amor e uma cabana bastam*”, por exemplo). Ainda assim, apesar das inúmeras mudanças históricas, sociais e culturais a que vamos assistindo, a relação de casal continua a ser o “lugar” expectado da felicidade, em especial pela partilha, apoio, construção de intimidade e projeto de vida comum (Fonseca & Duarte, 2014). Se para este projeto de vida pudermos util e eficazmente contribuir, o nosso objetivo último será cumprido.

3. Resultados que surpreenderam

Um dos resultados que nos surpreendeu foi o facto de, quando avaliando os níveis de compromisso com a relação, não se observarem diferenças entre três estatutos relacionais: namoro sem coabitação, namoro com coabitação e união de facto. Numa perspetiva de desenvolvimento relacional progressivo (Niehuis et al., 2006), poderia teoricamente assumir-se que estes diferentes estatutos, seguidos do casamento, poderiam refletir um *continuum* ao nível do compromisso, correspondendo a níveis progressivamente maiores de intimidade relacional. Contudo, tal não se verifica no nosso estudo, evidenciando que a transição de uma experiência de namoro para uma situação de coabitação não é necessariamente expressão de um maior compromisso com a relação. Apesar de inquietante, este dado parece encontrar suporte na literatura. Por exemplo, Manning e Smock (2005) mostram no seu estudo que a transição para uma situação de coabitação é, muitas vezes, algo que acontece gradualmente, sem uma comunicação aberta entre os cônjuges sobre essa “progressão” e mesmo sem uma escolha consciente, clara e intencional relativa aos objetivos relacionais. Não podemos deixar de concordar com Stanley e Rhoades (2009) quando se referem a este tipo de progressão como um

fator de risco relacional, na medida em que os parceiros assumem “externamente” novos estatutos que – como vimos – podem não encontrar eco no seu “interior”.

Surpreendeu-nos ainda, em certa medida, o baixo valor preditivo da percepção retrospectiva da família de origem sobre o ajustamento diádico na relação conjugal presente. Seja pelas vulnerabilidades criadas ou pelos modelos aprendidos, esperávamos associações mais fortes entre as duas dimensões. Não obstante, alguns estudos prévios podem ajudar-nos a compreender estes dados, remetendo para a possibilidade de que a influência entre as duas dimensões não ocorra de forma direta mas antes pela ação moderadora ou mediadora de outras variáveis, como por exemplo a autorregulação relacional. A perspectiva de Busby et al. (2005), que entendemos com elevado valor explicativo dos nossos resultados (“the parachute model”), permite-nos pensar que – por pior que possam ser as relações passadas na família onde se cresce – cada indivíduo tem em si a possibilidade de se proteger ou de as trabalhar e, conseqüentemente, experienciar como adulto relações amorosas satisfatórias.

Reconhecemos ainda a nossa surpresa pela ausência de impacto da estratégia de savoring “partilhar” sobre a qualidade relacional e o ajustamento diádico, contrariamente ao que estudos anteriores têm revelado (e.g. Gable et al., 2004) relativamente ao impacto desta estratégia na percepção das emoções positivas. Muito embora seja uma estratégia usada com frequência pelos indivíduos no âmbito da relação de casal, revelou não ter qualquer impacto nas variáveis de resultado. Deveremos concordar com Rimé (2007) quando afirma que falar com os outros sobre os próprios sentimentos é algo que facilita outros processos regulatórios, mas não tem um efeito direto sobre os resultados de bem-estar.

Por último, fomos surpreendidas pelo facto de os resultados do estudo quasi-experimental não suportarem a teoria “broaden-and-build” de Fredrickson (1998). Ao contrário do que seria esperado, o afeto negativo não estreitou – mas antes alargou – o repertório de ação pessoal e o desejo de levar a cabo ações centradas no próprio mas relativas à relação conjugal. Estes resultados poderão ser explicados pelos mecanismos de autorregulação relacional (e.g. Halford et al., 1994) que os indivíduos podem desenvolver tendo em vista a manutenção da sua relação conjugal e as necessidades emocionais durante períodos de stress. Uma explicação alternativa remete-nos para o modelo de crescimento pessoal proposto por Schaefer e Moos (1992), de acordo com o qual as dificuldades ou acontecimentos stressantes podem ter um efeito positivo na satisfação relacional sob certas circunstâncias. No nosso estudo, poderemos

hipotetizar que as circunstâncias negativas (afeto negativo induzido) podem funcionar como “terreno de ensaio” em que os indivíduos melhoram as suas capacidades de lidar com as situações (Story & Bradbury, 2004), o que impacta positivamente sobre a relação.

4. Limites processuais e constrangimentos

Como fomos referindo nos diferentes estudos, quer as abordagens qualitativas quer quantitativas se revestem de um conjunto de limites inerentes à sua própria essência (Daly, 2007) mas que, ainda assim, não devem ser descurados. Os primeiros, imensos na sua riqueza de “dar voz” aos participantes e de permitir transformá-la em novas ou confirmar velhas “teorias”, não permitem a generalização dos dados. Os segundos, por outro lado, possibilitam a predição e a generalização dos resultados, carecendo contudo da riqueza processual e da “viva voz” de quem neles participa. Para além destas limitações, objetivamente inultrapassáveis, algumas outras deverão ser tidas em conta na leitura dos estudos aqui compilados.

Como um primeiro limite, não necessariamente por uma ordem de importância, poderemos considerar a escolha das variáveis, necessariamente recortadas de um imenso leque de outras possibilidades. Se é um facto que os fenómenos psicológicos são inerentemente complexos, aqueles que se associam à conjugalidade são-no “em dobro”. A realidade que resulta da vivência conjugal, em que dois indivíduos distintos unem o presente e o passado das suas vidas para edificar uma relação, comporta em si uma teia de variáveis infinda e inevitável. Neste emaranhado de “duas pessoas que não deixam de o ser, mas que - com o outro - são também uma instituição una”, inúmeros fatores entram em jogo de forma mais ou menos explícita. Assim, e apesar das nossas escolhas serem fundamentadas no entrecruzar dos primeiros resultados (qualitativos) com a revisão de literatura, não temos dúvidas de que a inclusão de outras dimensões enriqueceria o nosso estudo. Por exemplo, a perspetiva individual sobre o significado da relação conjugal, que cremos potencialmente rica em significado no entendimento dos demais resultados. Por outro lado, a dimensão da comunicação no casal, no seu sentido mais lato, e da comunicação afetiva/sexual mais especificamente, seriam fatores também importantes a incluir no protocolo pelo carácter central de que se revestem no âmbito da conjugalidade. Uma outra dimensão, cujo conhecimento aprofundámos já no decorrer no percurso de investigação – a generatividade – far-nos-ia hoje também sentido incluir no estudo. Compreender de que modo

cada indivíduo percebe o legado do “seu casal”, a sua missão e o modo como deixam marcas para além das suas próprias vidas, seria decerto um ponto mais a enriquecer o nosso trabalho.

Não se pense, contudo, que a referência a outras dimensões que gostaríamos de ter estudado nos coloca a possibilidade de um protocolo de investigação “acrescentado”. Pelo contrário, a este respeito, faz-nos sentido assumir como exagerada a extensão do protocolo de investigação. Nomeadamente no caso dos participantes que responderam em formato *online*, pudemos observar que mais de 50% abandonou o seu preenchimento antes de o completar. O facto de não ser possível aceder de novo à plataforma e recomeçar no ponto onde se tinha terminado terá naturalmente contribuído para esta mortalidade da amostra. Na versão em papel tal não se verifica pois, apesar de longo, torna-se possível fazer o preenchimento em tempos repartidos. Para além disso, é mais natural que o participante sinta o compromisso de responder pelo facto de ir entregar “em mão” o protocolo a um membro da equipa de investigação, o que não sucede na versão *online*.

Um terceiro limite relaciona-se com a amostra do estudo. Por um lado, importa destacar o facto de termos nos nossos estudos quantitativos uma amostra de conveniência, conseqüentemente não probabilística ou representativa da população portuguesa. Também a distribuição assimétrica do número de mulheres e de homens, embora comum em estudos no âmbito da psicologia, constitui um limite que devemos salientar. Igual dissemelhança encontramos entre o número de participantes casados e aqueles em união de facto, o que deve ser relevado sobretudo nos estudos em que se exploram diferenças entre os dois estatutos relacionais. Acresce ainda, enquanto limite da amostra, o facto de termos avaliado sempre e somente a perspetiva individual e não o casal. Muito embora a perceção individual se revista da maior importância no funcionamento conjugal e nela se fundamente a possibilidade de o Programa “Nós e os laços” ser dirigido não apenas a casais mas a cada um dos cônjuges individualmente, consideramos que as nossas análises e contributos poderiam – pelo menos em alguns dos estudos - ser enriquecidos se incluíssem uma perspetiva diádica. O facto de uma parte dos nossos dados ter sido recolhida *online* pode ser entendido como uma opção comportando algum risco, na medida em que – apesar de evidências várias sobre a qualidade e validade dos dados assim recolhidos (e.g. Birnbaum, 2004) se trata de uma prática ainda relativamente recente (Madge, 2007).

Um outro tipo de limites centra-se no facto de não ter sido considerada a dimensão temporal, claramente importante no desenvolvimento das relações amorosas, tratando-se o nosso estudo de um desenho transversal e não longitudinal. Por este motivo, não nos é possível aceder à compreensão processual do fenómeno relacional ao longo do tempo nem a relações causais entre as variáveis, o que poderia sem dúvida valorizar a investigação. Entendemos também como um limite a opção exclusiva por instrumentos de autorrelato no caso dos estudos quantitativos. Muito embora tenhamos procurado minimizar esta limitação através de uma abordagem metodológica mista, com a inclusão do estudo inicial qualitativo e do pré-estudo com análise documental, assim como do estudo quasi-experimental, o conhecimento obtido a partir somente dos instrumentos de autorrelato revela-se limitado pela perceção dos participantes e assume-se constringida a compreensão sobre as dinâmicas relacionais envolvidas. Para além disso, em termos estatísticos, sabe-se que as associações observadas entre variáveis podem ser influenciadas pelo facto de quer as variáveis predictoras quer as variáveis resultado serem avaliadas pelo mesmo tipo de instrumento e pelo mesmo referente.

Por último, consideramos alguns limites que se prendem com a análise das variáveis estudadas. No caso do estudo qualitativo, a profundidade dos dados é superior ao que tivemos oportunidade de incluir nesta tese. Muito embora não sejam dados perdidos e possamos, naturalmente, trabalhar com eles de futuro, reconhecemos esta limitação. No caso dos estudos quantitativos, consideramos que:

- (a) teria sido interessante considerar uma medida compósita de “bem-estar no âmbito da relação” a partir das três variáveis resultado: bem-estar pessoal, ajustamento diádico e qualidade relacional; tal medida permitiria – a verificar-se a sua fiabilidade – uma continuidade com o estudo qualitativo (perguntámos aos participantes sobre fatores promotores de bem-estar na relação conjugal), assim como uma abordagem mais holística relativa à dinâmica conjugal em todos os estudos;
- (b) a opção por uma abordagem longitudinal teria possibilitado observar as dinâmicas conjugais e potenciais relações circulares entre variáveis, designadamente entre comportamentos pró-relação (e.g. coping proativo) e medidas de bem-estar;

Neste quadro, findo o percurso da presente investigação e face aos limites da mesma, atentas às reflexões que os resultados suscitaram, consideramos pertinente a realização de novos estudos com a população portuguesa, nomeadamente:

- (a) Incluindo o casal como unidade de análise;
- (b) Abrangendo amostras com maior número de participantes masculinos e maior homogeneidade nos dois estatutos relacionais (casamento e união de facto);
- (c) Envolvendo amostras geograficamente mais abrangentes;
- (d) Incluindo, para além de instrumentos de autorrelato, diferentes métodos de recolha de dados;
- (e) Possibilitando a análise dos processos relacionais e de relações de causalidade através de desenhos longitudinais;
- (f) Abrangendo outras variáveis individuais e familiares (e.g. comunicação, sexualidade, história relacional dos pais, conciliação trabalho-família, etc.); sociais (e.g. generatividade); macrossistémicas (e.g. influências culturais nos padrões conjugais).

5. Principais contributos deste trabalho

O âmbito da conjugalidade, em que desenvolvemos o nosso trabalho de investigação, é dotado de uma imensa riqueza e proporcional complexidade. Constituiu para nós um desafio trilhar um percurso que hoje percecionamos como tendo sido de permanente reflexão, descoberta e amadurecimento. Apesar das limitações que apontámos e de algumas outras que possam não estar mencionadas, consideramos que este estudo:

- (a) Contribui para o aprofundamento do conhecimento científico sobre fatores promotores de diferentes dimensões de bem-estar nas relações de casal. Particularmente interessante consideramos a opção metodológica por uma abordagem mista, possibilitando que os estudos quantitativos decorressem, em grande medida, das “vozes” ouvidas no estudo qualitativo inicial. Estimulante também foi poder comparar com rigor estatístico as perceções de indivíduos casados há menos tempo com aqueles que designámos de “peritos”, encontrando-se um conjunto de diferenças sobre as quais refletimos.
- (b) Inclui contributos metodológicos e de intervenção, na medida em que se adaptaram três instrumentos de avaliação relevantes e se contribuiu para o seu processo de validação:

Escala de Compromisso Pessoal – Dedicção, Questionário de Coping Conjugal Prospectivo, e Checklist de Estratégias de Savoring. Com boas propriedades psicométricas, estes instrumentos ficam assim disponíveis para que a comunidade científica e todos os técnicos a desenvolver trabalho preventivo ou terapêutico possam fazer deles o melhor uso. No caso concreto do savoring, a versão a que chegámos – mais simples e parcimoniosa – permitirá uma maior rapidez de resposta o que, sobretudo quando incluída em protocolos de investigação mais extensos, constitui uma inequívoca vantagem. No caso do compromisso, a possibilidade de unir a nossa a uma amostra de jovens adultos experienciando relacionamentos amorosos mas com estatutos relacionais distintos, enriqueceu o nosso trabalho e os nossos contributos, alargando-os para lá das “fronteiras relacionais” inicialmente definidas.

- (c) Concorre de forma inovadora com a introdução de novas dimensões no âmbito da conjugalidade, nomeadamente as estratégias de savoring e o coping orientado para o futuro, ambas com impacto nos resultados relacionais.
- (d) Contribuí com um estudo quasi-experimental ao manipular a variável estado afetivo face à relação conjugal, tendo-se aquela revelado como uma dimensão moderadora importante na ligação entre o ajustamento diádico e a definição de objetivos conjugais.
- (e) Remete para a necessidade de reflexão sobre a importância de programas de intervenção (não clínicos) dirigidos aos cônjuges, em que – à semelhança do que sucede já noutros países - competências importantes e novos processos de conscientização possam ser desenvolvidos.
- (f) De modo inteiramente inovador em Portugal, contribuí com linhas orientadoras para o desenvolvimento de um Programa de Educação Conjugal baseado nas evidências científicas que decorrem dos nossos estudos e da revisão de literatura, disponibilizando um recurso que será disponibilizado para que os cônjuges investidos em tirar da relação conjugal os seus melhores benefícios. Como vários autores afirmam (e.g. Duncan, Holman, & Yang, 2007), conhecer as características da população alvo é um passo fundamental no desenvolvimento de programas que pretendem ser empírica e socialmente fundamentados. Com este trabalho, que culmina com a proposta do Programa “Nós e os laços”, demos resposta inequívoca a esse desafio.

Terminamos o nosso trabalho reforçando a mágica complexidade do tema estudado. Tal como afirma Fletcher (2012), a propósito da investigação sobre as relações amorosas, não retirámos todos os “nós” mas teremos contribuído para compor o *puzzle*. Na verdade, não quereríamos mesmo retirar os “Nós e os laços” que integram a experiência de Ser Pessoa, de Ser Casal.... Reforçá-los sim. Na sua magia, no seu mistério, no seu exigente desafio.

There is no evidence that studying any phenomenon makes it less puzzling or enthralling. Indeed, the very opposite is the case, especially in Psychology, where what appear to be mundane and everyday behaviors (...) become mysterious – even magisterial – feats when seriously investigated. (p. 15)

Referências Bibliográficas

- Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology, 13*(1), 59-65. doi: 10.1037/a0014226.
- Acitelli, L. K. (2001). Maintaining and enhancing a relationship by attending to it. *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement, 153-168.*
- Acitelli, L. K., Kenny, D. A., & Weiner, D. (2001). The importance of similarity and understanding of partners' marital ideals to relationship satisfaction. *Personal Relationships, 8*, 167–185.
- Adler-Baeder, F., Kerpelman, J., Griffin, M. M., & Schramm, D. G. (2010). Evaluating multiple prevention programs: Methods, results, and lessons learned. *Journal of Extension [On-line], 48*(6). Available at: <http://www.joe.org/joe/2010december/a1.php>.
- Ahsen, A. (1989). Guided imagery: The quest for a science. Part I: Imagery origins. *Education, 110*, 2-16.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks: Sage.
- Alarcão, M. (2000). *(Des)Equilíbrios familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Albee, G.W. (1983). Psychopathology, prevention and the just society. *Journal of Primary Prevention, 4*, 5-40. doi: 10.1007/BF01359083.
- Allison, M., & Sabatelli, R. M. (1988). Differentiation and individuation as mediators of identity and intimacy in adolescence. *Journal of Adolescent Research, 3*(1), 1–16. doi: 10.1177/074355488831002.
- Amato, P.R. (1996). Explaining the intergenerational transmission of divorce. *Journal of Marriage and Family, 58*(3), 628-640. doi: 10.2307/353723.
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 1269–1287. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x.
- Anderson, J.R., Van Ryzin, M.J., & Doherty, W.J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 587-596. doi: 10.1037/a0020928.
- Andrews, A. (2012). *Maybe "I do": Modern marriage and the pursuit of happiness*. Ballan, Australia: Connor Court Publishing.
- Anker, M. G., Owen, J., Duncan, B. L., & Sparks, J. A. (2010). The alliance in couple therapy: Partner influence, early change, and alliance patterns in a naturalistic sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(5), 635-645. doi: 10.1037/a0020051.
- Antle, B. F., Bibhuti, S., Christensen, D. N., Karam, E., Ellers, F., Barbee, A. et al. (2013). The impact of the Within My Reach relationship training on relationship skills and outcomes for low-

- income individuals. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(3), 346–357. doi: 10.1111/j.1752-0606.2012.00314.x.
- Arbuckle, J.L. (2013). *IBM SPSS Amos 22 User's Guide*. NY: IBM.
- Arriaga, X.B., Slaughterbeck, E.S., Catezpa, N.M., & Hmurovic, J.L. (2007). From bad to worse: relationship commitment and vulnerability to partner imperfections. *Personal Relationships*, 14, 389–409. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00162.x.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375. doi:10.1037//0033-2909.120.3.338.
- Avivi, Y.E., Laurenceau, J.P., & Carver, C.S. (2009). Linking relationship quality to perceived mutuality of relationship goals and perceived goal progress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(2), 137-164. doi: 10.1521/jscp.2009.28.2.137.
- Axinn, W. G., & Thornton, A. (1992). The relationship between cohabitation and divorce: Selectivity or causal influence? *Demography*, 29, 357-374.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 129–136. doi: 10.1080/152988602317319302.
- Baumeister, R. F., & Stillman, T. F. (2008). Self-regulation and close relationships. In J. V. Wood, A. Tesser, & J. G. Holmes (Eds.), *The self and social relationships* (pp. 139-158). New York, NY: Psychology Press.
- Beaumont, S.L. (2011). Identity styles and wisdom during emerging adulthood: Relationships with mindfulness and savoring. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 11(2), 155-180. doi: 10.1080/15283488.2011.557298.
- Benson, G. (2007). Making relationships work: A conversation with psychologist John M. Gottman. *Harvard Business Review*, 45-50.
- Benson, L. A., McGinn, M. M., & Christensen, A. (2012). Common principles of couple therapy. *Behavior Therapy*, 43(1), 25-35. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.009.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology*, 45, 79-129. doi:10.1146/annurev.psych.45.1.79.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationship science. *American Psychologist*, 54, 260–266. doi: 10.1037/0003-066X.54.4.260.
- Berscheid, E., Lopes, J., Ammazalorso, H., & Langenfeld, N. (2001). Causal attributions of relationship quality. J. H. Harvey (Eds.), *Attribution, communication behavior, and close*

- relationships* (pp. 115–133). New York, NY: Cambridge University Press.
- Bertoni, A. & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist*, 15, 175-184. doi: 10.1027/1016-9040/a000015.
- Birnbaum, M. H. (2004). Human research and data collection via the internet. *Annual Review of Psychology*, 55, 803–832. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141601.
- Black, T. R. (1999). The nature of inquiry. In T.R Black (Ed.), *Doing quantitative research in the social sciences. An integrated approach to research design, measurement and statistics* (pp. 2-26). London: Sage Publications.
- Blanchard, V. L., Hawkins, A.J., Baldwin, S.A., & Fawcett, E.B. (2009). Investigating the effects of marriage and relationship education on couples' communication skills: A meta-analytic study. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 203-214.
- Bodenmann, G. (1995). A systemic-transactional view of stress and coping in couples. *Swiss Journal of Psychology*, 54, 34–49.
- Bodenmann, G. (1997). The influence of stress and coping on close relationships: A two-year longitudinal study. *Swiss Journal of Psychology*, 56, 156–164.
- Bodenmann, G. (2000). *Stress und Coping bei Paaren* [Stress and coping in couples]. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33-49). Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G. (2008). *Dyadisches Coping Inventory (DCI). Testmanual*. Bern, Switzerland: Huber.
- Bodenmann, G. (2010). New themes in couple therapy: The role of stress, coping and social support. In K. Hahlweg, M. Grawe, & D. H. Baucom (Eds.), *Enhancing couples. The shape of couple therapy to come* (pp. 142–156). Cambridge, MA: Hogrefe Publishing.
- Bodenmann, G., Charvoz, L., Cina, A., & Widmer, K. (2001). Prevention of marital distress by enhancing the coping skills of couples: 1-year follow-up-study. *Swiss Journal of Psychology*, 60(1), 3-10. doi:10.1024//1421-0185.60.1.3.
- Bodenmann, G., & Cina, A. (2006). Stress and coping among stable-satisfied, stable-distressed, and separated/divorced Swiss couples: A 5-year prospective longitudinal study. *Journal of Divorce & Remarriage*, 44(1-2), 71-89. doi: 10.1300/J087v44n01_04.

- Bodenmann, G., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., & Bradbury, T. N. (2014). Enhancement of couples' communication and dyadic coping by a self-directed approach: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 82*(4), 580.
- Bodenmann, G., Kayser, K., & Revenson, T. A. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bodenmann, G., Meuwly, N., & Kayser, K. (2011). Two conceptualizations of dyadic coping and their potential for predicting relationship quality and individual well-being: A comparison. *European Psychologist, 16*(4), 255-266. doi: 10.1027/1016-9040/a000068.
- Bodenmann, G., Pihet, S., & Kayser, K. (2006). The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 20*(3), 485-493. doi: 10.1037/0893-3200.20.3.485.
- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach a 2-year longitudinal study. *Behavior Modification, 30*(5), 571-597.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations, 53*(5), 477-484.
- Bohns, V.K., Lucas, G.M., Molden, D.C., Finkel, E.J., Coolsen, M.K., Kumashiro, M., Rusbult, C.E., & Higgins, E.T. (2013). Opposites fit: Regulatory focus complementarity and relationship well-being. *Social Cognition, 31*(1). 1-14. doi:/10.1521/soco.2013.31.1.1.
- Boise, L., Congleton, L., & Shannon, K. (2005). Empowering family caregivers: The Powerful Tools for Caregiving Program. *Educational Gerontology, 31*, 573-586. doi: 10.1080/03601270590962523.
- Bornstein, M. H., & Lamb, M. E. (Eds.). (2005). *Developmental science: An advanced textbook* (5th ed., pp. 3-43). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bower, E.M. (1969). Slicing the mystique of prevention with Occam's razor. *American Journal of Public Health, 59*, 478-484.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1991). A contextual model for advancing the study of marital interaction. In G. J. O. Fletcher & F. D. Fincham (Eds.), *Cognition in close relationships* (pp. 128-147). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, *66*(4), 862-879. doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00059.x.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2010). *Intimate relationships*. New York: W. W. Norton.
- Bradbury, T.N., & Lavner, J.A. (2012). How can we improve preventive and educational interventions for intimate relationships? *Behavior Therapy*, *43*, 113-122. doi: 10.1016/j.beth.2011.02.008.
- Braithwaite, S. R., & Fincham, F. D. (2011). Computer-based dissemination: A randomized clinical trial of ePREP using the actor-partner interdependence model. *Behaviour Research and Therapy*, *49*, 126 – 131.
- Braithwaite, S.R., Selby, E.A., & Fincham, F.D. (2011). Forgiveness and relationship satisfaction: Mediating mechanisms. *Journal of Family Psychology*, *25*(4), 551-559. doi: 10.1037/a0024526.
- Bransford, J., & Johnson, M. (1972). Contextual prerequisites for understanding: Some investigations of comprehension and recall. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, *11*, 717-726. doi: 10.1016/S0022-5371(72)80006-9.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*, 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa.
- Brines, J., & Joyner, K. (1999). The ties that bind: Principles of cohesion in cohabitation and marriage. *American Sociological Review*, *64*, 333–355. doi: 10.2307/2657490.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, *32*(7), 513.
- Brown, M.W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods Research*, *21*(2), 230-258. doi: 10.1177/0049124192021002005.
- Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: Effects on relationship quality. *Social Science Research*, *33*, 1-19.
- Brown, S. L., Manning, W. D., & Payne, K. K. (2014). Relationship quality among cohabiting versus married couples. *National Center for Family & Marriage Research Working Paper Series WP-14-03 July*.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal-study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*(5), 1061–1070. doi:10.1037/0022-3514.65.5.1061.

- Brunstein, J. C., Dangelmayer, G., & Schultheiss, O. C. (1996). Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 1006–1019. doi:10.1037/0022-3514.71.5.1006.
- Bruun, E. L., & Ziff, A. F. (2010). *Marrying well: The clinician's guide to pre-marital counseling*. New York: W. W. Norton & Company.
- Bryant, C. M., & Conger, R. D. (2002). An intergenerational model of romantic relationship development. In A. L. Vangelisti, H. T. Reis, & M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Stability and change in relationships* (pp. 57–82). New York: Cambridge University Press.
- Bryant, F.B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining and savoring. *Journal of Personality, 57*, 773-797. doi: 10.1111/j.1467-6494.1989.tb00494.x.
- Bryant, F.B. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health, 12*(2), 175-196. doi: 10.1080/0963823031000103489.
- Bryant, F.B., Chadwick, E.D., & Kluwe, K. (2011). Understanding the processes that regulate positive emotional experience: Unsolved problems and future directions for theory and research on savoring. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 107-126, doi: 10.5502/ijw.v1i1.18.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and women. *Journal of Health and Social Behavior, 25*, 116-135. doi: 10.2307/2136664.
- Bryant, F.B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Buck, A.A., & Neff, L.A. (2012). Stress spillover in early marriage: The role of self-regulatory depletion. *Journal of Family Psychology, 26*(5), 698-708. doi: 10.1037/a0029260.
- Buehlman, K.T., Gottman, J.M., & Katz, L.F. (1992). How a couple views their past predicts the future: Predicting divorce from an oral history interview. *Journal of Family Psychology, 5*(3), 295-318. doi: 10.1037/0893-3200.5.3-4.295.
- Burr, W. R. (1976). *Successful marriage: A principles approach*. Homewood: The Dorsey Press.
- Burr, B.K., Hubler, D.S., Gardner, B.C., Roberts, K.M., & Patterson, J. (2014) What Are Couples Saying About Relationship Education? A Content Analysis. *Journal of Couple & Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions, 13*(3), 177-197. doi: 10.1080/15332691.2013.852493.

- Busby, D.M., Gardner, B.C., & Taniguchi, N. (2005). The family of origin parachute model: Landing safely in adult romantic relationships. *Family Relations, 54*, 254-264. doi: 10.1111/j.0197-6664.2005.00020.x.
- Busby, D. M., Holman, T. B., & Taniguchi, N. (2001). RELATE: Relationship Evaluation of the Individual, Family, Cultural, and Couple Contexts. *Family Relations, 50*(4), 308-316. doi: 10.1111/j.1741-3729.2001.00308.x.
- Busby, D. M., Ivey, D. C., Harris, S. M., & Ates, C. (2007). Self-directed, therapist-directed, and assessment-based interventions for premarital couples. *Family Relations, 56*, 279–290. doi: 10.1111/j.1741-3729.2007.00459.x.
- Cafasso, L.L., Bryant, F.B., & Jose, P.R. (1994). *A scale for measuring children's savoring beliefs*. Paper presented at the 102nd Annual American Psychological Association Convention, Los Angeles, CA.
- Caillé, P. (1991). *Un et un font trois - Le couple révéle à lui-même*. Paris: ESF.
- Calvo, G. (1975). *Marriage Encounter: Official national manual*. St. Paul, MN: Marriage Encounter, Inc.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (Eds.). (1994). *Communication and relationship maintenance*. New York: Academic Press.
- Canevello, A., & Crocker, J. (2010). Creating good relationships: Responsiveness, relationship quality, and interpersonal goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(1), 78-106. doi: 10.1037/a0018186.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1998). The functional regulation of adolescent dating relationships and sexual behavior: An interaction of goals, strategies, and situations. *Motivation and self-regulation across the life span*, 185-215.
- Caplan, R. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. New York: Basis Books.
- Carlson, R.G., Barden, S.M., Daire, A.P., & Greene, J. (2014). Influence of relationship education on relationship satisfaction for low-income couples. *Journal of Counseling & Development, 92*, 418-427. doi: 10.1002/j.1556-6676.2014.00168.x.
- Carter, E.A., & McGoldrick, M. (Eds.) (1980). *The family life cycle: A framework for family therapy*. New York: Gardner Press.
- Carvalho, J. S., & Marques Pinto, A. (2011). Savoring: Uma Forma de Promover o Bem-Estar Pessoal em Adolescentes, Alunos do Ensino Secundário. In A. Marques Pinto & L. Picado (Eds.). *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas: Dos Alunos aos Professores* (pp. 123-155). Lisboa: Coisas de Ler.

- Carver, C.S., & White, T.L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 319–333. doi:10.1037//0022-3514.67.2.319.
- Casey, L. M., & Halford, W. K. (2010). Couples and the silicon chip: Applying information technology to couple relationship services. In K. Hahlweg, M. Grawe & D. Baucom (Eds.). *Enhancing Couples: The Shape of Couple Therapy to Come* (pp. 216-230). Gottingen: Hogrefe.
- Chadwick, E.D. (2012). *The structure of adolescent and adult savoring and its relationship to feeling good and functioning well* (Unpublished doctoral dissertation).
- Chapman, G. (1995). *The five love languages*. Chicago: Northfield Publishing.
- Cherlin, A. J. (1992). Nostalgia as Family Policy. *The Public Interest*, 110, 77-84.
- Cherlin, A. J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66, 848-861.
- Cherlin, A. J. (2009). *The marriage-go-round*. New York: Alfred A. Knopf.
- Cherlin, A. J. (2010). Demographic trends in the United States: A review of research in the 2000s. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 403-419.
- Clark, M. S., & Reis, H. T. (1988). Interpersonal processes in close relationships. *Annual Review of Psychology*, 39, 609-673. doi:10.1146/annurev.ps.39.020188.003141.
- Clements, M. L., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2004). Before they said 'I do': Discriminating among marital outcomes over 13 years. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 613–626. doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00041.x.
- Cohen, J. (2013). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Academic press.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Hillsdale: Erlbaum.
- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., et al. (1993). The science of prevention: A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist*, 48, 1013–1022.
- 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(6), 1053.
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder Jr, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: a developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 79(2), 224.
- Cordova, J. V., Scott, R. L., Dorian, M., Mirgain, S., Yaeger, D., & Groot, A. (2005). The marriage checkup: An indicated preventive intervention for treatment-avoidant couples at risk for marital deterioration. *Behavior Therapy*, 36(4), 301-309. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80112-1.
- Coricelli, G., & Rustichini, A. (2010). Counterfactual thinking and envy learning. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 365, 241-247. doi: 10.1098/rstb.2009.0159.
- Costa-Ramvalho, S., Marques-Pinto, A., & Ribeiro, M.T. (Manuscript submitted for publication). *Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist*.
- Cowen, E.L. (1980). The wooing of primary prevention. *American Journal of Community Psychology*, 8, 258-284.
- Cowen, E.L. (1982). Primary prevention research: Barriers, needs and opportunities. *Journal of Primary Prevention*, 2, 131-137. doi: 10.1007/BF01324206.
- Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. Michigan, MI: Harper & Row Limited.
- Crowell, J. A., Treboux, D., Gao, Y., Fyffe, C., Pan, H., & Waters, E. (2002). Assessing secure base behavior in adulthood: Development of a measure links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships. *Developmental Psychology*, 38, 679-693. doi: 10.1037/0012-1649.38.5.679.
- Croyle, K.L., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Cummings, E. M., & Davies, P. (1994). *Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution*. New York: Guilford Press.
- Daly, K. (1992). The fit between qualitative research and characteristics of families. In J.F. Gilgun, K. Daly, & G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research*. USA: Sage Publications.
- Daly, K. (2007). *Qualitative methods for family studies and human development*. Sage Publications.
- Davis, K. E. (1996). The Relationship Rating Form (RRF) – A Measure of the characteristics of romantic relationships and friendships. Unpublished manuscript. Department of Psychology, University of South Carolina. Retrieved November, 13, 2010.
- De Maria, R. M. (2005). Distressed couples and marriage education. *Family Relations*, 54, 242-253. doi: 10.1111/j.0197-6664.2005.00019.x.

- De St Aubin, E. E., McAdams, D. P., & Kim, T. C. E. (2004). *The generative society: Caring for future generations*. Washington, DC: American Psychological Association.
- De Stefano, J., & Oala, M. (2008). Extramarital affairs: Basic considerations and essential tasks in clinical work. *The Family Journal*, *16*(1), 13-19.
- Deacon, S.A., & Sprenkle, D.H. (2001). A graduate course in marriage and family enrichment. *Journal of Marital and Family Therapy*, *27*(2), 251-260. doi: 10.1111/j.1752-0606.2001.tb01161.x.
- Deutsch, M., & Gerard, H. B. (1955). A study of normative and informational social influences upon individual judgment. *Journal of Abnormal & Social Psychology*, *51*, 629–636.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575. doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- Dion, M. R., & Hershey, A. M. (2010). Relationship education for unmarried couples with children: Parental responses to the building strong families project. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, *9*(2), 161-180. doi: 10.1080/15332691003694919.
- Doherty, W.H., & Carroll, J.S. (2002). The families and democracy project. *Family Relations*, *51*, 579-589. doi 10.1111/j.1545-5300.2002.00579.x.
- Donato, S., Iafate, R., Barni, D., Bertoni, A., Bodenmann, G., & Gagliardi, S (2009). Measuring dyadic coping: The factorial structure of Bodenmann's Dyadic Coping Questionnaire in an Italian sample. *Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, *16*, 25–47.
- Donato, S., Iafate, R., Bradbury, T., & Scabini, E. (2012). Acquiring dyadic coping: Parents and partners as models. *Personal Relationships*, *19*, 386-400. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01368.x.
- Doss, B. D., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality: An 8-year prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(3), 601. doi: 10.1037/a0013969.
- Doss, B. D., Rhoades, G., Stanley, S., & Markman, H. J. (2009). Marital therapy, retreats, and books: The who, what, when, and why of relationship help-seeking. *Journal of Marital and Family Therapy*, *35*, 18–29. doi:10.1111/j.1752-0606.2008.00093.x.

- Downie, R.S., Tannahill, C., & Tannahill, A. (1996). *Health promotion: Models and values*. Oxford: University Press.
- Duba, J.D., Hughey, A.W., Lara, T., & Burke, M.G. (2012). Areas of marital dissatisfaction among long-term couples. *Adultspan Journal*, 11(1), 39-54. doi:10.1002/j.2161-0029.2012.00004.x.
- Duncan, S. F., Holman, T. B., & Yang, C. (2007). Factors associated with involvement in marriage preparation programs. *Family Relations*, 56(3), 270-278.
- Dush, C. M. K., Cohan, C. L., & Amato, P. R. (2003). The relationship between cohabitation and marital quality and stability: Change across cohorts? *Journal of Marriage and Family*, 65, 539-549. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00539.x.
- Eich, E. (1995). Searching for mood dependent memory. *Psychological Science*, 6, 67-75. doi: 10.1111/j.1467-9280.1995.tb00309.x.
- Einhorn, L., Williams, T, Stanley, S., Wunderlin, N., Markman, H., & Eason, J. (2008). PREP inside and out: Marriage education for inmates. *Family Process*, 47(3), 341-356. doi: 10.1111/j.1545-5300.2008.00257.x.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068. doi: 10.1037/0022-3514.51.5.1058.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. doi: 10.1037//0022-3514.84.2.377.
- Epstein, R., Warfel, R., Johnson, J., Smith, R., & McKinney, P. (2013). Which relationship skills count most? *Journal of Couple and Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 12(4), 297-313. doi: 10.1080/15332691.2013.836047.
- Erikson, E.H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
- Falconier, M. K. (2015). TOGETHER – A Couples’ Program to Improve Communication, Coping, and Financial Management Skills: Development and Initial Pilot-Testing. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(2), 236-250. doi: 10.1111/jmft.12052.
- Falconier, M. K., Nussbeck, F., & Bodenmann, G. (2012). Dyadic coping in Latino couples: Validity of the Spanish version of the Dyadic Coping Inventory. *Anxiety, Stress, and Coping*. Advance online publication. doi: 10.1080/10615806.2012.699045.

- Falsafi, M., & Mosallami, E. A. (2015). The Effect of participating in Communication Skills workshop on the Marital Satisfaction: Using Effective Strategies for the Survival of Marriage. *Journal of Psychology & Behavioral Studies*, 3(4), 113-118.
- Feeney, B. C., & Lemay, E. P. (2012). Surviving relationship threats: The role of emotional capital. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1004-1017. doi: 10.1177/0146167212442971.
- Felmlee, D. H. (2001). No couple is an island: A social network perspective on dyadic stability. *Social Forces*, 79(4), 1259-1287. doi:10.1353/sof.2001.0039.
- Fereday, J., & Muir-Cochrane, E. (2006). Demonstrating rigor using thematic analysis: A hybrid approach of inductive and deductive coding and theme development. *International Journal of Qualitative Methods*, 5, 80-92.
- FFMS (2013). *Retrato de Portugal: indicadores 2013*. Lisboa: PORDATA. Retrieved from <http://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+divorcialidade-651>.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd Ed.). London, UK: SAGE Publications Ltd.
- Fincham, F. D., & Beach, S.R.H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, 2, 4-24. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x.
- Fincham, F. D., Harold, G.T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267-285. doi: 10.1037/0893-3200.14.2.267.
- Fincham, F. D., Stanley, S.M., & Beach, S.R.H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family*, 69(2), 275-292. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00362.x.
- Fischhoff, B., Slovic, P., & Lichtenstein, S. (1980). Knowing what you want: Measuring labile values. In T. Wallsten (Ed.), *Cognitive processes in choice and decision behavior* (pp. 117-131). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Fitzsimons, G. M., & Finkel, E. J. (2010). Interpersonal influences on self-regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 19(2), 101-105. doi: 10.1177/0963721410364499.
- Fletcher, G., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. (2012). *The science of intimate relationships*. John Wiley & Sons.
- Fonseca, S.R.A., & Duarte, C.M.N. (2014). Do namoro ao casamento: Significados, expectativas, conflito e amor. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(2), 135-143.

- Forste, R., & Tanfer, K. (1996). Sexual exclusivity among dating, cohabiting, and married women. *Journal of Marriage and Family, 58*, 33–47. doi: 10.2307/353375.
- Fowers, B. J. (2000). *Beyond the myth of marital happiness*. San Francisco: Jossey-Bass Inc.
- Framo, J. L. (1981). The integration of marital therapy with sessions with family of origin. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 109-150). Michigan: Eric.
- Franklin, J. C., Hessel, E. T., Aaron, R. V., Arthur, M. S., Heilbron, N., & Prinstein, M. J. (2010). The functions of nonsuicidal selfinjury: Support for cognitive-affective regulation and opponent processes from a novel psychophysiological paradigm. *Journal of Abnormal Psychology, 119*, 850–862. doi: 10.1037/a0020896.
- Franklin, J. C., Lee, K. M., Hanna, E. K., & Prinstein, M. J. (2013). Feeling Worse to Feel Better: Pain-Offset Relief Simultaneously Stimulates Positive Affect and Reduces Negative Affect. *Psychological Science, 24*(4), 521-529. doi: 10.1177/0956797612458805.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300–319. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist, 56*(3), 218.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science, 13*, 172–175. doi: 10.1111/1467-9280.00431.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-an-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society, 359*, 1367-1377. doi: 10.1098/rstb.2004.1512.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist, 60*, 678–686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678.
- Frisco, M. L., Muller, C., & Frank, K. (2007). Parents' union dissolution and adolescents' school performance: Comparing methodological approaches. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 721-741.
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality, 71*, 175–222. doi: 10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x.
- Gable, S.L., Gonzaga, G.C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 904-917. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.904.
- Gable, S. L., & Poore, J. (2008). Which thoughts count? Algorithms for evaluating satisfaction in relationships. *Psychological Science, 19*(10), 1030-1036. doi: 10.1111/j.1467-

9280.2008.02195.x.

- Gable, S.L., & Reis, H.T. (2001). Appetitive and aversive social interaction. In J. Harvey & A. Wenzel (Eds.). *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (pp. 169-194). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gable, S.L., Reis, H.T., Impett, E.A., & Asher, E.R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228.
- Gan, Y., Yang, M., Zhou, Y., & Zhang, Y. (2007). The two-factor structure of future-oriented coping and its mediating role in student engagement. *Personality and Individual Differences, 43*, 851-863. doi:10.1016/j.paid.2007.02.009.
- Gardner, B. C., Busby, D. M., Burr, B. K., & Lyon, S. E. (2011). Getting to the root of relationship attributions: Family-of-origin perspectives on self and partner views. *Contemporary Family Therapy, 33*, 253–272. doi: 10.1007/s10591-011-9163-5.
- Gentzler, A.L., Ramsey, M.A., Yi, C.Y., Palmer, C.A., & Morey, J.N. (2014). Young adolescents' emotional and regulatory responses to positive life events: Investigating temperament, attachment, and event characteristics. *The Journal of Positive Psychology, 9*(2), 108-121. doi: 10.1080/17439760.2013.848374.
- Gere, J., & Schimmack, U. (2013). When romantic partners' goals conflict: effects on relationship quality and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 37-49.
- Gere, J., Schimmack, U., Pinkus, R.T., & Lockwood, P. (2011). The effects of romantic partners' goal congruence on affective well-being. *Journal of Research in Personality, 45*, 549-559. doi: 10.1016/j.jrp.2011.06.010.
- Giblin, P., Sprenkle, D. H., & Sheehan, R. (1985). Enrichment outcome research: A enrichment outcome research: A meta-analysis of premarital, marital and family interventions. *Journal of Marital and Family Therapy, 11*(3), 257-271.
- Gilgun, J.F. (1992). Definitions, methodologies and methods in qualitative family research. In J.F. Gilgun, K. Daly, & G. Handel (Eds.), *Qualitative methods in family research*. USA: Sage Publications.
- Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and the Family, 569-576*.
- Glenn, N. D., & Kramer, K. B. (1987). The marriages and divorces of the children of divorce. *Journal of Marriage and the Family, 49*, 811–825. doi: 10.2307/351974.

- Goddard, H. W., Marshall, J. P., Olson, J. R., & Dennis, S. A. (2012). Steps toward creating and validating an effective couples curriculum. *Journal of Extension, 50*(6).
- Goodwin, P. Y., Mosher, W. D., & Chandra, A. (2010). Marriage and cohabitation in the United States: A statistical portrait based on Cycle 6 (2002) of the National Survey of Family Growth (National Center for Health Statistics). *Vital Health Statistics, 23*, 1–55.
- Gordon, C.L., & Baucom, D.H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships, 16*, 421-435. doi: 10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x.
- Gordon, R. (1987). An operational classification of disease prevention. In J. A. Steinberg & M. M. Silverman (Eds.), *Preventing mental disorders: A research perspective* (pp. 20-26). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.
- Gosling, S. D., Vazire, S., Srivastava, S., & John, O. P. (2004). Should we trust web-based studies? A comparative analysis of six preconceptions about internet questionnaires. *American Psychologist, 59*, 93–104. doi: 10.1037/0003-066X.59.2.93.
- Gottman, J.M. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. New York: W.W. Norton & Company.
- Gottman, J.M., Driver, J., & Tabares, A. (2002). Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy. In A.S. Gurman, & N.S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed.), pp. 373-399. New York: Guilford Press.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1985). A valid procedure for obtaining self-report of affect in marital interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53*, 151–160.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (2004). *The seven principles for making marriage work*. New York: Three Rivers Press.
- Graham, J.M. (2011). Measuring love in romantic relationships: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*, 748-771. doi: 10.1177/0265407510389126.
- Greenglass, E.R., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L., & Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument*. Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland, July 12-14.
- Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies: A theory of work-family enrichment. *Academy of management review, 31*(1), 72-92. doi: 10.5465/AMR.2006.19379625.

- Guba, E., & Lincoln, Y. (1994). Competing paradigms in qualitative research. In N. Denzin & Y. Lincoln, *Handbook of qualitative research* (cap.6). London: Sage Publications.
- Halford, W. K. (1999). *Australian couples in millennium three: A research development agenda for marriage and relationship education*. Canberra, Australia: Department of Family and Community Services.
- Halford, W. K. (2001). *Brief couple therapy*. New York: Guilford Press.
- Halford, W. K. (2011). *Marriage and relationship education: What works and how to provide it*. New York: The Guilford Press.
- Halford, W. K., & Bodenmann, G. (2013). Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction. *Clinical Psychology Review, 33*, 512-525. doi: 10.1016/j.cpr.2013.02.001.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology, 21*, 185–194. doi: 10.1037/0893-3200.21.2.185.
- Halford, W.K., Markman, H.J., Kline, G.H., & Stanley, S.M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy, 29*(3), 385-406. doi: 10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x.
- Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. (2008). Strengthening couples' relationships with education: Social policy and public health perspectives. *Journal of Family Psychology, 22*(4), 497-505. doi: 10.1037/a0012789.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K., Dyer, C., Farrugia, C., & Judge, K. (2006a). CoupleCARE: Couple commitment and relationship enhancement: A guidebook for life partners.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K., Dyer, C., Farrugia, C., & Judge, K. (2006b). CoupleCARE: Couple commitment and relationship enhancement: An evidence-based flexible delivery program couples can complete at home.
- Halford, W. K., Moore, E., Wilson, K., Farrugia, C, & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the Couple CARE Program. *Family Relations, 53*,469-476.
- Halford, W. K., O'Donnell, C., Lizzio, A., & Wilson, K. L. (2006). Do couples at high risk of relationship problems attend premarriage education? *Journal of Family Psychology, 20*(1), 160. doi: 10.1037/0893-3200.20.1.160.
- Halford, W. K., Pepping, C. A., Hilpert, P., Bodenmann, G., Wilson, K. L., Busby, D., Larson, J., &

- Holman, T. (2015). Immediate effect of couple relationship education on low-satisfaction couples: A randomized clinical trial plus an uncontrolled trial replication. *Behavior therapy, 46*(3), 409-421. doi: 10.1016/j.beth.2015.02.001.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (1994). Self-regulation in behavioral couples' therapy. *Behavior Therapy, 25*(3), 431-452.
- Halford, W. K., Sanders, M. R., & Behrens, B. C. (2001). Can skills training prevent relationship problems in at-risk couples? Four-year effects of a behavioral relationship education program. *Journal of Family Psychology, 15*, 750. doi: 10.1037/0893-3200.15.4.750.
- Halford, W. K., & Snyder, D. K. (2012). Universal processes and common factors in couple therapy and relationship education: Guest editors: W. Kim Halford and Douglas K. Snyder. *Behavior Therapy, 43*(1), 1-12. doi: 10.1016/j.beth.2011.01.007.
- Halford, W. K. & Van Acker, E. (2012). Are governments and marriage strange bedfellows? Social policy and couple relationship education. In P. Noller & G. Karantzas (Eds.) *Positive pathways for couples and families: Meeting the challenges of relationships* (pp. 453-466) New York: Wiley-Blackwell.
- Halford, W. K., & Wilson, K. (2012). Predictors of relationship satisfaction four years after completing flexible delivery couple relationship education. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 8*, 143-161. doi: 10.1080/15332690902813828.
- Halford, W. K., Wilson, K.L., Lizzio, A., & Moore, E. (2002). Does working at a relationship work? Relationship self-regulation and relationship outcomes. In P. Noller & J.A. Feeney (Eds.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (pp. 493-517). Cambridge: Cambridge University Press.
- Halford, W. K., Wilson, K., Watson, B., Verner, T., Larson, J., Busby, D., & Holman, T. (2010). Couple relationship education at home: Does skill training enhance relationship assessment and feedback? *Journal of Family Psychology, 24*(2), 188–196.
- Halhweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective longitudinal study. *Journal of Family Psychology, 12*, 543-556. doi: 10.1037/0893-3200.12.4.543.
- Hardy, N. R., Soloski, K. L., Ratcliffe, G. C., Anderson, J. R., & Willoughby, B. J. (2014). Associations between family of origin climate, relationship self-regulation, and marital outcomes. *Journal of Marital & Family Therapy*. doi: 10.1111/jmft.12090.
- Harvey, D. M., & Bray, J. H. (1991). Evaluation of an intergenerational theory of personal

- development: Family process determinants of psychological and health distress. *Journal of Family Psychology*, 4(3), 298.
- Harvey, J.H., Pauwels, B.G., & Zickmund, S. (2002). Relationship connection: The role of minding in the enhancement of closeness. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp. 423–432. New York: Oxford University Press.
- Harvey, J. H., Wenzel, A., & Sprecher, S. (Eds.). (2004). *The handbook of sexuality in close relationships*. Psychology Press.
- Hawkins, A. J., Blanchard, V. L., Baldwin, S. A., & Fawcett, E. B. (2008). Does marriage and relationship education work? A meta-analytic study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 723-734. doi: 10.1037/a0012584.
- Hawkins, A. J., Carroll, J. S., Doherty, W. J., & Willoughby, B. (2004). A comprehensive framework for marriage education. *Family Relations*, 53(5), 547-558. doi: 10.1111/j.0197-6664.2004.00064.x.
- Hawkins, A. J., & Fackrell, T. A. (2010). Does couple education for low-income couples work? A meta-analytic study of emerging research. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 9, 181–191.
- Hawkins, A. J., & Ooms, T. (2012). Can marriage and relationship education be an effective policy tool to help low-income couples form and sustain healthy marriages and relationships? A review of lessons learned. *Marriage & Family Review*, 48(6), 524-554, doi: 10.1080/01494929.2012.677751.
- Hawkins, A. J., Stanley, S. M., Blanchard, V. L., & Albright, M. (2012). Exploring programmatic moderators of the effectiveness of marriage and relationship education programs: A meta-analytic study. *Behavior therapy*, 43(1), 77-87. doi: 10.1016/j.beth.2010.12.006.
- Hawkins, A. J., Willoughby, B. J., & Doherty, W. J. (2012). Reasons for divorce and openness to marital reconciliation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(6), 453-463. doi: 10.1080/10502556.2012.682898.
- Helskog, G.H. (2009). The Norwegian state: A relationship educator. In H. Benson and S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service deliverers in the United States and Europe* (pp. 137 - 148). Doha, Qatar: Doha International Institute for Family Studies and Development.
- Hewitt, B., & De Vaus, D. (2009). Change in the association between premarital cohabitation and separation, Australia 1945-2000. *Journal of Marriage and Family*, 71, 353-361. doi: 10.1111/j.1741-3737.2009.00604.x.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American psychologist*, 52(12), 1280.

- Hill, M. M., & Hill, A. (2005). *Investigação por questionário* [Research with questionnaires] (2nd Ed.) Lisbon: Sílabo.
- Holman, T. B. (2001). *Premarital prediction of marital quality or breakup. Research, theory, and practice*. New York: Kluwer Academic/Plenum.
- Holman, T. B., & Birch, P. J. (2002). Family-of-origin structures and processes and adult children's marital quality. In *Premarital prediction of marital quality or breakup* (pp. 79-103). Springer US.
- Holman, T. B., Birch, P. J., Carroll, J. S., Doxey, C., Larson, J. H., & Linford, S. T. (2001). Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice. In H. B. Kaplan, A.E. Gottfried, & A. W. Gottfried (Eds.), *Longitudinal research in the social and behavioral sciences* (pp. 165–189). New York, NY: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Holman, T.B., & Lindford, S.T. (2002). Premarital factors and later marital quality and stability. In T.B. Holman (Ed.), *Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice* (pp. 1-28). New York: Kluwer Academic Publishers.
- Hoopes, M. H. (1987). Multigenerational systems: Basic assumptions. *American Journal of Family Therapy*, 15, 195–205. doi: 10.1080/01926188708250676.
- Howes, P., & Markman, H. J. (1989). Marital quality and child functioning: A longitudinal investigation. *Child Development*, 60, 1044–1051. doi: 10.2307/1130778.
- Hsueh, A. C., Morrison, K. R., & Doss, B. D. (2009). Qualitative reports of problems in cohabiting relationships: Comparisons to married and dating relationships. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 236-246. doi: 10.1037/a0015364.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6, 1–55. doi: 10.1080/10705519909540118.
- Hughes, M. E., & Waite, L. J. (2009). Marital biography and health at mid-life. *Journal of Health and Social Behavior*, 50, 344 –358. doi: 10.1177/002214650905000307.
- Hunt, R., Hof, L., & DeMaria, R. (1998). *Marriage enrichment: Preparation, outreach, and mentoring*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2007). Prediction of positive outcomes through savoring and positive events. *American Psychological Association 2007 Convention Presentation*.
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 578-588. doi: 10.1007/s10902-011-9280-8.

- Hurley, D.B., & Kwon, P. (2013). Savoring helps most when you have little: Interaction between savoring the moment and uplifts on positive affect and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 1261-1271. doi: 10.1007/s10902-012-9377-8.
- Iafrate, R., Donato, S., & Bertoni, A. (2010). Knowing and promoting the couple bond: Research findings and suggestions for preventive interventions. *Journal for Study of Marriage & Spirituality*, *16*(1), 65-82.
- Instituto Nacional de Estatística (2013), Censos 2011. In *Destaque: Informação à Comunicação Social*. Lisboa: INE Portugal.
- Instituto Nacional de Estatística (2014), Censos 2011. In *Destaque: Informação à Comunicação Social*. Lisboa: INE Portugal.
- Instituto Nacional de Estatística (2015), Estatísticas Vitais 2014. In *Destaque: Informação à Comunicação Social*. Lisboa: INE Portugal.
- Ivey, D., Busby, D. M., & Harris, S. (2004). *A comparison of three premarital education programs*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Honolulu, HI.
- Johnson, M. D. (2012). Healthy marriage initiatives. On the need for empiricism in policy implementation. *American Psychologist*, *67*, 295–308. doi: 10.1037//0022-3514.51.3.493.
- Johnson, M. P., Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, *61*, 160–177. doi: 10.2307/353891.
- Johnson, C. A., Stanley, S. M., Glenn, N. D., Amato, P. R., Nock, S. L., Markman, H. J., & Dion, M. R. (2002). *Marriage in Oklahoma: 2001 baseline statewide survey on marriage and divorce*. Bureau for Social research, Oklahoma State University.
- Jose, A., O'Leary, D.K., & Moyer, A. (2010). Does premarital cohabitation predict subsequent marital stability and marital quality? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, *72*, 105-116.
- Jose, P. E., Lim, B.T., & Bryant, F.B. (2012). Does savoring increase happiness? A daily diary study. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, *7*(3), 176-187. doi:10.1080/17439760.2012.671345.
- Judd, C. M., & McClelland, G. H. (2001). *Data analysis: A model-comparison approach*. Belmont: Wadsworth\Thomson Learning.
- Kalmijn, M. (2007). Explaining cross-national differences in marriage, cohabitation, and divorce in Europe, 1990-2000. *Population Studies: A Journal of Demography*, *61*, 243–263. doi:

- 10.1080/00324720701571806.
- Kaplan, M., & Maddux, J. E. (2002). Goals and marital satisfaction: Perceived support for personal goals and collective efficacy for collective goals. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*, 157-164. doi:10.1521/jscp.21.2.157.22513.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34. doi: 10.1037/0033-2909.118.1.3.
- Karney, B. R., & Frye, N. E. (2002). “But we’ve been getting better lately”: Comparing prospective and retrospective views of relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 222-238.
- Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research, 19*(4–5), 418–428. doi: 10.1080/10503300802448899.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983) (Eds.). *Close relationships*. New York: Freeman.
- Kerr, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of Family Therapy* (pp. 226–264). New York: Brunner/Mazel.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539–548, doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539.
- Keyes, C.L.M. (2006). Mental health in adolescence: Is America’s youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 395–402, doi: 10.1037/0002-9432.76.3.395.
- Keyes, C.L.M., Wissing, M., Potgieter, J.P., Temane, M., Kruger, A., & van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in Setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 15*(3), 181-192. doi: 10.1002/cpp.572.
- Kim, G. S. (2001). *Structural equation modeling with AMOS*. Seoul: Korea Information Industry Publisher.
- King, L. A. (2008). Interventions for enhancing subjective well-being: Can we make people happier and should we? In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 431–448). New York, NY: The Guilford Press.
- Kitayama, S., Markus, H.R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*, 93-124, doi: 10.1080/026999300379003.

- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kline, G. H., Stanley, S. M., Markman, H. J., Olmos-Gallo, P. A., St. Peters, M., & Whitton, S. W. (2004). Timing is everything: Pre-engagement cohabitation and increased risk for poor marital outcomes. *Journal of Family Psychology, 18*, 311–318. doi: 10.1037/0893-3200.18.2.311.
- Knapp, D.J., Norton, A.M., & Sandberg, J.G. (2015). Family-of-origin, relationship self-regulation, and attachment in marital relationships. *Contemporary Family Therapy*. Advance online publication. doi: 10.1007/s10591-015-9332-z.
- Knox, D., & Schacht, C. (2010). Choices in relationships: An introduction. In D. Knox & C. Schacht (Eds.), *Choices in relationships: An introduction to marriage and the family* (pp. 1-42). Belmont, USA: Wadsworth.
- Knutson, L., & Olson, D. H. (2003). Effectiveness of PREPARE program with premarital couples in a community setting. *Marriage and Family, 6*, 529–546.
- Kochanska, G. (1993). Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Child Development, 64*, 325–347. doi: 10.1111/j.1467-8624.1993.tb02913.x.
- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., & Couper, M. (2004). Psychological research online: Report of board of scientific affairs' advisory group on the conduct of research on the internet. *American Psychologist, 59*, 105–117. doi: 10.1037/0003-066X.59.2.105.
- Krueger, R.A. & Casey, M.A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd Ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(6), 1112. doi: 10.1037/0022-3514.67.6.1112.
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 11*(3), 129-141, doi: 10.1207/S15327965PLI1103_01.
- Larson, J.H. (2003). *The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family*

- Relations*, 228-237.
- Larson, J. H., Newell, K., Topham, G., & Nichols, S. (2002). A review of three comprehensive premarital assessment questionnaires. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28, 233–239.
- Larson, J. H., Vatter, R. S., Galbraith, R. C., Holman, T. B., & Stahmann, R. F. (2007). The RELATIONSHIP Evaluation (RELATE) with therapist-assisted interpretation: Short-term effects on premarital relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33, 364–374. doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00036.x.
- Laurillard, D. (2002). Rethinking teaching for the knowledge society. *EDUCAUSE review*, 37(1), 16–24.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of change in marital satisfaction over the newlywed years. *Journal of Marriage and Family*, 72, 1171–1187. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R.S., Kanner, A.D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, Vol. 1: Theories of emotion* (pp. 189-217). New York: Academic Press.
- Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment. *Personal Relationships*, 10, 37-57. doi:10.1111/1475-6811.00035.
- Lebow, J. L., Chambers, A. L., Christensen, A., & Johnson, S. M. (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family therapy*, 38(1), 145-168. doi: 10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., & Cina, A. (2007). The efficacy of the couples coping enhancement training (CCET) in improving relationship quality. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(8), 940-959. doi: 10.1521/jscp.2007.26.8.940.
- Ledermann, T., Bodenmann G., Gagliardi, S., Charvoz, L., Verardi, S., Rossier, J., Iafrate, R. (2010). Psychometrics of the dyadic coping inventory in three language groups. *Swiss Journal of Psychology*, 69, 201–212. doi: 10.1024/1421-0185/a000024.
- Lee, N. & Lee, S. (2000). *The Marriage Book*. London: HTB Publications.
- Leifbroer, A., & Dourleijn, E. (2006). Unmarried cohabitation and union stability: Testing the role of diffusion using data from 16 European countries. *Demography*, 43, 203 – 221.
- Leite, S. (2003). A união de facto em Portugal. *Revista de Estudos Demográficos*, 33, 97-140.
- Levenson, R. W. (2011). Basic emotion questions. *Emotion Review*, 3, 379–386, doi:

10.1177/1754073911410743.

- Levesque, C., Lafontaine, M.F., Caron, A., Flesch, J.L., Bjornson, S. (2014). Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model. *Europe's Journal of Psychology*, *10*(1), 118-134. doi:10.5964/ejop.v10i1.697.
- Levine, J., & Markman, H. (Eds.). (2001). *Why do fools fall in love? Understanding the mystery, magic and meaning of successful relationships*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Levinger, G. (1979). A social exchange view on the dissolution of pair relationships. In R. L. Burgess & T. L. Huston (Eds.), *Social exchange in developing relationships* (pp. 169–193). New York, NY: Academic Press.
- Levy, S. Y., Wamboldt, F. S., & Fiese, B. H. (1997). Family-of-origin experiences and conflict resolution behaviors of young adult dating couples. *Family Process*, *36*, 297–310. doi: 10.1111/j.1545-5300.1997.00297.x.
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development*, *71*, 707-720. doi: 10.1111/1467-8624.00180.
- Liefbroer, A. C., & Dourleijn, E. (2006). Unmarried cohabitation and union stability: Testing the role of diffusion using data from 16 European countries. *Demography*, *43*, 203-221.
- Lind, W. (2008). *Casais biculturais e monoculturais: Diferenças e recursos*. (Unpublished doctoral dissertation). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Locke, E. A., & Latham, G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, *57*(9), 705-717. doi:10.1037/0003-066X.57.9.705.
- Locke, E. A., Shaw. K., Saari, L., & Latham, G. (1981). Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*, *90*, 125-152.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111–131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Mace, D.R. (1986). Three ways of helping married couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, *13*, 179-186. doi: 10.1111/j.1752-0606.1987.tb00695.x.
- MacLeod, J., & Nelson, G. (2000). Programs for the promotion of family wellness and the prevention of child maltreatment: A meta-analytic review. *Child Abuse and Neglect*, *24*, 1127–1149. doi: 10.1016/S0145-2134(00)00178-2.
- Madge, C. (2007). Developing a geographers' agenda for online research ethics. *Progress in*

- Human Geography*, 31, 654–674. doi: 10.1177/0309132507081496.
- Magnavita, J. J. (2012). Advancing clinical science using system theory as the framework for expanding family psychology with unified psychotherapy. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 1(1), 3-13. doi: 10.1037/a0027492.
- Maisel, N.C., Gable, S.L., & Strachman, A. (2008). Responsive behaviors in good times and in bad. *Personal Relationships*, 15, 317-338. doi: 10.1111/j.1475-6811.2008.00201.x.
- Manning, W.D., & Brown, S. Children's economic well-being in married and cohabiting parent families. *Journal of Marriage and Family*, 68, 345-362. doi: 10.1111/j.1741-3737.2006.00257.x.
- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2002). First comes cohabitation and then comes marriage? A research note. *Journal of Family Issues*, 23, 1065–1087. doi: 10.1177/019251302237303.
- Manning, W. D., & Smock, P. J. (2005). Measuring and modeling cohabitation: New perspectives from qualitative data. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 989–1002. doi:10.1111/j.1741-3737.2005.00189.x.
- Markey, B., & Micheletto, M. (1997). Instructor manual for FOCCUS. Omaha, NE: Archdiocese of Omaha.
- Markman, H. J., & Rhoades, G. K. (2012). Relationship education research: Current status and future directions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 169-200.
- Markman, H. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Storaasli, R. D. (1988). Prevention of marital distress: A longitudinal investigation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 210–217.
- Markman, H.J., & Halford, W.K. (2005). International perspectives on couple relationship education. *Family Process*, 44, 139-146. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00049.x.
- Markman, H.J., Renick, M.J., Floyd, F.J., Stanley, S.M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management training: a 4- and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 70-77. doi: 10.1037/0022-006X.61.1.70.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2001). *Fighting for your marriage: New and revised version*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., & Blumberg, S.L. (2010). *Fighting for your marriage: A deluxe revised edition of the classic best seller for enhancing marriage and preventing divorce* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass, Inc.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., Jenkins, N.H., Petrella, J.N., & Wadsworth, M. E. (2006). Preventive education: Distinctives and directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International*

- Quarterly*, 20 (4), 411-433. doi: 10.1891/jcpiq-v20i4a006.
- Marks, S. R. (1986). *Three corners: Exploring marriage and the self*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Maroco, J. (2011). *Análise estatística com o SPSS Statistics* [Statistical analysis with SPSS], 5ª Ed. Pêro Pinheiro: ReportNumber, Lda.
- Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? [What is the reliability of the Cronbach's alpha? Old questions and modern solutions?]. *Laboratório de Psicologia*, 4, 65–90.
- Martin, L. L. (1986). Set/reset: use and disuse of concepts in impression formation. *Journal of personality and social psychology*, 51(3), 493.
- Martin, P. D., Specter, G., Martin, D., & Martin, M. (2003). Expressed attitudes of adolescents toward marriage and family life. *Adolescence*, 38(150), 359-367.
- Martinson, V.K., Holman, T.B., Larson, J.H., & Jackson, J.B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 38(3), 207-217. doi: 10.1080/01926180902961696.
- Masuda, M., & Duck, S. (2002). Issues in Ebb and Flow: Management and maintenance of relationships as a skilled activity. In J.H. Harvey and A. Wenzel (Eds.), *A clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships*. USA: Lawrence Erlbaum Associates. Inc.
- Matos, A.P., André, R.S., Cherpe, S., Rodrigues, D., Figueira, C., & Marques Pinto, A. (2010). Estudo psicométrico preliminar da Mental Health Continuum – Short Form – for youth numa amostra de adolescentes portuguesas. *Psychologica*, 53, 131-156.
- Mayer, J.D., Allen, J.P., & Beaugard, K. (1995). Mood inductions for four specific moods: A procedure employing guided imagery vignettes with music. *Journal of Mental Imagery*, 19(1&2), 133-150.
- McAllister, S., Duncan, S.F., & Hawkins, A.J. (2012). Examining the early evidence for self-directed marriage and relationship education: A meta-analytic study. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 61, 742-755. doi: 10.1111/j.1741-3729.2012.00736.x.
- McGoldrick, M. & Carter, E. (1982). The family life-cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes* (pp. 167-195). New York: The Guilford Press.
- McGoldrick, M., & Shibusawa, T. (2012). The family life cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4th Ed., pp. 375–398). New York: The Guilford

Press.

- Meraz, M.G., & Palencia, A.R. (2012). Mantenimiento en la relación de pareja: Construcción y validación de dos escalas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 34(1), 133-155.
- Meyer, M. J., Larson, J. H., Busby, D., & Harper, J. (2012). Working hard or hardly working? Comparing relationship self-regulation levels of cohabiting, married, and remarried individuals. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53(2), 142-155. doi: 10.1080/10502556.2012.651987.
- Mickelson, K. D., Claffey, S. T., & Williams, S. L. (2006). The moderating role of gender and gender role attitudes on the link between spousal support and marital quality. *Sex Roles*, 55(1-2), 73-82.
- Minuchin, S. (1990). *Familias: funcionamiento & tratamiento*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Mitchel, R. (1986). A diagnostic model for use of motivational strategies. In S. Rone (Chair). *New developments in work motivation theory*. Symposium conducted at the meeting of the 21st International Congress of Applied Psychology, Jerusalem.
- Mitchell, A.M., Owen, J., Adelson, J.L., France, T., Inch, L.J., Bergen, C., & Lindel, A. (2014). The influence of dyadic coping in relationship education for low-income racial and ethnic minority couples. *Journal of Family Therapy*, Advance online publication. doi: 10.1111/1467-6427.12057.
- Mitnick, D.M., Heyman, R.E., & Slep, A.M.S. (2009). Changes in relationship satisfaction across the transition to parenthood: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 23(6), 848-852, doi: 10.1037/a0017004.
- Miyamoto, Y., & Ma, X. (2011). Dampening or savoring positive emotions: A dialectical cultural script guides emotion regulation. *Emotion*, 11, 1346-1357, doi: 10.1037/a0025135.
- Moen, D. A. (2011). Newlywed to Established Marriage: A Longitudinal Study of Early Risk and Protective Factors that Influence Marital Satisfaction. *All Graduate Theses and Dissertations*. Paper 1127. <http://digitalcommons.usu.edu/etd/1127>.
- Mogilner, C., Kamvar, S., & Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2(4), 395-402. doi: 10.1177/1948550610393987.
- Molden, D.C., Lucas, G.M., Finkel, E.J., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2009). Perceived support for promotion-focused and prevention-focused goals: Associations with well-being in

- unmarried and married couples. *Psychological Science*, 20(7), 787-793. doi: 10.1111/j.1467-9280.2009.02362.x.
- Monteiro, A. L. P. P. (2014). *Casa(l) em construção: uma base teórico-empírica para o desenvolvimento de uma intervenção na transição para a conjugalidade*. (Unpublished doctoral dissertation). Lisboa: Faculdade de Psicologia.
- Moos, R. H., & Moos, B. S. (1989). *Family environment scale manual*. Palo Alto, CA: Journal of Consulting and Clinical Psychologists Press.
- Morris, M.L., & Carter, S.A. (1999). Transition to Marriage: A Literature Review. *Journal of Family and Consumer Sciences Education*, 17(1), 1-21.
- Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994). *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington, DC: National Academy Press.
- Narciso, I., & Ribeiro, M. T. (2009). *Olhares sobre a Conjugalidade* [Views on marital relationships]. Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.
- National Marriage Project (2009). *The state of our unions 2008: The social health of marriage in America*. Piscataway, NJ: Rutgers, The State University of New Jersey. Web site: <http://marriage.rutgers.edu>.
- Neff, L.A., & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 79–90.
- Negreiros, J. (1985). Prevenção primária na teoria e prática psicológica: Fatores históricos e situação atual [Primary prevention in theory and psychological practice: Historical factors and current situation]. *Jornal de Psicologia*, 4(5), 19-25.
- Niehuis, S., Huston, T. L., & Rosenband, R. (2006). From courtship into marriage: A new developmental model and methodological critique. *Journal of Family Communication*, 6, 23–47. doi: 10.1207/s15327698jfc0601_3.
- Notarius, C.I., & Johnson, J.S. (1982). Emotional expression in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, 44(2), 483-489. doi: 10.2307/351556.
- Nunnally, J.C., & Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Oatley, K., and J. M. Jenkins. (1996). *Understanding Emotions*. Cambridge, MA: Blackwell.
- Ogolsky, B.G. (2009). Deconstructing the association between relationship maintenance and commitment: Testing two competent models. *Personal Relationships*, 16, 99-115. doi: 10.1111/j.1475-6811.2009.01212.x.
- O’Leary, K. D. (1988). Physical aggression between spouses: A social learning theory perspective.

- In V. B. Van Hasselt, R. L. Morrison, A. S. Bellack, & M. Hersen (Eds.), *Handbook of family violence* (pp. 31–55). New York: Plenum Press.
- Oishi, S., Diener, E., Napa Scollon, C., & Biswas-Diener, R. (2004). Cross-situational consistency of affective experiences across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 460-472. doi: 10.1037/0022-3514.86.3.460.
- Olsen, D. H., Fournier, D. H., & Druckman, J. M. (1996). *PREPARE*. Minneapolis: Life Innovations.
- Olson, D., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2010). *Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths*. USA: McGraw Hill.
- Olson, D., & DeFrain, J. (2003). *Marriages and families: Intimacy, diversity and strengths* (4th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Olson, J. R., Goddard, H. W., & Marshall, J. P. (2013). Relations among risk, religiosity, and marital commitment. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 12*, 235–254. doi: 10.1080/15332691.2013.806705.
- Oltramari, L. C. (2009). Amor e conjugalidade na contemporaneidade: Uma revisão de literatura. *Psicologia em estudo, 14*(4), 669-677.
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., & Simpson, J. A. (2010). Helping each other grow: Romantic partner support, self-improvement, and relationship quality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(11), 1496–1513. doi: 10.1177/0146167210383045.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1221-1230. doi: 10.1037/0022-3514.44.6.1221.
- Papp, L. M., & Witt, N. L. (2010). Romantic partners' individual coping strategies and dyadic coping: Implications for relationship functioning. *Journal of Family Psychology, 24*(5), 551-559. doi: 10.1037/a0020836.
- Patterson, G. R., Reid, J. B., & Dishion, T. J. (1992). *A social interactional approach: IV. Antisocial boys*. Eugene, OR: Castalia.
- Pearson, M., Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2008). *Within My Reach instructor manual*. Denver, CO: PREP.
- Pedro, M. F., Ribeiro, T., & Shelton, K. H. (2012). Marital satisfaction and partners' parenting practices: The mediating role of coparenting behavior. *Journal of Family Psychology, 26*(4), 509.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *The American Journal of Family*

- Therapy*, 36, 388-401. doi: 10.1080/01926180701804634.
- Poortman, A.R., & Mills, M. (2012). Investments in marriage and cohabitation: The role of legal and interpersonal commitment. *Journal of Marriage and Family*, 74, 357-376, doi: 10.1111/j.1741-3737.2011.00954.x.
- Pope, A. L., & Cashwell, C. S. (2013). Moral commitment in intimate committed relationships: A conceptualization from cohabiting same-sex and opposite-sex partners. *The Family Journal*, 21, 5–14. doi: 10.1177/1066480712456671.
- Popenoe, D., & Whitehead, R. D. (2005). *The state of our unions*. Piscataway, NJ: Rutgers University, National Marriage Project.
- Prioste, A., Narciso, I., Gonçalves, M.M., & Pereira, C.R. (2015). Family relationships and parenting practices: A pathway to adolescents' collectivist and individualist values? *Journal of Child and Family Studies*. doi: 10.1007/s10826-015-0129-3.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593. doi: 10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x.
- Pruyser, P. W. (1976). *The minister as diagnostician: Personal problems in pastoral perspective*. Philadelphia: Westminster Press.
- Quirk, K., Strokoff, J., Owen, J. J., France, T., & Bergen, C. (2014). Relationship Education in Community Settings: Effectiveness with Distressed and Non-Distressed Low-Income Racial Minority Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 40(4), 442-453. doi: 10.1111/jmft.12080.
- Quoidbach, J., Berry, E.V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373. doi: 10.1016/j.paid.2010.03.048.
- Rauer, A.J., & Volling, B.L. (2005). The role of husbands' and wives' emotional expressivity in the marital relationship. *Sex Roles*, 52(9), 577-587. doi: 10.1007/s11199-005-3726-6.
- Rauer, A.J., & Volling, B.L. (2013). More than one way to be happy: A typology of marital happiness. *Family Process*, 10(10), 1-16. doi: 10.1111/famp.12028.
- Reed, J. M. (2006). Not crossing the "extra line": How cohabitators with children view their unions. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1117-1131.
- Regan, P. C. (2008). *The mating game: A primer on love, sex and marriage* (2nd Ed.). California, CA: SAGE. doi: 10.4135/9781452274812.
- Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital

- communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 759.
- Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The relationship context of human behavior and development. *Psychological Bulletin*, 126(6), 844-872. doi: 10.1037//0033-2909.126.6.844.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships. In C.L.M. Keyes, & J. Haidt (Eds.), (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 129-159). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Relvas, A.P. (1996). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. Porto: Edições Afrontamento.
- Relvas, A. P. (2000). *Por detrás do espelho: Da teoria à terapia com a família*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Revenson, T. A., Kayser, K., & Bodenmann, G. (2005). *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping*. Washington, DC: APA.
- Rhoades, G.K, Petrella, J., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). Premarital cohabitation, husbands' commitment, and wives' satisfaction with the division of household contributions. *Marriage & Family Review*, 40(4), 5-22. doi:10.1300/J002v40n04_02.
- Rhoades, G. K., & Stanley, S. M. (2009). Relationship education for individuals: The benefits and challenges of intervening early. In H. Benson & S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service deliverers in the United States and Europe* (pp. 44–54). Doha, Qatar: Doha International Institute for Family Studies and Development.
- Rhoades, G. K., & Stanley, S. M. (2011). Using individual-oriented relationship education to prevent family violence. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 10(2), 185–200. doi: 10.1080/15332691.2011.562844.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2006). Pre-engagement cohabitation and gender asymmetry in marital commitment. *Journal of Family Psychology*, 20, 553–560. doi: 10.1037/0893-3200.20.4.553.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2009). The pre-engagement cohabitation effect: A replication and extension of previous findings. *Journal of Family Psychology*, 23, 107–111. doi: 10.1037/a0014358.
- Rhoades, G. K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2010). Should I stay or should I go? Predicting dating relationship stability from four aspects of commitment. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 543-550. doi: 10.1037/a0021008.
- Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2012). A longitudinal investigation of commitment dynamics in cohabiting relationships. *Journal of Family Issues*, 33, 369–390.

doi: 10.1177/0192513x11420940.

- Rhoades, G. K., Stanley, S.M., & Markman, H.J. (2012). The impact of the transition to cohabitation on relationship functioning: Cross-sectional and longitudinal findings. *Journal of Family Psychology, 26*(3), 348-358. doi: 10.1037/a0028316.
- Ribeiro, T. (2002). *Da diversidade do feminino e do masculino à singularidade do casal*. (Unpublished doctoral dissertation). Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Riediger, M., & Freund, A. M. (2004). Interference and facilitation among personal goals: Differential associations with subjective well-being and persistent goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(12), 1511-1523. doi: 10.1177/0146167204271184.
- Riggio, H.R., & Weiser D.A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal Relationships, 15*, 123-140. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00188.x.
- Rimal, R.N., & real, K. (2005). How behaviors are influenced by perceived norms: A test of the theory of normative social behavior. *Communication Research, 32*, 389-414. doi: 10.1177/0093650205275385.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 466-485). New York: Guilford Press.
- Rindfuss, R. R., & VandenHeuvel, A. (1990). Cohabitation: A precursor to marriage or an alternative to being single? *Population and Development Review, 16*, 703–726. doi: 10.2307/1972963.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York: Free Press.
- Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance and contagion. *Personality and Social Psychology Review, 5*, 296-320, doi: 10.1207/S15327957PSPR0504_2.
- Ruehlman, L. S., & Wolchik, S. A. (1988). Personal goals and interpersonal support and hindrance as factors in psychological distress and well-being. *Journal of personality and social psychology, 55*(2), 293. doi: 10.1037//0022-3514.55.2.293.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the Investment Model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*, 172–186. doi: 10.1016/0022-1031(80)90007-4.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal*

- Relationships*, 5, 357–387. doi:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x.
- Santos, M., & Fontaine, A. M. (1995). Avaliação do ambiente familiar por crianças e pré-adolescentes: Alguns aspetos da adaptação da FES [Children and adolescents assessment of the family environment: Features of the adaptation of the FES]. In L. S. Almeida & I. S. Ribeiro (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (pp. 421–430). Braga: APPORT.
- Sassler, S. (2010). Partnering across the life course: Sex, relationships, and mate selection. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 557-575. doi: 10.1111/j.1741-3737.2010.00718.x.
- Scabini, E., & Rossi, G. (Eds.). (2007). *Promuovere famiglia nella comunità* [Promoting family in community] (Vol. 22). Milano: Vita e pensiero.
- Schaefer, J. A., & Moos, R. H. (1992). Life crises and personal growth. In E. Bruce, & N. Carpenter (Eds.), *Personal coping: Theory, research, and application* (pp. 149–170). Westport, CT: Praeger.
- Schoebi, D., Karney, B.R., & Bradbury, T.N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Interpersonal relations and Group Processes*, 102(4), 729-742. doi: 10.1037/a0026290.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. ., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries, in M. Zanna (Ed.), *Advances in Social Psychology* (pp. 1–65). New York: Academic Press.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 513.
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D., & Wagner, D. (1987). Soccer, rooms, and the quality of your life: Mood effects on judgments of satisfaction with life in general and with specific domains. *European Journal of Social Psychology*, 17(1), 69-79.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35). London: Oxford University Press.
- Scott, S. B., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Allen, E. S., & Markman, H. J. (2013). Reasons for divorce and recollections of premarital intervention: Implications for improving relationship

- education. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2, 131–145. doi: 10.1037/a0032025.
- Segars, A.H., & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A confirmatory factor analysis. *MIS Quarterly*, 17(4), 517-525. doi: 10.2307/249590.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seltzer, J. A. (2004). Cohabitation in the United States and Britain: Demography, kinship, and the future. *Journal of Marriage and Family*, 66, 921–928. doi: 10.1111/j.0022-2445.2004.00062.x.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American psychologist*, 56(3), 216.
- Sher, T.G. (2012). What, why, and for whom: Couples interventions: A deconstruction approach. *Behavior Therapy*, 43, 123-131. doi: 10.1016/j.beth.2011.03.006.
- Sheras, L. P., & Koch-Sheras (2006). *Couple Power Therapy: Building Commitment, Cooperation, Communication, and Community in Relationships*. P. R. Washington, DC: American Psychological Association.
- Silliman, B., & Schumm, W. R. (2000). Marriage preparation programs: A literature review. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 8, 133–142. doi: 10.1177/1066480700082004.
- Smith, J.L., & Bryant, F.B. (2012). Are we having fun yet? Savoring, type A behavior, and vacation enjoyment. *International Journal of Well-Being*, 3(1), 1-19. doi: 10.5502/ijw.v3i1.1.
- Snyder, D. K., Castellani, A. M., & Whisman, M. A. (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Clinical Psychology*, 57, 317–344. doi: 10.1146/annurev.psych.56.091103.070154.
- Snyder, D. K., & Schneider, W. J. (2002). Affective reconstruction: A pluralistic, developmental approach. In A. S. Gurman, & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3rd ed., pp. 151–179). New York: Guilford Press.
- Snyder, D. K., & Whisman, M. A. (Eds.). (2003). *Treating difficult couples: Helping clients with coexisting*

- mental and relationship disorders*. New York: Guilford Press.
- Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28. doi: 10.2307/350547.
- Stafford, L., Kline, S. L., & Rankin, C. T. (2004). Married individuals, cohabitators, and cohabitators who marry: A longitudinal study of relational and individual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21, 231-248.
- Stanley, S. M. (1986). *Commitment and the maintenance and enhancement of relationships* (Unpublished doctoral dissertation). University of Denver, Denver, CO.
- Stanley, S.M. (1998). *The heart of commitment: Compelling research that reveals the success of a lifelong, intimate marriage*. Nashville, TN: Nelson.
- Stanley, S. M. (2001). Making the case for premarital training. *Family Relations*, 50, 272-280.
- Stanley, S. M. (2003, November). *Assessing couple and marital relationships: Beyond form and toward a deeper knowledge of function*. Paper presented at the Healthy Marriage Interventions and Evaluation Symposium of the Measurement Issues in Family Demography Conference, Washington D.C.
- Stanley, S. M. (2010). What is it with men and commitment, anyway? Working paper based on a keynote address to the 6th Annual Smart Marriages Conference in 2002 in Washington DC. Retrieved from http://www.prepinc.com/main/docs/scottscorner/Men_and_Commitment_Stanley_Update.pdf
- Stanley, S. M., Allen, E. S., Markman, H. J., Saiz, C. C., Bloomstrom, G., Thomas, R. et al. (2005). Dissemination and evaluation of marriage education in the army. *Family Process*, 44(2), 187-201. doi: 10.1111/j.1545-5300.2005.00053.x.
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 117-126. doi: 10.1037/0893-3200.20.1.117.
- Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & Markman, H. J. (1999). Helping couples fight for their marriages: The PREP Approach. In R. Berger & M. Hannah (Eds.), *Handbook of preventive approaches in couple therapy* (pp. 279-303). New York: Brunner/Mazel.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage & Family*, 54, 595-608. doi: 10.2307/353245.
- Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1997). *Marriage in the 90s: A nationwide random phone surveys*.

- Denver, CO: PREP.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., St. Peters, M., & Leber, B.D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce: New directions in prevention research. *Family Relations*, *44*, 392-401. doi: 10.2307/584995.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, *41*, 659–675. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x.
- Stanley, S. M., Pearson, M., & Kline, G. H. (2005, November). *The development of relationship education for low income individuals: Lessons from research and experience*. Paper presented at the meeting of the Association for Public Policy Analysis and Management, Washington, DC.
- Stanley, S. M., & Rhoades, G. K. (2009). Marriages at risk: Relationship formation and opportunities for relationship education. In H. Benson & S. Callan (Eds.), *What works in relationship education: Lessons from academics and service deliverers in the United States and Europe* (pp. 21–44). Doha, Qatar: Doha International Institute for Family Studies and Development.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2006). Sliding versus deciding: Inertia and the premarital cohabitation effect. *Family Relations*, *55*, 499–509. doi: 10.1111/j.1741-3729.2006.00418.x.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2010). Commitment: Functions, formation, and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory & Review*, *2*, 243–257. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00060.x.
- Stanley, S. M., Rhoades, G. K., & Whitton, S. W. (2011). Commitment: Functions, formation and the securing of romantic attachment. *Journal of Family Theory and Review*, *2*, 243–247.
- Stanley, S. M., Whitton, S. W., & Markman, H. J. (2004). Maybe I do: Interpersonal commitment and premarital or nonmarital cohabitation. *Journal of Family Issues*, *25*, 496-519. doi: 10.1177/0192513X03257797.
- Stanton, M., & Welsh, R. (2012). Systemic thinking in couple and family psychology research and practice. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, *1*(1), 14-30. doi: 10.1037/a0027461.
- Statistics Portugal (2012). *Censos 2011: Dados Estatísticos* [2011 Census: Statistical data]. Retrieved on 12th April 2013 from <http://www.ine.pt/>.
- Stevens, J. (2009). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences* (5th Ed.). New York, NY: Routledge.

- Storaasli, R. D., & Markman, H. J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology, 4*, 80–98. doi:10.1037/0893-3200.4.1.80.
- Story, L.B., & Bradbury, T.N. (2004). Understanding marriage and stress: Essential questions and challenges. *Clinical Psychology Review, 23*, 1139-1162. doi: 10.1016/j.cpr.2003.10.002.
- Story, L. B., Karney, B. R., Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2004). Interpersonal mediators in the intergenerational transmission of marital dysfunction. *Journal of Family Psychology, 18*, 519–529. doi: 10.1037/0893-3200.18.3.519.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family, 67*, 1286–1300. doi: 10.1111/j.1741-3737.2005.00217.x.
- Sumter, S. R., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2013). Perceptions of love across the lifespan: Differences in passion, intimacy and commitment. *International Journal of Behavioral Development, 37*(5), 417-427. doi: 10.1177/0165025413492486.
- Sun, Y., & Li, Y. (2001). Marital disruption, parental investment, and children's academic achievement: A prospective analysis. *Journal of Family Issues, 22*(1), 27-62.
- Tang, C. Y., Curran, M. & Arroyo, A. (2014). Cohabitors' reasons for living together, satisfaction with sacrifices, and relationship quality. *Marriage & Family Review, 50*(7), 598-620.
- Taylor, C. B., Jobson, K. O., Winzelberg, A., & Abascal, L. (2002). The use of the Internet to provide evidence-based integrated treatment programs for mental health. *Psychiatric Annals, 32*(11), 671-677. doi: 10.3928/0048-5713-20021101-06.
- Teixeira, A. (2011). Identidades descompactadas: Práticas e sociabilidades crentes no campo católico. *Theologica, 46*(2), 249-271.
- Terman, L.M. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. New York: Dryden Press.
- Tilden, T., & Dattilio, F. M. (2005). Vulnerability schemas of individuals in couples relationships: A cognitive perspective. *Contemporary Family Therapy, 27*(2), 139–162. doi: 10.1007/s10591-005-4036-4.
- Topham, G. L., Larson, J. H., & Holman, T. B. (2005). Family-of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy, 27*(1), 101–121. doi: 10.1007/s10591-004-1973-2.
- Tourangeau, R., & Rasinski, K.A. (1988). Cognitive processes underlying context effects in attitude measurement. *Psychological Bulletin, 103*(3), 299-314. doi: 10.1037//0033-

2909.103.3.299.

- Troll, L. E., & Bengtson, V. L. (1992). The oldest-old in families: An intergenerational perspective. *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 15, 39–44.
- Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8, 311-333, doi: 10.1007/s10902-006-9015-4.
- Vala, J. (1986). A análise de conteúdo [Content Analysis]. In A. Santos Silva & J. Madureira Pinto (Eds.), *Metodologia das ciências sociais* [Social Sciences Methodology]. Porto: Afrontamento.
- Van Acker, E. (2008). *Governments and marriage education policy: Perspectives from the UK, Australia and the US*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Van Widenfelt, B., Hosman, C., Schaap, C., & Van der Staak, C. (1996). The prevention of relationship distress for couples at risk: A controlled evaluation with nine-month and two-year follow-ups. *Family Relations*, 45, 156–165.
- Vedes, A., Nussbeck, F.W., Bodenmann, G., Lind, W., & Ferreira, A. (2013). Psychometric properties and validity of the Dyadic Coping Inventory in Portuguese. *Swiss Journal of Psychology*, 72(3), 149-157. doi: 10.1024/1421-0185/a000108.
- Visvanathan, P.D., Richmond, M., Winder, C., & Koenck, C.H. (2014). Individual-oriented relationship education: An evaluation study in community-based settings. *Family Process*, 10, 1-17. doi: 10.1111/famp.12116.
- Vohs, K. D., & Ciarocco, N. J. (2004). Interpersonal functioning requires self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 392–407). New York: Guilford Press.
- Wadsworth, M.E., & Markman, H.J. (2012). Where's the action? Understanding what works and why in relationship education. *Behavior Therapy*, 43, 99-112.
- Watkins, P.C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a Psychology of Appreciation*. WA, USA: Springer. doi: 10.1007/978-94-007-7253-3.
- Weigel, D. J., Bennett, K. K., & Ballard-Reisch, D. S. (2003). Family influences on commitment: Examining the family of origin correlates of relationship commitment attitudes. *Personal Relationships*, 10(4), 453-474. doi: 10.1046/j.1475-6811.2003.00060.x.
- Weisberg, D.P., & Beck, S.R. (2012). The development of children's regret and relief. *Cognition & Emotion*, 26(5), 820-835. doi: 10.1080/02699931.2011.621933.

- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Westerman, R., Spies, K., Stahl, G., & Hesse, F.W. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis. *European Journal of Social Psychology, 26*, 557-580. doi: 10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4%3C557::AID-EJSP769%3E3.3.CO;2-W.
- Whisman, M. A. (2008). *Adapting cognitive therapy for depression: Managing complexity and comorbidity*. New York: Guilford Press.
- Whisman, M. A., Beach, S. R. H., & Snyder, D. K. (2008). Is marital discord taxonic and can taxonic status be assessed reliably? Results from a national, representative sample of married couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 76*, 745–755. doi: 10.1037/0022-006X.76.5.745.
- Whitton, S. W., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2008). Effects of parental divorce on marital commitment and confidence. *Journal of Family Psychology, 22*, 789–793. doi: 10.1037/a0012800.
- Whitton, S.W., Schulz, M.S., Crowell, J.A., Waldinger, R.J., Allen, J.P., & Hauser, S.T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of Family Psychology, 22*(2), 274-286. doi: 10.1037/0893-3200.22.2.274274.
- Wilcox, B., W. (2005). *Why marriage Matters: Twenty-six conclusions from the social sciences*. New York: Institute of American Values.
- Wilson, K. L., & Halford, W. K. (2008). Processes of change in self-directed couple relationship education. *Family Relations, 57*(5), 625-635. doi: 10.1111/j.1741-3729.2008.00529.x.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 890-905, doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005.
- Wood, J. V., Heimpel, S.A., & Michela, J.L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(3), 566-580. doi: 10.1037/0022-3514.85.3.566.
- Woodin, E.M. (2011). A two-dimensional approach to relationship conflict: Meta-analytic findings. *Journal of Family Psychology, 25*(3), 325–335. doi: 10.1037/a0023791.
- Worthington, E. L., McCullough, M. E., Shortz, J. L., Mindes, E. J., Sandage, S. J., & Chartrand, J. M.

- (1995). Can couples assessment and feedback improve relationships? Assessment as a brief relationship enrichment procedure. *Journal of Counseling Psychology, 42*(4), 466. doi: 10.1037/0022-0167.42.4.466.
- Wright, D. W., Simmons, L. A., & Campbell, K. (2007). Does a marriage ideal exist? Using Q-sort methodology to compare young adults and professional educators' views on healthy marriages. *Contemporary Family Therapy, 29*(4), 223-236.
- Wunderer, E., & Schneewind, K. A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology, 38*, 462-476. doi: 10.1002/ejsp.405.
- Wyer, R., Bodenhausen, G., & Gorman, T. (1985). Cognitive mediators of reactions to rape. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 324-338. doi:10.1037/0022-3514.48.2.324.
- Young, M.A., & Kleist, D.M. (2010). The relationship process in healthy couple relationships: A grounded theory. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 18*(4), 338-343. doi: 10.1177/1066480710377740.
- Zaleski, Z. (1988). Close relationships and acting for self-set goals. *European Journal of Social Psychology, 18*, 191-194. doi: 10.1002/ejsp.2420180210.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press

Apêndices

Apêndice A: A intervenção conjugal desenvolvida em Portugal por Movimentos de cariz religioso

A intervenção conjugal desenvolvida em Portugal por Movimentos de cariz religioso

MOVIMENTOS	CONTEÚDOS PRINCIPAIS	DURAÇÃO
Equipas de Nossa Senhora	<p>Amor Conjugal: impulsos e componentes; Amar o que o outro ama; O Matrimónio: sacramento, vocação e celebração; Psicologia do Homem e da Mulher no interior do casal; Sexualidade em Casal: importância, funções e princípios; A fecundidade; O Matrimónio em crise; As crises conjugais; O diálogo conjugal; A oração conjugal; A educação dos filhos; Um projeto de vida conjugal.</p>	Reuniões mensais
Família Missionária Verbum Dei	<p>Conhecimento pessoal; Oração com a Palavra; Diálogo; Projeto de vida conjugal e familiar; Sonho de Deus para o casal; Sacramento do matrimónio; Sexualidade; Relação com famílias de origem; Gestão do tempo e das prioridades; Viver com a diferença/complementaridade; Educação dos filhos; Compromisso social.</p>	2 a 3h mensais no mínimo de 1 ano
Famílias Novas – Movimento dos Focolares	<p>Os valores de referência; A comunicação no casal;</p>	15 h / ano (regime mensal)

	<p>A sexualidade na vida do casal;</p> <p>A educação dos filhos;</p> <p>Os meios de comunicação e o seu impacto na realidade familiar;</p> <p>A espiritualidade e a vida de comunidade.</p>	
<p>Movimento Encontro Matrimonial</p>	<p>Sentimentos;</p> <p>Encontro Comigo Mesmo;</p> <p>O Matrimónio no mundo de hoje;</p> <p>Áreas de aproximação mútua;</p> <p>Escuta e Diálogo;</p> <p>Dar prioridade à nossa relação.</p>	<p>Reuniões mensais 2h</p>
<p>Movimento por um Lar Cristão</p>	<p>Espaços de diálogo em família;</p> <p>Pais e filhos, que relacionamento? O desafio permanente de diálogo familiar;</p> <p>O lar, fonte de vida e defesa da dignidade humana;</p> <p>Oração conjugal;</p> <p>O lar, escola de solidariedade;</p> <p>Na família, a educação para a cidadania e a paz;</p> <p>Casa de pais, escola de filhos: a educação para a virtude;</p> <p>O amor do casal, sinal do amor fecundo da criação divina;</p> <p>Uma sexualidade centrada no culto do corpo <i>versus</i> o primado do espírito;</p> <p>O culto do indivíduo <i>versus</i> a abertura ao Outro;</p> <p>O culto do prazer <i>versus</i> uma postura de sacrifício;</p> <p>Uma cultura de morte <i>versus</i> uma cultura de vida;</p> <p>Uma busca do ter e do parecer <i>versus</i> uma valorização do ser.</p>	<p>2 horas no início e no meio do ano, seguidas de reflexão mensal</p>

<p>Movimento de Shoenstatt</p>	<p>Complementaridade; Diálogo espiritual, físico e sobrenatural; Sacramento do Matrimónio; Sexualidade e métodos de regulação dos nascimentos; Educação dos filhos; Cultura familiar; Outros temas sobre a espiritualidade do movimento.</p>	<p>Reuniões mensais</p>
<p>PARÓQUIAS</p>		
<p>Curso para Casais “Ela & Ele” (integrado nos Cursos Alpha)</p>	<p>Estabelecer bases sólidas; A arte da comunicação; A resolução dos conflitos; O poder do perdão; Pais e sogros; Uma sexualidade verdadeira; O amor em ação</p>	<p>7 encontros quinzenais que têm início com um jantar a dois</p>

Apêndice B: Protocolo de investigação

A investigação para a qual pedimos a sua colaboração realiza-se no âmbito do Curso de Doutoramento em Psicologia da Educação de Susana Costa Ramalho, num programa inter-universitário das Faculdades de Psicologia das Universidades de Lisboa e Coimbra, sob orientação da Prof. Doutora Alexandra Marques Pinto e da Prof. Doutora Maria Teresa Ribeiro.

Este estudo, financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, tem como objectivo compreender melhor os aspectos positivos da Conjugalidade e os seus contributos para o bem-estar dos cônjuges e para a qualidade da relação.

Todo o estudo decorrerá segundo os princípios éticos internacionais aplicados à investigação em Psicologia, particularmente no que se refere à confidencialidade da informação recolhida.

A sua participação, mediante a resposta ao conjunto de questionários que se segue, é voluntária e apenas se realizará mediante o seu acordo. A resposta a todas as questões deverá demorar cerca de 40 minutos.

Leia atentamente as instruções específicas de cada questionário, e tenha sempre em conta que não existem respostas certas nem erradas. É a sua opinião pessoal que queremos conhecer.

Gostaríamos de esclarecer que, ao longo dos questionários, as referências serão sempre feitas utilizando a expressão 'cônjuge'. Seja a sua situação de coabitação ou de casamento, assumimos – no contexto desta investigação – a designação de 'relação conjugal' e de 'cônjuges' para ambas as situações e para cada um dos seus elementos, respectivamente.

Antes de dar por terminado o preenchimento do protocolo confira, por favor, se respondeu a todas as perguntas (os questionários ocupam a frente e o verso das folhas). De outra forma o seu protocolo não poderá ser considerado.

Agradecemos a sua colaboração e o contributo da mesma para a Investigação sobre Conjugalidade em Portugal.

Se entender necessário, pode contactar-nos pelo email susana.costaramalho@gmail.com

CONSENTIMENTO INFORMADO

Concordo em colaborar na presente investigação através do preenchimento de um conjunto de questionários, após ter lido a descrição acima, autorizando o uso totalmente anónimo dos dados recolhidos. A minha participação é absolutamente voluntária.

Confirmo ainda que sou casado/a há menos de 11 anos OU vivo em união de facto (coabitação há pelo menos 2 anos e menos de 11 anos) e que sou maior de 18 anos.

Rubrica (por favor não indicar o nome ou outro dado que permita a sua identificação): _____

Data: ___ / ___ / ____

QUESTIONÁRIO DE DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

____ / ____ / ____

(dia) (mês) (ano)

1. Sexo: Feminino Masculino

2. Nacionalidade: Portuguesa Outra Qual: _____

3. Etnia:

Caucasiana ou Europeia Africana Asiática

Outra Qual? _____

4. Idade: _____ anos

5. Profissão: _____ (no caso de se encontrar desempregado, indique p.f. a última actividade profissional que exerceu)

6. Situação profissional actual:

No activo Reformado Desempregado

Outro Qual? _____

7. Nível de escolaridade (indique o grau que se encontra completo):

1º ciclo (4º ano) 2º ciclo (6º ano) 3º ciclo (9º ano)

Secundário (12º ano) Licenciatura Mestrado Doutoramento

8. Zona de residência:

Norte Centro Lisboa e Vale do Tejo

Alentejo Algarve Açores Madeira

Outro Qual? _____

9. Crenças e práticas religiosas:

Não crente

Crente não praticante Religião _____

Crente praticante Religião _____

Outro Qual? _____

10. Relação conjugal actual: Casamento União de facto

11. Tempo de duração da actual relação conjugal _____ anos

12. No caso de se encontrar casado, coabitou com o seu cônjuge antes de casar?

Sim Não

13. Se sim, durante quanto tempo? _____ anos

14. Tempo de namoro antes de vida conjugal? _____ anos

15. Tem filhos da actual relação conjugal?

Sim N.º ____ Não Se sim, idades: ____ / ____ / ____ / ____ anos

16. Teve relacionamentos conjugais anteriores (casamento ou coabitação durante pelo menos 2 anos)?

Sim Não

Em caso afirmativo:

1. Quantos? 1 2 3 Mais de 3

2. Tipo e duração das relações conjugais anteriores:

1. Casamento União de facto Duração _____ anos

2. Casamento União de facto Duração _____ anos

3. Casamento União de facto Duração _____ anos

3. Tem filhos das anteriores relações conjugais?

Sim N.º ____ Não Se sim, idades: ____ / ____ / ____ / ____
anos

Tenha agora em atenção a situação hipotética descrita e responda, por favor, ao conjunto de perguntas que se seguem.

Situação:

Imagine que vai tirar uns dias de férias com o seu cônjuge para comemorarem o aniversário da vossa relação. Aquilo que desejam é um tempo livre de preocupações, em que possam conversar como nem todos os dias é possível, sentir-se próximos um do outro e partilhar o que pensam e sentem. Planeiam essa comemoração, pensando em aspectos que poderão torná-la uma ocasião muito benéfica para cada um e para a relação conjugal.

1. Tente colocar-se nessa perspectiva.

a. Avalie em que medida se conseguiu colocar nessa perspectiva. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente

b. Avalie em que medida considera que este seria um acontecimento futuro positivo para a sua relação conjugal. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente

MPCI¹

As frases que se seguem representam reacções que as pessoas podem ter face a várias situações no contexto da relação conjugal. Indique quão verdadeiras são estas frases para si, dependendo de como se sente em cada situação. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

Nunca	Raramente	Algumas vezes	Sempre
1	2	3	4

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Sempre
1.Quando tenho um problema na relação conjugal tomo a iniciativa de o resolver.	1	2	3	4
2.Aperfeiço as minhas capacidades relacionais para prevenir que a relação conjugal termine ou corra mal.	1	2	3	4
3.Sou uma pessoa com iniciativa para investir/cuidar da minha relação conjugal.	1	2	3	4
4.Previno-me para evitar situações que possam pôr em perigo a minha relação conjugal.	1	2	3	4
5.Face a uma dificuldade com o meu cônjuge, espero que as coisas se resolvam por si próprias.	1	2	3	4
6.Procuro garantir que a minha relação conjugal está segura para a proteger de dificuldades no futuro.	1	2	3	4
7.Tento determinar o que preciso fazer para que a relação conjugal tenha sucesso.	1	2	3	4
8.Preparo-me para acontecimentos desfavoráveis na relação conjugal.	1	2	3	4

¹ Greenglass, Schwarzer & Taubert, 1999; versão portuguesa de Alvarez, Marques Pinto e Gregg, 2010; versão adaptada de Costa Ramalho, Marques Pinto & Ribeiro, 2011

DAS²

A maior parte das pessoas têm desacordos nas suas relações. Por favor indique o nível aproximado de acordo ou desacordo entre si e o seu cônjuge para cada um dos itens da lista que se segue. Coloque uma cruz (X) ou um círculo (O) no número que corresponde à forma como se sente relativamente a cada uma das afirmações, utilizando para o efeito a chave de classificação seguinte:

Concordamos sempre	Concordamos quase sempre	Discordamos às vezes	Discordamos muitas vezes	Discordamos quase sempre	Discordamos sempre
1	2	3	4	5	6

	Concordamos sempre	Concordamos quase sempre	Discordamos às vezes	Discordamos muitas vezes	Discordamos quase sempre	Discordamos sempre
1. Gerir os rendimentos da família	1	2	3	4	5	6
2. Assuntos recreativos	1	2	3	4	5	6
3. Assuntos religiosos	1	2	3	4	5	6
4. Demonstrações de afecto	1	2	3	4	5	6
5. Amigos	1	2	3	4	5	6
6. Relações sexuais	1	2	3	4	5	6
7. Convencionalidade (comportamento correcto e adequado)	1	2	3	4	5	6
8. Filosofia de vida	1	2	3	4	5	6
9. Formas de tratar os pais e/ou os sogros	1	2	3	4	5	6
10. Metas, objectivos e outras coisas consideradas importantes	1	2	3	4	5	6
11. Quantidade de tempo passado juntos	1	2	3	4	5	6
12. Tomadas de decisão importantes	1	2	3	4	5	6
13. Tarefas de casa	1	2	3	4	5	6

² Spanier, 1976; versão portuguesa de Lourenço & Relvas, 2003

14. Interesses e actividades de lazer (tempos livres)	1	2	3	4	5	6
15. Decisões acerca da vida profissional	1	2	3	4	5	6

Utilize agora a seguinte chave de classificação:

Sempre / A todo o momento	A maior parte das vezes	Com mais frequência do que pouca	Às vezes	Raramente	Nunca
1	2	3	4	5	6

	Sempre / A todo o momento	A maior parte das vezes	Com mais frequência do que pouca	Às vezes	Raramente	Nunca
16. Com que frequência fala sobre ou considerou divorciar-se, separar-se ou terminar a vossa relação?	1	2	3	4	5	6
17. Com que frequência você ou o seu cônjuge saiu de casa depois de uma discussão doméstica?	1	2	3	4	5	6
18. Em geral, com que frequência pensa que as coisas entre si e o seu cônjuge vão bem?	1	2	3	4	5	6
19. Tem confidências com o seu cônjuge?	1	2	3	4	5	6
20. Alguma vez se arrependeu de ter casado (ou de viver junto)?	1	2	3	4	5	6
21. Com que frequência discute/briga com o seu cônjuge?	1	2	3	4	5	6
22. Com que frequência você e o seu cônjuge "dão cabo dos nervos um do outro"?	1	2	3	4	5	6

A chave de classificação é agora diferente para cada conjunto de questões:

	Todos os dias	Quase todos os dias	Às vezes	Raramente	Nunca
23. Beija o seu cônjuge?	1	2	3	4	5

	Em todas	Na maioria	Em algumas	Em poucas	Em nenhuma
24. Você e o seu cônjuge tomam parte juntos em actividades fora de casa?	1	2	3	4	5

Entre si e o seu cônjuge com que frequência ocorrem as seguintes situações?

	Nunca	Menos do que uma vez por mês	Uma ou duas vezes por mês	Uma ou duas vezes por semana	Uma vez por dia	Mais do que uma vez por dia
25. Terem uma estimulante troca de ideias?	1	2	3	4	5	6
26. Rirem juntos?	1	2	3	4	5	6
27. Conversarem calmamente sobre alguma coisa?	1	2	3	4	5	6
28. Trabalharem juntos nalguma coisa?	1	2	3	4	5	6

Há alguns aspectos sobre os quais os casais podem concordar ou discordar. Indique se algum dos itens que se segue causou diferenças de opinião ou foi problemático nas últimas semanas (Assinale com uma cruz (X) *sim* ou *não*).

	Sim	Não
29. Estar demasiado cansado para ter relações sexuais.		
30. Não demonstrar amor.		

31. Os rectângulos que se seguem correspondem a diferentes graus de felicidade na sua relação de casal. O rectângulo do meio (“feliz”) corresponde ao grau de felicidade encontrado na maioria das relações. Assinale com uma cruz (X) ou um círculo (O) o rectângulo que melhor corresponde ao seu grau de felicidade, fazendo um balanço global da sua relação de casal.

Extremamente infeliz	Bastante infeliz	Um pouco infeliz	Feliz	Muito feliz	Extremamente feliz	Perfeita

32. Qual das seguintes afirmações descreve melhor a forma como se sente sobre o futuro da sua relação de casal? Coloque apenas um círculo na letra correspondente a uma das afirmações.

- A. Quero desesperadamente que a minha relação seja bem sucedida, e faria qualquer coisa para que isso acontecesse.
- B. Quero muito que a minha relação seja bem sucedida, e farei o que puder para que isso aconteça.
- C. Quero muito que a minha relação seja bem sucedida e farei a minha parte para que isso aconteça.
- D. Seria bom que a minha relação fosse bem sucedida, mas não posso fazer muito mais do que aquilo que faço actualmente para a manter.
- E. Seria bom que a minha relação fosse bem sucedida, mas recuso-me a fazer mais do que aquilo que faço actualmente para a manter.
- F. A minha relação nunca pode ser bem sucedida, e não há nada mais que eu possa fazer para a manter.

DCI³

Esta escala destina-se a avaliar a forma como você e o seu cônjuge lidam com o *stress*. Por favor, assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) a primeira resposta que considerar mais adequada.

Utilize a chave de classificação que se segue:

Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
1	2	3	4	5

Esta secção é sobre como comunica ao seu cônjuge o seu *stress*:

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
1. Deixo o meu cônjuge aperceber-se que eu aprecio o seu apoio prático, conselhos, ou ajuda.	1	2	3	4	5
2. Quando tenho demasiadas coisas para fazer, peço ao meu cônjuge que faça coisas por mim.	1	2	3	4	5
3. Demonstro ao meu cônjuge, através do meu comportamento, quando não ando bem ou quando tenho problemas.	1	2	3	4	5
4. Digo abertamente ao meu cônjuge como me sinto e que gostaria de receber o seu apoio.	1	2	3	4	5

Esta secção é sobre o que o seu cônjuge faz quando você se está a sentir *stressado/a*.

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
5. O meu cônjuge mostra-me empatia e compreensão.	1	2	3	4	5
6. O meu cônjuge expressa que está do meu lado.	1	2	3	4	5
7. O meu cônjuge culpa-me por não lidar suficientemente bem com o <i>stress</i> .	1	2	3	4	5
8. O meu cônjuge ajuda-me a ver situações <i>stressantes</i> de outra forma.	1	2	3	4	5
9. O meu cônjuge ouve-me e dá-me oportunidade para eu comunicar o que realmente me incomoda.	1	2	3	4	5
10. O meu cônjuge não leva o meu <i>stress</i> a sério.	1	2	3	4	5
11. O meu cônjuge dá-me apoio, mas fá-lo sem vontade e sem motivação.	1	2	3	4	5
12. O meu cônjuge faz coisas, que normalmente sou eu que faço, para me ajudar.	1	2	3	4	5

³ Bodenmann, 2007; versão portuguesa de Vedes, Lind & Ferreira, 2010

13. O meu cônjuge ajuda-me a analisar a situação para que eu consiga enfrentar melhor o problema.	1	2	3	4	5
14. Quando estou demasiado ocupado/a, o meu cônjuge ajuda-me.	1	2	3	4	5
15. Quando estou <i>stressado/a</i> , o meu cônjuge tende a afastar-se.	1	2	3	4	5

Esta secção é sobre como o seu cônjuge comunica quando ele/ela se está a sentir *stressado/a*.

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
16. O meu cônjuge deixa que eu me aperceba que ele/ela aprecia o meu apoio prático, conselhos ou ajuda.	1	2	3	4	5
17. O meu cônjuge pede-me que faça coisas por ele/ela, quando tem demasiadas coisas para fazer.	1	2	3	4	5
18. O meu cônjuge demonstra-me, através do seu comportamento, que ele/ela não anda bem ou quando tem problemas.	1	2	3	4	5
19. O meu cônjuge diz-me abertamente como ele/ela se sente e que ele/ela gostaria de receber o meu apoio.	1	2	3	4	5

Esta secção é sobre o que você faz quando o seu cônjuge demonstra que está *stressado/a*.

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
20. Sou empático/a e compreensivo/a para o meu cônjuge.	1	2	3	4	5
21. Expresso ao meu cônjuge que estou do seu lado.	1	2	3	4	5
22. Culpo o meu cônjuge por não lidar suficientemente bem com o <i>stress</i> .	1	2	3	4	5
23. Digo ao meu cônjuge que o seu <i>stress</i> não é assim tão mau e ajudo-o/a a ver a situação de outra perspectiva.	1	2	3	4	5
24. Oiço o meu cônjuge e dou-lhe espaço e tempo para ele/ela comunicar o que realmente o/a incomoda.	1	2	3	4	5
25. Não levo a sério o <i>stress</i> do meu cônjuge.	1	2	3	4	5
26. Quando o meu cônjuge está <i>stressado/a</i> eu tendo a afastar-me.	1	2	3	4	5

27. Dou-lhe apoio, mas faço-o sem vontade e sem motivação porque penso que ele/ela deveria enfrentar os seus problemas por conta própria.	1	2	3	4	5
28. Trato de coisas que normalmente seria o meu cônjuge a fazer, para o/a ajudar.	1	2	3	4	5
29. Tento analisar a situação conjuntamente com o meu cônjuge de forma objectiva, e ajudo-o/a a compreender e a mudar o problema.	1	2	3	4	5
30. Quando o meu cônjuge sente que tem demasiado para fazer, eu ajudo-o/a.	1	2	3	4	5

Esta secção é sobre o que você e o seu cônjuge fazem quando ambos se estão a sentir stressados.

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
31. Tentamos lidar juntos com o problema e procurar soluções apropriadas.	1	2	3	4	5
32. Envolvemo-nos numa discussão séria sobre o problema e pensamos sobre o que tem de ser feito.	1	2	3	4	5
33. Ajudamo-nos mutuamente a colocar o problema em perspectiva e a vê-lo de outra forma.	1	2	3	4	5
34. Ajudamo-nos, um ao outro, a relaxar, fazendo coisas como massagens, tomar banho juntos, ou ouvir música em conjunto.	1	2	3	4	5
35. Somos carinhosos um com o outro, fazemos amor e tentamos, assim, lidar com o <i>stress</i> .	1	2	3	4	5

Esta secção é sobre como avalia a vossa capacidade de lidar com o *stress*, como casal.

	Muito raramente	Raramente	Às vezes	Com frequência	Com muita frequência
36. Estou satisfeito com o apoio que recebo do meu cônjuge e com a forma como juntos lidamos com o <i>stress</i> .	1	2	3	4	5
37. Estou satisfeito com o apoio que recebo do meu cônjuge e considero que, como casal, a forma como lidamos juntos com o <i>stress</i> é eficaz.	1	2	3	4	5

Gostaríamos que recordasse um **acontecimento positivo** que tenha vivido recentemente no âmbito da sua relação conjugal. Descreva-o, por favor, em pormenor.

Por favor indique a data aproximada em que ocorreu a referida experiência/acontecimento positivo:

⁴ Bryant & Veroff, 2007; versão portuguesa de Menezes Santos, Carvalho & Marques Pinto, 2008

Tenha agora em atenção a situação hipotética descrita e responda, por favor, ao conjunto de perguntas que se seguem.

Situação:

Imagine uns dias de férias muito bem passados com o seu cônjuge. Sentindo-se livres de preocupações, e empenhados em cuidar da vossa relação, conversaram intimamente, partilharam pensamentos e emoções, expressaram afectos e experimentaram uma profunda proximidade. Por tudo o que partilharam nesses dias, sentiram um imenso bem-estar e renovaram o vosso compromisso um com o outro.

1. Tente colocar-se nessa perspectiva.

a. Avalie em que medida se conseguiu colocar nessa perspectiva. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente

b. Avalie em que medida considera que esse seria um acontecimento positivo para a sua relação conjugal. Utilize a chave de classificação que se segue e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) o número que escolher.

1	2	3	4	5
Nada	Pouco	Moderadamente	Muito	Totalmente

WOSC

As páginas seguintes contêm uma lista de coisas que as pessoas podem pensar ou fazer enquanto vivenciam experiências/acontecimentos positivos. Por favor, leia cada uma das frases que se seguem e indique, assinalando com uma cruz (X) ou com um círculo (O), em que medida cada uma delas se aplica ao que pensou e fez durante o acontecimento/experiência positivo que descreveu anteriormente na página 8.

Utilize a chave de classificação que se segue:

Não se aplica de todo			Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente
1	2	3	4	5	6	7

Quando esta experiência/acometimento ocorreu:

	Não se aplica de todo			Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente
	1	2	3	4	5	6	7
1. Pensei partilhar estas recordações mais tarde com outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tentei absorver todas as características sensoriais (imagens, sons, cheiros, etc.) da experiência/acometimento.	1	2	3	4	5	6	7
3. Pensei: "há quanto tempo eu esperava que isto acontecesse."	1	2	3	4	5	6	7
4. Lembrei-me como esta experiência/acometimento era passageiro – pensei que iria acabar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Dei saltos, corri de um lado para o outro ou mostrei outras manifestações físicas de energia.	1	2	3	4	5	6	7
6. Pensei em acontecimentos passados que conduziram a esta experiência/acometimento – numa altura em que ela ainda não tinha ocorrido e eu a desejava.	1	2	3	4	5	6	7
7. Tentei concentrar-me especificamente em alguns aspectos sensoriais (imagens, sons, cheiros, etc.) - (provavelmente não prestando atenção a outros).	1	2	3	4	5	6	7
8. Pensei apenas sobre o presente – fiquei absorvido(a) pelo momento.	1	2	3	4	5	6	7
9. Pensei para mim próprio(a) como tinha sorte por me estar a acontecer esta experiência/acometimento positivo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Disse a mim mesmo(a) por que razão não merecia que me acontecesse uma experiência/acometimento tão positivo.	1	2	3	4	5	6	7
11. Procurei outras pessoas para partilhar esta experiência/acometimento com elas.	1	2	3	4	5	6	7

12.	Pensei para mim próprio(a) como iria recordar esta experiência/acontecimento mais tarde.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Pensei como esta experiência/acontecimento era um alívio para mim.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Pensei em como gostaria que este momento durasse – lembrei-me que tinha de o gozar porque em breve acabaria.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Ri ou sorri.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Pensei em várias maneiras disto ter corrido pior.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Abri bem os meus olhos e inspirei fundo – tentei ficar mais atento(a).	1	2	3	4	5	6	7
18.	Fechei os olhos, relaxei e aproveitei o momento.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Pensei em como sou uma pessoa de sorte a quem aconteceram tantas coisas boas.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Pensei em várias maneiras disto ter corrido melhor.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Disse a outras pessoas presentes quanto valorizava esse momento (e o facto de estarem ali a partilhá-lo comigo).	1	2	3	4	5	6	7
22.	Reflecti intencionalmente sobre a experiência/acontecimento – dei atenção aos pormenores, tentei memorizá-los, fiz comparações.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Disse para mim próprio(a) como estava orgulhoso(a).	1	2	3	4	5	6	7
24.	Lembrei-me que em breve tudo estaria acabado.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Tentei apressar-me e andar mais rapidamente.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Concentrei-me no futuro – no momento em que esta experiência/acontecimento positivo já teria terminado.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Tentei abrandar e andar mais devagar (numa tentativa de parar ou abrandar o tempo).	1	2	3	4	5	6	7
28.	Forcei-me a descontraír de forma a ficar mais absorvido(a) pela experiência/acontecimento.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Rezei para agradecer a minha boa sorte.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Contive-me e inibi os meus sentimentos [fiquei mais tenso(a)].	1	2	3	4	5	6	7
31.	Procurei passar tempo com pessoas que sabem divertir-se.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Identifiquei aspectos específicos da situação – tentei perceber exactamente do que estava a gostar e dei atenção explicitamente a cada um desses aspectos.	1	2	3	4	5	6	7

33.	Pensei para comigo como os outros deviam estar impressionados.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Lembrei-me que nada dura para sempre e portanto devia gozar aquele momento nessa altura.	1	2	3	4	5	6	7
35.	Suspirei ou produzi outros sons de apreço para me ajudarem a saborear o momento (por exemplo, disse mmm, aahh, cantarolei, assobie).)	1	2	3	4	5	6	7
36.	Lembrei-me que os outros envolvidos no acontecimento/experiência também deviam estar a pensar e a sentir-se da mesma forma.	1	2	3	4	5	6	7
37.	Concentrei-me e evitei as distrações; intensifiquei um sentido, bloqueando outros.	1	2	3	4	5	6	7
38.	Limitei-me a viver a experiência/acontecimento um momento de cada vez e tentei não antecipar muito o que viria a seguir.	1	2	3	4	5	6	7
39.	Disse para comigo que a experiência/acontecimento não era tão positiva como eu tinha esperado.	1	2	3	4	5	6	7
40.	Expressei fisicamente os meus sentimentos aos outros (abraçando-os e tocando-lhes).	1	2	3	4	5	6	7
41.	Fiz fotografias mentais.	1	2	3	4	5	6	7
42.	Pensei como esta experiência/acontecimento era um triunfo.	1	2	3	4	5	6	7
43.	Pensei em como o tempo estava a passar tão depressa.	1	2	3	4	5	6	7
44.	Gritei ou produzi outras expressões verbais de entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7
45.	Comparei-me com os outros (perguntei a mim mesmo(a) "Estou a gozar este momento tanto quanto eles?").	1	2	3	4	5	6	7
46.	Lembrei-me de outros lugares onde deveria estar ou de outras coisas que deveria estar a fazer.	1	2	3	4	5	6	7
47.	Falei com outra pessoa sobre como me sentia bem.	1	2	3	4	5	6	7
48.	Tentei memorizar o que me rodeava.	1	2	3	4	5	6	7
49.	Disse para comigo por que razão merecia esta experiência/acontecimento positivo.	1	2	3	4	5	6	7
50.	Toquei em mim – esfreguei a barriga, bati palmas, etc.	1	2	3	4	5	6	7

51. Relacionei este acontecimento com outros acontecimentos positivos passados e recordei-os.	1	2	3	4	5	6	7
52. Pensei sobre outras coisas por resolver, problemas e preocupações que ainda teria que enfrentar.	1	2	3	4	5	6	7
53. Fotografei com uma máquina para capturar a experiência/acontecimento.	1	2	3	4	5	6	7
54. Pensei em como me estava a divertir.	1	2	3	4	5	6	7
55. Pensei em como as coisas poderiam nunca mais voltar a ser tão boas.	1	2	3	4	5	6	7
56. Pensei em coisas que me faziam sentir culpado(a).	1	2	3	4	5	6	7

	Não se aplica de			Aplica-se em parte			Aplica-se totalmente
57. Pensei ou fiz algo completamente diferente do descrito nos itens anteriores. Por favor, descreva:	1	2	3	4	5	6	7

Pense outra vez na mesma experiência/acontecimento positivo.

Quando esta experiência/acontecimento ocorreu, em que medida o apreciou?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Muito Pouco

Muitíssimo

MHC-SF⁵

Esta secção do questionário contém afirmações sobre coisas que as pessoas podem sentir.

Por favor, responda às questões seguintes sobre a forma como se tem sentido, durante o **último mês**. Tendo em conta as seis alternativas de resposta, assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) a situação que melhor representa quantas vezes experienciou ou se sentiu:

Nunca	1 ou 2 vezes no mês	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 3 ou 4 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1	2	3	4	5	6

Durante o último mês, quantas vezes (se) sentiu:	Nunca	1 ou 2 vezes no mês	Cerca de 1 a 2 vezes por semana	Cerca de 3 ou 4 vezes por semana	Quase todos os dias	Todos os dias
1. Feliz	1	2	3	4	5	6
2. Interessado pela vida	1	2	3	4	5	6
3. Satisfeito	1	2	3	4	5	6
4. Que tinha alguma coisa importante para contribuir para a sociedade	1	2	3	4	5	6
5. Que pertencia a uma comunidade (como a um grupo social ou ao seu bairro)	1	2	3	4	5	6
6. Que a nossa sociedade se está a tornar num lugar melhor para pessoas como o Sr. / a Sr.ª	1	2	3	4	5	6
7. Que as pessoas são essencialmente boas	1	2	3	4	5	6
8. Que a forma como a nossa sociedade funciona lhe faz sentido	1	2	3	4	5	6
9. Que gostava da maior parte das características da sua personalidade	1	2	3	4	5	6
10. Que geriu bem as responsabilidades da sua vida diária	1	2	3	4	5	6
11. Que teve relações calorosas e de confiança com pessoas da sua idade	1	2	3	4	5	6
12. Que teve experiências que lhe permitiram crescer e tornar-se numa pessoa melhor	1	2	3	4	5	6
13. Confiante para pensar ou exprimir as suas próprias ideias e opiniões	1	2	3	4	5	6
14. Que a sua vida tem uma direcção ou significado.	1	2	3	4	5	6

⁵ Keyes, 2008; versão portuguesa de Cherpe, Matos & André, 2009

FES⁶

Nesta parte do questionário vai encontrar um conjunto de afirmações **sobre a sua família de origem**. Leia atentamente cada uma das frases e assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) a resposta que melhor exprime **as suas relações familiares com as pessoas com quem vivia no início da adolescência (entre os 10 e os 15 anos)**, tendo em conta as seis alternativas de resposta:

Discordo totalmente	Discordo	Discordo moderadamente	Concordo moderadamente	Concordo	Concordo totalmente
1	2	3	4	5	6

1. Na minha família ajudávamo-nos uns aos outros.	1	2	3	4	5	6
2. Quase sempre na minha família não contávamos o que sentíamos uns aos outros.	1	2	3	4	5	6
3. Na minha família nós zangávamo-nos muitas vezes.	1	2	3	4	5	6
4. Normalmente, quando estávamos em casa, parecia que só estávamos a passar o tempo.	1	2	3	4	5	6
5. Em casa podíamos falar de tudo o que queríamos.	1	2	3	4	5	6
6. As pessoas da minha família mostravam poucas vezes que estavam zangadas.	1	2	3	4	5	6
7. Gostávamos bastante de fazer coisas em família.	1	2	3	4	5	6
8. Quando descarregávamos os nossos problemas, havia sempre alguém que ficava preocupado.	1	2	3	4	5	6
9. As pessoas da minha família às vezes ficavam tão nervosas que atiravam coisas pelo ar.	1	2	3	4	5	6
10. Sentíamo-nos muito unidos na minha família.	1	2	3	4	5	6
11. Contávamos uns aos outros os nossos problemas pessoais.	1	2	3	4	5	6
12. Quase nunca as pessoas da minha família perdiam a cabeça.	1	2	3	4	5	6
13. Normalmente ninguém se oferecia para fazer alguma coisa que tivesse que ser feita em casa.	1	2	3	4	5	6
14. Se nos apetecesse fazer qualquer coisa em cima da hora, então fazíamos-lo.	1	2	3	4	5	6
15. As pessoas da minha família criticavam-se muitas vezes umas às outras.	1	2	3	4	5	6
16. Podíamos realmente contar uns com os outros na minha família.	1	2	3	4	5	6
17. Em minha casa havia sempre alguém que se aborrecia quando alguém se queixava.	1	2	3	4	5	6
18. As pessoas da minha família às vezes agrediam-se fisicamente.	1	2	3	4	5	6
19. Na minha família sentíamo-nos pouco unidos.	1	2	3	4	5	6
20. As questões de dinheiro e de pagamento de contas eram faladas abertamente em minha casa.	1	2	3	4	5	6
21. Se existia alguma zanga na minha família tentávamos esconder o problema e manter a paz.	1	2	3	4	5	6
22. Nós dávamo-nos mesmo bem uns com os outros.	1	2	3	4	5	6
23. Geralmente tínhamos cuidado com o que dizíamos uns aos outros.	1	2	3	4	5	6
24. Na minha família cada um queria ser melhor que o outro.	1	2	3	4	5	6
25. Tínhamos muito tempo e atenção uns para os outros.	1	2	3	4	5	6
26. Na minha família começávamos muitas vezes a conversar sobre várias coisas.	1	2	3	4	5	6
27. Na minha casa achávamos que não servia de nada estar a gritar.	1	2	3	4	5	6

As pessoas com quem vivia no início da adolescência (entre os 10 e os 15 anos) eram: _____

⁶ Moos & Moos, 1986; versão portuguesa de Mena Matos & Fontaine, 1992; versão retrospectiva de Pascoal & Narciso, 2008

Diferentes pessoas têm, naturalmente, diferentes ideias/perspectivas sobre o que é a relação conjugal (seja ela um casamento ou uma união de facto). Nesta secção, gostaríamos de conhecer a sua opinião sobre algumas questões relacionadas.

1. O que significa, para si, a **relação conjugal**? Como a define?

Não necessita de reflectir demoradamente nem de escrever muito... Sugerimos que escreva as primeiras ideias que lhe ocorrerem.

2. Indique **3 objectivos** que gostaria de alcançar no contexto da sua relação conjugal (Exemplo: Partilhar mais aquilo que penso e sinto com o meu cônjuge.):

Objectivo = uma intenção; um fim que se quer atingir; um resultado esperado

1. _____
2. _____
3. _____

3. Quais os aspectos da sua vida conjugal que considera **mais positivos**? (assinale por favor os 3 principais)

1. Apoio, amparo e protecção
2. Compromisso, dedicação e fidelidade
3. Confiança e respeito
4. Crescimento pessoal
5. Família e Parentalidade
6. Humor e diversão
7. Intimidade e sexualidade
8. Partilha e comunicação
9. Projecto de vida
10. Relação fortalecida pelas dificuldades
11. Sentimentos
12. Outro

i. Qual?

4. Quais os aspectos da sua vida conjugal que considera **mais difíceis e lhe causam maior stress?**
(assinale por favor os 3 principais)

- 1. Aceitação e gestão das diferenças
- 2. Cedência
- 3. Comunicação
- 4. Fidelidade
- 5. Filhos
- 6. Gestão de conflitos
- 7. Impacto das alterações
- 8. Perdão
- 9. Persistir na relação, face às dificuldades
- 10. Poder
- 11. Relação com família e/ou amigos
- 12. Rotina e falta de tempo
- 13. Intimidade e sexualidade
- 14. Equilíbrio entre vida a dois e individualidade
- 15. Vida prática
- 16. Outro

a. Qual?

Nesta secção do questionário vai encontrar um conjunto de afirmações sobre a sua relação conjugal. Responda a cada questão indicando a sua concordância ou discordância face à ideia expressa. Para cada item, assinale com uma cruz (X) ou com um círculo (O) a coluna correspondente ao número desejado, de 1 a 7, indicando o seu grau de acordo ou desacordo. Responda, por favor, a todos os itens.

Discordo fortemente			Nem concordo nem discordo			Concordo fortemente
1	2	3	4	5	6	7

	Discordo fortemente			Nem concordo nem discordo			Concordo fortemente
1. O meu relacionamento com o meu cônjuge é mais importante para mim do que praticamente qualquer outra coisa na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
2. Quero que este relacionamento permaneça forte não importam os maus momentos que possamos vir a encontrar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não me sinto compelido(a) a manter todos os compromissos que assumo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Gosto de pensar em mim e no meu cônjuge mais em termos de “nós” do que de “eu” e “ele/ela”.	1	2	3	4	5	6	7
5. Penso muito em como seria estar casado(a) (ou a namorar) com outra pessoa que não o meu cônjuge.	1	2	3	4	5	6	7
6. O meu relacionamento com o meu cônjuge faz claramente parte dos meus planos para o futuro.	1	2	3	4	5	6	7
7. A minha carreira (ou trabalho, estudos, lar, filhos, etc.) é mais importante para mim que a minha relação com o meu cônjuge.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sacrificar-me pelo meu cônjuge faz-me sentir bem comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7
9. Não quero ter uma forte identidade enquanto casal com o meu cônjuge.	1	2	3	4	5	6	7
10. Não assumo compromissos a menos que acredite que os vou manter.	1	2	3	4	5	6	7
11. Muitas vezes não vale a pena desistir de algo pelo meu cônjuge.	1	2	3	4	5	6	7
12. De facto, muitas vezes a relação com o meu cônjuge tem de ficar em segundo plano face a outros interesses meus.	1	2	3	4	5	6	7
13. Não estou seriamente atraído(a) por outra pessoa para além do meu cônjuge.	1	2	3	4	5	6	7
14. Posso não querer estar com o meu cônjuge daqui a uns anos.	1	2	3	4	5	6	7

⁷ Stanley, 1986; versão portuguesa de Pego, Ribeiro & Lourenço, 2009

RRF-R⁸

Nesta secção encontra questões acerca da sua relação com o seu cônjuge. Para lhes responder, assinale com uma cruz (X) ou um círculo (O) o número que melhor reflecte os seus sentimentos acerca da sua relação com esta pessoa. Use a seguinte chave para o significado dos números:

Nada	Muito pouco	Ligeiramente ou raramente	Alguma coisa ou não muito frequentemente	Um bom bocado	Bastante	Muito	Fortemente ou quase sempre	Completamente ou extremamente
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1. Aceita esta pessoa tal como ela é?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Está disposto a ignorar as pequenas falhas desta pessoa devido aos sentimentos que tem por ela?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. É fácil para si perdoar esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Respeita esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Esta pessoa revela o que há de melhor em si?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Esta pessoa é um bom ouvinte das suas ideias e planos?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Pode contar com esta pessoa em alturas de necessidade?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Você e esta pessoa discutem abertamente assuntos pessoais?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Você sabe que tipo de pessoa ele/a é?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Conhece as falhas e defeitos desta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Conhece o passado desta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Dá-lhe prazer, só de observar ou olhar para esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Pensa nesta pessoa mesmo quando não está com ela?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Existem coisas que só faz com esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Tem sentimentos por esta pessoa que não poderia ter por outras pessoas?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

⁸ Davis, 1996; versão portuguesa de Lind, 2007

16. É sexualmente íntimo desta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Acha esta pessoa sexualmente atraente?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Gosta de ser tocado/a por esta pessoa e de o/a tocar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Pode contar com esta pessoa para lhe emprestar uma quantidade substancial de dinheiro?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Pode contar com esta pessoa para arriscar a sua segurança pessoal para o/a ajudar se você estiver em perigo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Pode contar com esta pessoa para fazer por si tudo o que estiver ao seu alcance?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Está preparado para fazer um sacrifício significativo por esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Pode contar com esta pessoa para lhe dizer o que os outros acham de si?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Pode contar com esta pessoa para o apoiar numa discussão ou disputa com outros?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Pode contar com esta pessoa para defender os seus interesses se existir um conflito entre os seus interesses e os de outros?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Pode contar com esta pessoa para vir em seu auxílio quando precisa de ajuda?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Esta pessoa pode contar consigo para o/a ajudar quando precisar?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Pode contar com esta pessoa para lhe dizer o que ele/a realmente pensa sobre certos assuntos, independentemente de poder concordar ou não consigo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Está contente na sua relação com esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. A sua relação com esta pessoa tem sido um sucesso?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
31. Dá-lhe prazer fazer coisas com esta pessoa mais do que com outras?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

32. Gosta de fazer coisas com esta pessoa, que de outra forma não gostaria?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
33. A companhia desta pessoa dá-lhe prazer?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
34. O seu cônjuge partilha o mesmo sentimento por si que você sente por ele(a)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
35. Esta pessoa importa-se realmente consigo como pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
36. Sente que o seu cônjuge se importa consigo tanto quanto você se importa com ele(a)?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
37. O seu cônjuge fá-lo/a sentir-se valorizado e especial?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
38. Você briga e discute com esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
39. Esta pessoa trata-o/a de maneira injusta?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
40. Existe tensão na sua relação com esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
41. Está confuso/a ou inseguro/a dos sentimentos que tem para com esta pessoa?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
42. Sente que esta pessoa exige demasiado do seu tempo?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
43. Está empenhado em permanecer na relação?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
44. Esta pessoa está à altura dos seus ideais para um cônjuge para toda a vida?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
45. Alguma vez o seu cônjuge o/a forçou a fazer alguma coisa que não quisesse fazer?	1	2	3	4	5	6	7	8	9
46. Alguma vez forçou o seu cônjuge a fazer alguma coisa que ele/a não quisesse fazer?	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Apêndice C: Guião de entrevistas *focus group* (estudo qualitativo)

GUIÃO DA ENTREVISTA PARA O FOCUS-GROUP (Questões para 1h50m)

TEMA: Conjugalidade: Variáveis psicossociais que promovem a qualidade relacional e o bem-estar pessoal

TEXTO INICIAL (refere-se aos primeiros 15 minutos do Guião)

- Boas-vindas + Agradecimento pela presença e pelo contributo no grupo de discussão
- Apresentação do moderador e do contexto em que ocorre o grupo de discussão (investigação / doutoramento FPUL-FPCEUL / FCT)
- Reforçar ideias base: o que têm em comum os participantes do grupo; não existem respostas certas nem erradas, apenas diferentes pontos de vista que queremos conhecer; a importância de todos falarem e de procurarmos não “dispersar”
- Salientar um dos grandes objectivos do estudo: conhecer os factores considerados mais positivos e promotores da satisfação conjugal, assim como os principais acontecimentos stressores associados à relação conjugal
- Pedido de autorização para gravação áudio (para não haver perdas de informação) e assinatura do consentimento
- Assegurar anonimato dos participantes e confidencialidade da informação recolhida
- Solicitar preenchimento de questionário (dados sociodemográficos) no final da discussão
- Apresentação sumária dos participantes

<p>A – Legitimação da entrevista e motivação</p>	<p>Legitimar a entrevista</p> <p>Motivar os participantes</p> <p>Estabelecer relação</p> <p>Obter consentimento para gravação vídeo e áudio</p>	<p>T: Agradecer presença</p> <p>T: Informar os participantes dos objectivos e linhas gerais da entrevista</p> <p>T: Assegurar o carácter anónimo e confidencial das ideias recolhidas</p> <p>T: Dar a conhecer aos participantes a importância da participação e a riqueza do seu contributo</p> <p>E: Realizar uma breve dinâmica de apresentação dos participantes</p> <p>E: Solicitar assinatura de consentimento informado</p>	<p>Bloco A - 15 minutos</p> <p>Solicitar <u>apenas o nome</u>: os outros dados serão recolhidos por escrito (no caso das pessoas casadas/UF: idade, nacionalidade, tempo de namoro prévio, duração da relação conjugal, relações conjugais anteriores, nível escolaridade, profissão, filhos, religião; no caso dos técnicos: área e experiência profissional)</p>
<p>B – Factores positivos e factores de stress na conjugalidade</p>	<p>Conhecer os factores considerados mais positivos e os considerados mais stressores no contexto da relação conjugal</p>	<p>QA: Qual a 1ª ideia (1/2 palavras) que vos vem à cabeça quando pensam em relação conjugal?</p> <p>QI: Assim numa frase, porque razão(ões) diriam que 90% das pessoas no mundo casa/junta-se pelo menos uma vez na vida?</p> <p>QT: E porque será que uma situação que tantas pessoas ambicionam (a relação conjugal) parece, ao mesmo tempo, ter tão elevada probabilidade de não ser bem sucedida (pelo menos 50%)?</p> <p>QC: Peço-vos que façam uma lista com os 3 aspectos da vida conjugal que consideram mais positivos e, por outro lado, os 3 aspectos que consideram mais difíceis.</p> <p>QC: Descrevam um casamento/UF que “tem tudo para dar certo”.</p>	<p>2’</p> <p>6’</p> <p>8’</p> <p>Previamente, colocar sobre a mesa papel e caneta para cada participante escrever.</p> <p>E: Apresentam ao grupo os aspectos listados</p> <p>5’+10</p> <p>10’</p> <p>10’</p>

		QC: Que características duma relação conjugal vos fazem pensar que ela não vai resultar?	
C – Importância /necessidade de Programas de Educação Conjugal	<p>Caracterizar as perspectivas acerca da importância da implementação de programas de educação conj.</p> <p>Qualificar as suas opiniões acerca de potenciais variáveis a incluir num programa de educação conj.</p> <p>Identificar resistências à procura por parte dos casais e meios para as ultrapassar</p>	<p>QT: Alguns países têm investido em iniciativas educacionais para – durante a vida conjugal - ajudar aqueles que a escolhem a terem uma relação saudável e satisfatória. Pessoalmente, que sentido encontram na eventual implementação de iniciativas deste género em Portugal?</p> <p>QC: A existir um Programa de Educação Conjugal, listem p.f. as variáveis / aspectos / factores (3 a 5) da relação conjugal que deveria incluir/trabalhar? (...) Partilhem connosco.</p> <p>QC: Parece-vos que as pessoas iriam aderir a um Programa de Educação Conjugal? Que temas, que tipo de moderadores, que formato seriam mais atractivos?</p>	<p>10'</p> <p>15'</p> <p>Papel e caneta sobre a mesa.</p> <p>10'</p> <p>CONTRA-SUGESTÃO: Fará sentido abordar uma questão tão “privada” e tão “natural” da vida das pessoas com uma abordagem “educacional”?</p>
D. FINALIZAÇÃO DA ENTREVISTA		<p>T: Resumir os temas abordados e apresentar conclusões gerais</p> <p>Q: Este é um resumo adequado do que discutimos?</p> <p>QF: Existe mais algum aspecto de que gostassem de ter falado e que não tenham tido oportunidade?</p>	<p>Bloco D – 10'</p> <p>Caso se mostre necessário, permitir aos participantes que clarifiquem posições.</p>

Apêndice D: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 1



JOURNAL OF COMPARATIVE FAMILY STUDIES

CONTRACT NO. 065-2014

Acceptance of Article for Inclusion in the *Journal of Comparative Family Studies*

1. The Journal of Comparative Family Studies (hereafter JCFS) wishes to report to

SUSANA COSTA-RAMALHO, ALEXANDRA MARQUES-PINTO, & MARIA TERESA RIBEIRO
(All authors names)

its offer to publish, on receipt of the duplicate copy herewith bearing one signature for all, the article entitled:

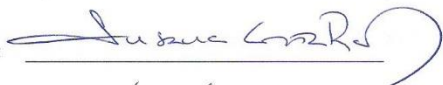
COUPLE STRENGTHS AND STRESSORS : PORTUGUESE EXPERT AND NON EXPERT-BASED EVIDENCE
(Full Title of Article)

2. JCFS undertakes, in the case of the granting of subsidiary rights, to require full acknowledgement to Author(s), Journal and Publisher.
3. The Author(s) agrees to refer to JCFS requests to publish the article or any portion thereof in other journals or anthologies or to reproduce it in any form.
4. In consideration of the above undertakings of JCFS, the Author(s) grants and assigns all rights to the work including right to global copyright of said article (named above) to JCFS in all media including print and electronic, now and hereafter known. JCFS guarantees to accede to a request by the author to use part or all of his or her article, subject to suitable acknowledgement of its first appearance, in a work under his or her exclusive authorship. In such cases, no reuse or reprinting fee shall be payable to JCFS.
5. The author (s) affirm that I (we) own the rights to the above article and it is not submitted for consideration or published elsewhere.
6. The author(s) guarantee that this paper is unique and that no part of the paper was previously published by the author (s) or others unless indicated by a citation to the previous publication, and quotation marks where appropriate. Failure to disclose this is plagiarism.
7. The author (s) guarantee to own or have permission to reproduce any data, tables, graphs, figures or written material used in the article.

JOURNAL OF COMPARATIVE FAMILY STUDIES

CONTRACT NO. 065-2014 continued from page 1.

8. JCFS reserves the right to use the article in any future publication issued under its auspices. In such cases no reprinting fee shall be payable to the Author.
9. JCFS charges/is paid a fee when granting all reuse rights and using aggregator services. All fees are paid to JCFS and not to the author (s).

Signature: 
Date: 05/06/2015

Apêndice E: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 2

The Spanish Journal of Psychology

The Spanish Journal of Psychology / Volume 18 / 2015, E34 (11 pages)

Copyright © Universidad Complutense de Madrid and Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid 2015

DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2015.35> (About DOI), Published online: 03 June 2015

Table of Contents - Volume 18 - 2015

Commitment in Different Relationships Statuses: Validation Study of the Personal Commitment Scale

Ana Pego Monteiro[a1](#) [c1](#), Susana Costa-Ramalho[a1](#), Maria Teresa Ribeiro[a1](#) and Alexandra Marques Pinto[a1](#)

a1 Universidade de Lisboa (Portugal)

Abstract

This study presents the validation process of the Portuguese version of the short-form Dedication Scale (Rhoades, Stanley, & Markman, 2006; Stanley, 1986), with a sample of 924 participants in different relationship statuses. With 14 items, this short version is recommended by the authors for its simple use, when wanting to measure commitment in romantic relationships. Confirmatory factor analysis showed that the instrument did not have a totally acceptable fit with the data so an exploratory factor analysis was conducted. This revealed a one-dimensional structure of the scale, and led to the exclusion of two items, which relate to a distinct meta-commitment dimension. In sum, the Portuguese version (ECP - Personal Commitment Scale) has 12 items, with good internal consistency ($\alpha = .82$), correlations item-total between .36 and .60, and good criteria validity ($p < .001$). Its use for research is therefore appropriate. In a second study, significant differences were found between the participants' four relationship statuses (dating non-cohabiting and cohabiting relationships, formal unions and marriage) ($p < .001$; $\eta^2p = .03$). Results showed that married participants were more committed than those in a formal union, even when controlling for several relational and socio-demographic variables. No differences were found between cohabiting and non-cohabiting dating participants. Men reported higher levels of commitment than women ($p < .001$; $\eta^2p = .02$). Implications and suggestions for future research are discussed.

(Received October 08 2013)

(Revised April 30 2014)

(Accepted June 09 2014)

Keywords: commitment scale; dating; cohabitation; marriage; dedication

Correspondence

c1 Correspondence concerning this article should be addressed to Ana Pego Monteiro. Faculdade de Psicologia. Departamento de Psicologia da Família. Alameda da Universidade. 1649-013. Lisboa (Portugal). E-mail: analipego@gmail.com.

Apêndice F: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 3

Bruno Ademar Paisana Gonçalves

21/05

para mim

Cara Susana Costa Ramalho

Recebi o manuscrito com o título: Estudo de validação do Questionário de Coping Conjugal Prospetivo e do seu valor preditivo no bem-estar pessoal e no ajustamento conjugal.

Agradeço-lhe desde já por ter escolhido a Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica. O seu manuscrito será sujeito a revisão de acordo com as normas editoriais da Revista.

Com os meus cumprimentos,

Bruno Gonçalves

Diretor e Editor em português da Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica

Apêndice G: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 4

para mim, ampinto, mteresaribeiro

ELSEVIER EDITORIAL SYSTEM

European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée

Ms. Ref. No.: ERAP-D-15-00053

Title: Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist ***

Savourer dans couplehood: Une étude de l'adaptation de la version portugaise des Ways of Savoring Checklist

Dear Susana Costa-Ramalho,

Your submission entitled "Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist *** Savourer dans couplehood: Une étude de l'adaptation de la version portugaise des Ways of Savoring Checklist" has been assigned the following manuscript number: ERAP-D-15-00053.

You may check on the progress of your paper by logging on to the Elsevier Editorial System as an author. The URL is <http://ees.elsevier.com/erap/>.

Thank you for submitting your work to this journal.

Kind regards,

Journal Manager

TECHNICAL TIPS:

- 1) Please ensure that your e-mail server allows receipt of e-mails from the domain "elsevier.com", otherwise you may not receive vital e-mails.
- 2) We would strongly advise that you download the latest version of Acrobat Reader, which is available free at: <http://www.adobe.com/products/acrobat/readstep2.html>
- 3) To allow some windows of Elsevier Editorial System, you need to activate the "pop up". Please check the configuration of your browser Internet, and which of any extra tool bar as "Yahoo! Bar" or "Google bar". For these tool bars, please ensure that the control of the pop up is not activated.
- 4) For first-time users of Elsevier Editorial System, detailed instructions and a 'Tutorial for Reviewers' are available at: <http://ees.elsevier.com/erap/>.

ELSEVIER EDITORIAL SYSTEM

European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée

Ref.: Ms. No. ERAP-D-15-00053

Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist ***

Savourer dans couplehood: Une étude de l'adaptation de la version portugaise des Ways of Savoring Checklist

Dr. Susana Costa-Ramalho

Cher(e) Susana Costa-Ramalho,

Merci de noter que votre article intitulé "Savoring in couplehood: An adaptation study of the Portuguese version of the Ways of Savoring Checklist *** Savourer dans couplehood: Une étude de l'adaptation de la version portugaise des Ways of Savoring Checklist" est référencé sous le numéro ERAP-D-15-00053.

En tant qu'auteur, vous pouvez suivre l'évolution de votre manuscrit en vous connectant sur le site d'EES à l'adresse <http://ees.elsevier.com/erap/>.

En vous remerciant de votre précieuse collaboration.

Bien cordialement,

Journal Manager

European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée

Apêndice H: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 5

Apêndice I: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 6

Journal of Social and Personal Relationships



Main Menu / Author Dashboard / **Submission Confirmation**

Submission Confirmation

Thank you for submitting your manuscript to *Journal of Social and Personal Relationships*.

Manuscript ID: JSPPR-15-200
Title: The role of dyadic adjustment and affective state on relationship goal-setting
Authors: Costa Ramalho, Susana Marques-Pinto, Alexandra Ribeiro, Maria Pereira, Cicero
Date Submitted: 21-Jun-2015

[Print](#) [Return to Dashboard](#)

Apêndice J: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 7

Submission Confirmation

Thank you for submitting your manuscript to *Journal of Family Studies*.

Manuscript ID: RJFS-2015-0100
Title: The retrospective experience of climate in the family-of-origin and dyadic coping in couple relationships: Pathways to dyadic adjustment
Authors: Costa Ramalho, Susana Marques-Pinto, Alexandra Ribeiro, Maria
Date Submitted: 23-Jun-2015

[Print](#) [Return to Dashboard](#)

Apêndice K: Prova de submissão de manuscrito – Estudo 8

para mim

Caro/a Dr/a Susana Costa-Ramalho,

Antes de mais agradecemos o interesse que manifesta em publicar o artigo "Nós e os laços: Programa de Educação Conjugal rumo ao bem-estar pessoal, ajustamento diádico e qualidade relacional" na Revista PSICOLOGIA.

Relativamente aos procedimentos, informo que o artigo submetido é enviado para dois a três revisores que procederão à sua análise e emitirão parecer sobre a sua aceitação/aceitação com modificações/reformulação/recusa. Após o envio do artigo, estimamos comunicar-lhe o resultado do processo de avaliação no prazo máximo de 4 meses.

Através do site utilizado para a submissão, será possível acompanhar o progresso do documento dentro do processo editorial, bastando ligar-se ao sistema em:

URL do Manuscrito:

<http://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/author/submission/1066>

Nome de utilizador: susanacostaramalho

Em caso de dúvidas, entre em contacto através deste email.

Agradecemos mais uma vez por seleccionar a nossa revista como meio de transmitir ao público o seu trabalho científico.