



**Isipa**  
Instituto  
Universitário

**A Satisfação Conjugal:  
Relações com Vinculação,  
Regulação Emocional e Gratidão**

Clara Morgado

Orientador de Dissertação:  
Professor Doutor António José dos Santos

Coordenador de Seminário de Dissertação:  
Professor Doutor António José dos Santos

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção de grau de:  
**MESTRE EM PSICOLOGIA**  
Especialidade em Psicologia Clínica

2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Professor Doutor António José dos Santos apresentada no ISPA- Instituto Universitário para a obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## Agradecimentos

A conclusão dos meus estudos foi possível graças ao apoio que recebi, por parte da minha família e amigos, ao longo da minha experiência académica. Deste modo, quero agradecer a todos aqueles que contribuíram para a concretização desta etapa tão significativa da minha vida.

Aos meus pais, que me proporcionaram a oportunidade de seguir os meus sonhos, ao estudar psicologia. Partilho com eles todas as minhas conquistas, sendo que sem o seu apoio incondicional não teria sido possível chegar até aqui. A pessoa que sou hoje deve-se ao amor e cuidado que recebi e, por isso, estarei eternamente grata. Obrigada por acreditarem sempre em mim.

Ao meu namorado Miguel, por demonstrar todos os dias o significado de amor verdadeiro. Obrigada por seres o meu melhor amigo, o meu porto seguro e o meu ponto de equilíbrio.

À Isabel e à Carolina, as duas amigas tão especiais que a faculdade me deu. A nossa amizade marcou a minha experiência no ISPA, repleta de risos e histórias para recordar. Obrigada por estes anos juntas.

À minha amiga Luísa, com quem iniciei a licenciatura e, atualmente, termino o mestrado. Obrigada por estares sempre pronta a ajudar.

À minha família, incluindo os meus avós, tios e primos, que sempre me encorajaram a dar o meu melhor. Em especial, à minha prima Maria, tendo um papel de extrema importância na minha vida, ao demonstrar constante atenção e compreensão durante os momentos mais desafiantes.

Aos meus amigos, que acompanharam o meu percurso. Em especial, às minhas amigas Sara, Leonor, Noa, Inês, Ara, Catalina, Teresa, Francisca e Bianca. Embora não tenham tido um papel tão presente durante a realização da dissertação, estiveram sempre a torcer por mim. Obrigada por me transmitirem motivação e confiança, a cada momento.

Por fim, ao meu orientador, professor doutor António José dos Santos. Obrigada pela sua disponibilidade, envolvimento e dedicação durante o processo de concretização do trabalho.

## Resumo

O presente estudo tem como objetivo a compreensão da relação entre a Vinculação e a Satisfação Conjugal, sob a influência das capacidades de Regulação Emocional e de Gratidão, dos participantes.

A vinculação na idade adulta refere-se ao padrão emocional e comportamental, desenvolvido perante relacionamentos significativos, atuando sobre a percepção de satisfação no casal. A regulação emocional deve-se à capacidade de gestão emocional, enquanto a gratidão promove a valorização das ações do parceiro, esclarecendo a integração de tais variáveis na investigação.

Para a concretização do estudo, foram utilizadas as seguintes medidas: Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais (ECR-RS); Questionário de Regulação Emocional (ERQ); Questionário de Gratidão (GQ-6); Escala de Gratidão, Ressentimento e Apreço (GRAT); Escala de Ajustamento Diádico (RDAS). A presente amostra engloba adultos com idades compreendidas entre os 18 e 79 anos.

Os resultados sugerem que, a gratidão diária detém de um papel mediador na relação entre vinculação segura e satisfação conjugal. Por outro lado, a supressão emocional não revela ter um papel mediador, na respetiva associação.

Palavras-chave: Vinculação; Satisfação Conjugal; Regulação Emocional; Gratidão.

## **Abstract**

The present study aims to explore the association between attachment and couple's satisfaction, focusing on the influence of the participants' capacities of emotional regulation and gratitude.

Adult attachment refers to the emotional and behavioral patterns developed because of significant relationships, that shape the perception of the couple's satisfaction.

Emotional regulation refers to the ability to manage emotions, whereas gratitude promotes the appreciation of the partner's actions. Therefore, this aims to clarify the integration of these variables into the present work.

To conduct the study, the following measures were applied to the participants: Experiences in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS); Emotion Regulation Questionnaire (ERQ); Gratitude Questionnaire (GQ-6); Gratitude, Resentment and Appreciation Test (GRAT); and the Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS). The sample consists of adults, whose ages range between 18 and 79 years. The results suggest that gratitude has a mediating role in the relationship between secure attachment and couple's satisfaction. On the other hand, emotional suppression doesn't mediate this association.

**Keywords:** Attachment; Couple Satisfaction; Emotional Regulation; Gratitude

## ÍNDICE

<b>Agradecimentos</b> .....	<b>iii</b>
<b>Resumo</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>v</b>
<b>ÍNDICE</b> .....	<b>vi</b>
<b>Lista de Tabelas</b> .....	<b>viii</b>
<b>Introdução</b> .....	<b>1</b>
Teoria da Vinculação .....	1
Vinculação em Adultos.....	6
Satisfação Conjugal .....	9
Regulação Emocional .....	10
Gratidão .....	12
O Presente Estudo .....	14
<b>Método</b> .....	<b>15</b>
Participantes.....	15
Instrumentos.....	16
Ficha de Identificação Sociodemográfica .....	16
Experiences in Close Relationships – Relationship Structures: ECR-RS .....	16
Emotional Regulation Questionnaire: ERQ .....	17
Gratitude Questionnaire-Six Item Form: GQ-6.....	18
Gratitude, Resentment and Appreciation Test: GRAT .....	18
Revised Dyadic Adjustment Scale: RDAS .....	19
Procedimento .....	20
<b>Resultados</b> .....	<b>21</b>
Fiabilidade dos instrumentos .....	21
Estatísticas Descritivas .....	23
Análise de Variância Multivariada .....	26
Efeitos Multivariados.....	34
Efeitos Univariados.....	34

Comparações Múltiplas entre Grupos da Vinculação.....	38
Análise de Mediação da Regressão da Satisfação Conjugal pela Vinculação.....	40
Mediação entre Vinculação e Consenso .....	40
Mediação entre Vinculação e Satisfação Conjugal Geral.....	41
Mediação entre Vinculação e Coesão, pela Gratidão Diária e Supressão Emocional.....	43
<b>Discussão .....</b>	<b>44</b>
Fiabilidade dos instrumentos .....	44
Relação entre Vinculação e Satisfação Conjugal.....	45
Relação entre Vinculação e Regulação Emocional .....	46
Regulação entre Vinculação e Gratidão.....	48
Relação entre Satisfação Conjugal e Regulação Emocional.....	50
Relação entre Satisfação Conjugal e Gratidão.....	51
Relação entre Regulação Emocional e Gratidão.....	52
Diferenças de Género.....	53
Gratidão Diária e Supressão Emocional enquanto Mediadores.....	54
<b>Conclusão .....</b>	<b>56</b>
Limitações.....	57
Investigações Futuras.....	57
<b>Referências Bibliográficas .....</b>	<b>58</b>
<b>Anexo A .....</b>	<b>63</b>
Tabela A1- Modelo de Mediação da Regressão do Consenso pela Vinculação.....	63
Tabela A2- Resumo da Mediação da Regressão do Consenso pela Vinculação .....	64
Tabela A3- Modelo de Mediação da Regressão da Satisfação Conjugal Geral pela Vinculação .....	65
Tabela A4- Resumo da Mediação da Regressão de Satisfação Conjugal Geral pela Vinculação .....	66
Tabela A5- Modelo de Mediação da Regressão da Coesão pela Vinculação.....	67
Tabela A6- Resumo da Mediação da Regressão da Coesão pela Vinculação .....	68

## Lista de Tabelas

Tabela 1- Fiabilidade das medidas .....	22
Tabela 2- Correlações entre as Variáveis em Estudo .....	25
Tabela 3- Descritivos do Evitamento e Ansiedade.....	27
Tabela 4- Descritivos da Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional.....	29
Tabela 5- Descritivos da Gratidão Diária .....	30
Tabela 6- Descritivos da Gratidão, Ressentimento e Apreciação.....	31
Tabela 7- Descritivos do Consenso, Satisfação Conjugal Geral e Coesão .....	33
Tabela 8- Efeitos Multivariados do Género e Vinculação.....	34
Tabela 9- Efeitos Univariados do Género e Vinculação.....	37

## Introdução

### Teoria da Vinculação

A Teoria da Vinculação, inicialmente proposta por John Bowlby e posteriormente desenvolvida por Mary Ainsworth, representou um enorme avanço na área da psicologia do desenvolvimento e no conhecimento sobre as relações interpessoais. A teoria fundamentou-se na etologia, psicologia do desenvolvimento e teorias da evolução, evidenciando a relevância das primeiras interações entre a criança e o seu cuidador, tendo em conta o impacto que estas primeiras experiências têm no funcionamento da criança. Assim sendo, a teoria defende que as relações com as figuras vinculativas, nos primeiros anos de vida, retratam um papel central na evolução da personalidade e no desenvolvimento emocional da criança (Ainsworth & Bowlby, 1991).

O conceito de vinculação é definido como uma ligação afetiva e significativa entre dois indivíduos, sendo persistente ao longo do tempo. Os comportamentos de vinculação, também denominados como comportamentos de apego, têm como finalidade a promoção de proximidade física e emocional com a figura vinculativa. Estes comportamentos remetem para esforços ativos, por parte do bebé, para a manutenção de contacto físico como aproximar-se, seguir, agarrar; e através de sinais como chorar, o sorrir ou chamar pela figura de apego. A intensificação destes comportamentos ocorre perante situações de ameaça, em que o bebé procura segurança e conforto na figura vinculativa. Inicialmente, os comportamentos de vinculação são considerados indiferenciados, visto que não são destinados a alguém específico, no entanto ao longo do tempo, existem relações vinculativas que se tornam mais fortes, em detrimento de outras. Assim, os comportamentos vinculativos deixam de ser indiferenciados e passam a ser dirigidos, principalmente à figura materna (Ainsworth & Bell, 1970).

Segundo Ainsworth (1979), a maioria das crianças estabelecem relações de vinculação com mais de um indivíduo, tendo em conta a disponibilidade e sensibilidade às suas necessidades. Porém, a existência de múltiplas figuras de vinculação não significa que representem o mesmo papel na vida do infante. Deste modo, Bowlby (1969) introduziu o conceito de monotropia, correspondente à tendência do bebé para direcionar os seus comportamentos de vinculação à figura de apego principal, habitualmente a mãe. A monotropia foi extremamente contestada, principalmente após os estudos de Schaffer e Emerson (1964), que comprovaram a possibilidade de estabelecimento de relações de

vinculação com múltiplas pessoas, realçando a flexibilidade emocional humana. Assim, Bowlby (1969) apresentou a ideia de hierarquia de figuras de vinculação. Apesar da existência de uma figura primária, as crianças poderiam estabelecer relações de vinculação com outros membros significativos da sua vida (Sherman et al., 2015). Colin (1996) defendeu que a hierarquia das figuras de vinculação é estabelecida através dos seguintes fatores: a quantidade de tempo que a criança passa aos cuidados de cada figura vinculativa; a qualidade dos cuidados prestados por cada figura de apego; o investimento emocional, para com a criança, por parte de cada figura de vinculação; e, ainda, as capacidades de interação ou “social cues”. Desta forma, a preferência da criança está associada, especificamente, à figura vinculativa que possa ser identificada como principal responsável pelos cuidados e satisfação das suas necessidades, correspondendo habitualmente à figura materna (Cassidy, 2016).

A investigação de Bowlby (1944) começou pela observação dos efeitos da ausência da figura materna, em crianças institucionalizadas e separadas da sua família. Foi verificado um padrão comportamental comum caracterizado por ansiedade e angústia, desencadeado pela privação de uma figura vinculativa (Ainsworth & Bowlby, 1991). Bowlby chegou à conclusão de que a relação estabelecida entre uma criança e a sua figura de vinculação representa uma função de segurança e de conforto emocional (Bowlby, 1944), para além da função associada a sobrevivência, nomeadamente a satisfação das necessidades físicas básicas. Diversos autores como Cassidy (2016) salientam a experiência de Konrad Lorenz, realizada em 1935, em que verificou que crias de gansos se apegavam às suas figuras parentais, independentemente de serem alimentadas e tendo como objetivo principal a obtenção de proteção. O estudo de Lorenz contribuiu para a origem da proposta de Bowlby relativa aos comportamentos de apego das crianças terem o propósito de garantia de proximidade com o seu cuidador e, conseqüentemente, o aumento de probabilidade de sobrevivência. Ademais, a experiência de Harlow (1958) com macacos de espécie rhesus revelou que, quando submetidos a situações de insegurança ou medo, existiu uma evidente preferência pela “mãe” artificial feita de pano sem alimento, em vez da “mãe” artificial de arame que fornecia alimento. Assim, foi destacada a importância de conforto físico e proximidade para a promoção de um desenvolvimento saudável, além da satisfação das necessidades físicas básicas (Cassidy, 2016).

Posteriormente, a teoria de Bowlby foi ampliada pelos estudos de Mary Ainsworth, destacando a sua experiência “A Situação Estranha”, realizada com crianças de cerca de um ano de idade e as suas respetivas mães. A experiência baseava-se numa situação laboratorial que ocorria durante aproximadamente 20 minutos, tendo como foco principal a observação dos comportamentos de vinculação das crianças. “A Situação Estranha” é composta por oito episódios curtos, que sujeitavam a criança a momentos de separação e reunião com a sua mãe, e ainda, momentos de interação com uma pessoa desconhecida. Deste modo, a criança encontrava-se num local em que existiam brinquedos que incentivavam comportamentos de exploração, enquanto diversas situações ocorriam como a entrada de um indivíduo desconhecido, a saída da mãe e, seguidamente, o seu retorno. O comportamento era analisado consoante as reações de vinculação relativamente à figura materna e, ainda, consoante a capacidade de exploração do ambiente em que a criança se encontrava. Assim sendo, esta experiência permitiu a categorização da relação mãe-criança ao detetar diferentes padrões de vinculação (Ainsworth & Bell, 1970).

Perante a experiência “A Situação Estranha”, foram identificados três padrões de vinculação, nomeadamente: vinculação segura, vinculação insegura-evitante e vinculação-ambivalente (Ainsworth et al., 1971). As crianças inseridas na categorização de vinculação segura apresentam mães responsivas e atentas às suas necessidades. Estas crianças sentem-se confortáveis para explorar o mundo à sua volta com confiança, pois têm uma figura vinculativa disponível que serve como porto seguro ou base segura, à qual podem sempre retornar. O termo base segura é de extrema relevância, visto que permite o desenvolvimento de autonomia e resiliência na criança. Neste padrão de vinculação, existe um equilíbrio entre a necessidade de proximidade com a figura de vinculação e a exploração do ambiente. (Ainsworth et al., 1971).

A vinculação insegura-evitante é associada a cuidadores insensíveis às necessidades emocionais dos filhos, não atendendo aos sinais de procura por proximidade ou por conforto emitidos pelas crianças. Desta maneira, os bebés aprendem a evitar transmitir vulnerabilidade ou desejo de conexão, demonstrando indiferença à ausência da mãe e, ainda, perante o seu regresso. O presente tipo de vinculação é caracterizado pela ausência de sinais de angústia e rejeição de contacto físico. Visto que não existe um cuidador disponível, as crianças acabam por interiorizar uma atitude de independência face à resolução das suas próprias necessidades (Ainsworth et al., 1971).

A vinculação insegura-ambivalente remete para inconsistência, por parte da figura de apego. O cuidador não responde de forma adequada às necessidades da criança, sendo que a sua disponibilidade é imprevisível. Assim sendo, as crianças desenvolvem um estado de incerteza, nomeadamente apresentam comportamentos que refletem a procura de proximidade seguidos de comportamentos que transmitem frustração e resistência quando essa proximidade é conseguida. Estes comportamentos realçam a ambivalência emocional que descreve o presente padrão de vinculação (Ainsworth et al., 1971).

Posteriormente, foi determinado um novo tipo de vinculação, sendo que existiam infantes que apresentavam comportamentos que não se enquadravam nos padrões de vinculação já estabelecidos. O padrão de vinculação desorganizado é definido pela incoerência, por parte da criança, perante a figura de apego. As demonstrações de comportamentos contraditórios podem ser as seguidamente apresentadas: procura de proximidade seguida de rejeição de contacto; congelamento; desorientação e apreensão em relação ao cuidador. Este estilo de vinculação é predominante em populações de risco, nomeadamente indivíduos que foram sujeitos a situações abusivas e traumáticas. Desta forma, a desorganização a nível comportamental da criança deve-se ao facto de a figura vinculativa, que deveria fornecer segurança, desempenhe também uma fonte de ameaça ou angústia emocional (Duschinsky & Solomon, 2017).

Segundo a hierarquia das figuras de vinculação, mencionada anteriormente, o padrão de vinculação da figura de apego primária apresenta maior influência na criança. É pertinente destacar que a semelhança entre múltiplos padrões de vinculação origina modelos internos dinâmicos consistentes que moldam as relações futuras. A existência de uma relação vinculativa segura constitui um fator protetor para o desenvolvimento da criança, sendo considerado mais influente quando o padrão de vinculação é estabelecido com a mãe, do que com outra figura vinculativa (Cassidy, 2016).

Posto isto, os padrões de vinculação servem de base para os modelos internos dinâmicos. Os modelos internos dinâmicos são estruturas mentais formadas através das experiências precoces da criança com a sua figura de vinculação. Consequentemente, estas primeiras interações apresentam uma profunda influência na maneira como a criança se vê a si própria, aos outros e ao mundo que a rodeia. Deste modo, os padrões de vinculação categorizam objetivamente as relações entre a criança e as suas figuras de apego, sendo que tais relacionamentos impactam diretamente os modelos internos dinâmicos da criança. O padrão de vinculação seguro está associado a modelos internos

que ditam que é seguro confiar nos outros e que o self merece receber amor e cuidado. Em contraste, o padrão de vinculação inseguro retrata modelos internos dinâmicos sob a crença de desconfiança e expectativa de rejeição, baseada na ideia de que o self não é digno de ser amado (Bretherton, 1992).

Os modelos internos dinâmicos, não só resultam das experiências precoces da criança com o cuidador, como também possibilitam a previsão relativa aos seus comportamentos, de modo a possibilitar que a criança adapte as suas respostas emocionais e comportamentais. Contudo, é de extrema relevância salientar que os modelos internos dinâmicos orientam as relações com as figuras de apego e têm repercussões nos relacionamentos interpessoais ao longo da vida, nomeadamente em relações amorosas e amigáveis (Bretherton, 1992).

Seguidamente, a Teoria da Vinculação apresenta um claro contraste com as teorias psicanalíticas, principalmente no que diz respeito ao impacto da ausência do cuidador, na criança, deixando as suas necessidades insatisfeitas. Bowlby defendia que a ansiedade de separação surge na ausência do cuidador, quando a criança ativa um comportamento de vinculação, como por exemplo o desejo de proximidade, mas este desejo não é atendido. Enquanto Bowlby identificava a separação da figura vinculativa como principal fonte de angústia para a criança, a psicanálise argumentava que uma atitude de independência diante de uma situação de separação com o cuidador era um sinal de desenvolvimento saudável. No entanto, essa independência aparente, para Bowlby, representava um mecanismo de defesa primitivo, que tinha origem na frustração sentida pela separação. A psicanálise argumentava que a maior perda emocional na infância correspondia à perda do seio, durante o desmame, e que crianças pequenas não tinham a capacidade de sentir tristeza profunda ou luto. Por outro lado, sob a perspectiva de Bowlby, o luto e a dor refletem reações naturais do bebé, relativamente à ausência do cuidador, possivelmente comparáveis às reações de adultos perante a perda de um ente querido (Ainsworth & Bowlby, 1991).

Adicionalmente, é possível afirmar que a Teoria da Vinculação se expandiu através da sua aplicação em diversos contextos como: os relacionamentos românticos (Ainsworth & Bowlby, 1991), o desenvolvimento de distúrbios mentais (Mikulincer & Shaver, 2012), e, ainda, o campo da psicoterapia (Bretherton, 1992).

Em primeiro lugar, os estudos sobre as relações amorosas beneficiaram das contribuições da Teoria da Vinculação, visto que esta postulava que as relações íntimas, ao longo da vida do indivíduo, foram influenciadas pelas experiências precoces ocorridas, na sua infância, com as suas figuras de vinculação (Ainsworth & Bowlby, 1991).

Em segundo lugar, a insegurança na vinculação prejudica as capacidades de regulação emocional e cooperação com o stress, o que aumenta a vulnerabilidade em relação ao desenvolvimento de problemas a nível mental, como: ansiedade, depressão e transtornos de personalidade. Desta forma, a inexistência de uma figura de vinculação disponível e sensível às necessidades da criança, representa um fator de risco, impedindo o desenvolvimento de uma base emocional segura e, ainda, impossibilitando um desenvolvimento emocional saudável (Mikulincer & Shaver, 2012).

Em terceiro lugar, a Teoria da Vinculação contribuiu para a área da psicoterapia através da reavaliação dos modelos internos dinâmicos disfuncionais, presentes no paciente, sobre a sua visão sobre si mesmo, dos outros e do mundo à sua volta. A compreensão da relação do indivíduo com os seus cuidadores e as suas primeiras experiências na infância, permite uma melhor perceção relativa à forma como o paciente se relaciona com o mundo. O terapeuta adota o papel de base segura, permitindo a reformulação dos modelos internos, com a finalidade de melhorar a saúde psicológica do paciente e promover a sua resiliência emocional (Bretherton, 1992).

De acordo com a presente introdução, é possível esclarecer a importância da Teoria da Vinculação, em relação ao aprofundamento de conhecimento sobre as dinâmicas relacionais ao longo da vida do ser humano.

### **Vinculação em Adultos**

A vinculação em adultos, nomeadamente no contexto de relacionamentos românticos, retrata a evolução da Teoria da Vinculação, tendo início na infância e sendo expandida para a formação de vínculos na idade adulta. Tal como as crianças procuram conforto e segurança nas suas figuras de vinculação, os adultos também o desejam nos seus relacionamentos românticos. Deste modo, o estudo da vinculação em adultos adicionou complexidade à Teoria da Vinculação inicial (Feeney, 2016).

Os investigadores Hazan e Shaver (1987), argumentaram que as relações de vinculação verificadas na infância moldam a maneira como os adultos experienciam o amor romântico. A adaptação dos estilos de vinculação na infância foi aplicada nos relacionamentos românticos, através dos padrões de vinculação seguro, inseguro-evitante e inseguro-ambivalente. A perspectiva em questão integra a ideia de modelos internos dinâmicos e a sua influência a nível comportamental no estabelecimento de relações amorosas. Desta forma, os tipos de vinculação estabelecidos apresentam continuidade ao longo da vida da pessoa. Por um lado, adultos que usufruíram de cuidadores disponíveis e sensíveis às suas necessidades, durante a infância, interiorizam uma autoimagem positiva que promove a confiança nos outros. Por outro lado, sujeitos que experienciaram incoerência ou negligência, por parte das suas figuras vinculativas, desenvolvem modelos internos dinâmicos que prejudicam os seus relacionamentos na idade adulta, nomeadamente as suas estruturas mentais representam uma constante insegurança em si e no seu parceiro (Hazan & Shaver, 1987).

Adultos com um estilo de vinculação seguro tendem a descrever as suas relações românticas como felizes e amigáveis, existindo confiança mútua e expressão saudável de afetividade. Em contraste, indivíduos com um padrão de vinculação inseguro-evitante experienciam distância emocional e medo de intimidade nas suas relações, salientando altos e baixos emocionais, assim como ciúmes. Para mais, o tipo de vinculação inseguro-ambivalente, também, remete para relacionamentos repletos de altos e baixos a nível emocional, assim como ciúmes e medo de rejeição. Contudo, neste estilo de vinculação surge, simultaneamente, a necessidade intensa de proximidade, no sentido obsessivo associado a dependência excessiva em relação ao parceiro (Hazan & Shaver, 1987).

De acordo com a perspectiva de Hazan e Shaver (1987), uma melhor compreensão relativa a relacionamentos amorosos é conseguida sob a lente da Teoria da Vinculação. Possibilita, também, aprofundar conhecimentos relativos a: satisfação conjugal, duração de relacionamento, estratégias adotadas perante desafios emocionais. Enquanto a vinculação segura está associada a relacionamentos mais longos e satisfatórios, a vinculação insegura indica vivências emocionalmente desafiadores, comparativamente. (Hazan & Shaver, 1987).

Além do mais, a Teoria da Vinculação demonstra ter uma função evolutiva, no sentido de servir como um mecanismo benéfico para a sobrevivência e sucesso reprodutivo dos seres humanos. A formação de laços vinculativos com parceiros

apresenta vantagens, ao longo da evolução, favoráveis à obtenção de proteção e prestação de cuidados. A vinculação entre parceiros românticos promove a união e cooperação entre o casal, de maneira a aumentar as probabilidades de sobrevivência (Hazan & Shaver, 1994).

Em oposição, autores como Fraley e Roisman (2018) contestam a estabilidade dos padrões de vinculação, ao longo da vida do ser humano. É defendido que as formações dos modelos internos dinâmicos, na infância, apresentam um papel parcialmente significativo nos relacionamentos subsequentes na idade adulta, sendo realçada a sua plasticidade e capacidade de mudança ao longo do desenvolvimento. Segundo Mikulincer e Shaver (2007a), a vinculação em adultos é influenciada pela interação de experiências na infância e as mais recentes. A alteração dos estilos de vinculação pode ocorrer perante novas experiências de relacionamentos e exposição a adversidades significativas emocionais. Por vezes, indivíduos enquadrados no estilo de vinculação insegura iniciam uma relação amorosa em que o seu parceiro apresenta características como disponibilidade, apoio emocional, e, ainda, confiança.

Nestes casos, pode suceder a reformulação dos modelos internos dinâmicos devido à sua nova visão do mundo, nomeadamente sobre os outros serem confiáveis e sobre o self ser digno de receber amor. Porém, indivíduos caracterizados pelo padrão de vinculação seguro, também, podem sofrer mudanças. A transição de um estilo de vinculação seguro para inseguro, pode ocorrer devido a eventos de vida que representem adversidades significativas como por exemplo: uma separação conjugal traumática, especialmente se existir uma componente de abandono ou infidelidade; a perda de um ente querido ou uma perda significativa que prejudique a capacidade emocional de se envolver num relacionamento. Deste modo, a flexibilidade dos modelos internos dinâmicos possibilita a adaptação às circunstâncias com que o ser humano se depara, em vez da ideia da sua estabilidade rígida (Mikulincer & Shaver, 2007a; Mikulincer & Shaver, 2007b).

Seguidamente, verificou-se um conjunto de fatores considerados pertinentes para o aprofundamento do conhecimento relativo à vinculação em adultos.

## **Satisfação Conjugal**

A satisfação conjugal é considerada um fenômeno complexo de extrema importância no âmbito de relacionamentos interpessoais, especificamente relativamente a relacionamentos a longo prazo (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). A satisfação no casal define-se como o afeto positivo ou negativo, experienciado numa relação amorosa, sendo influenciado pela capacidade de satisfação de necessidades, por parte do companheiro. Assim, a qualidade da relação reflete a discrepância entre a percepção da realidade do relacionamento e as expectativas de cada parceiro (Rusbult et al., 1998).

Existem diversos fatores que contribuem para a satisfação conjugal, nomeadamente características de personalidade de cada membro do casal, a forma como o relacionamento é contruído e, ainda, as experiências na família de origem. Em primeiro lugar, relativamente às características de personalidade destaca-se a autoestima e a percepção interpessoal de cada elemento do casal, demonstrando grande importância sobre a satisfação conjugal experienciada. Em segundo lugar, a forma como a relação é formada remete para a comunicação, a semelhança de atitudes e a gestão de conflitos. Em último lugar, as experiências na família de origem dizem respeito às vivências precoces de cada pessoa (Scorsolini-Comin & Santos, 2010). Deste modo, o último ponto permite fazer uma ponte entre a satisfação conjugal e o padrão de vinculação estabelecido na infância, que apresenta um papel parcialmente significativo na vinculação em adulto (Fraley & Roisman, 2018).

Tendencialmente, indivíduos com padrões de vinculação inseguros remetem para experiências a nível amoroso caracterizadas por maior instabilidade e menor satisfação conjugal, sem existência de distinção entre um padrão de vinculação inseguro-evitante e um padrão inseguro-ambivalente. Porém, a insegurança na vinculação não implica um desfecho negativo inevitável. A reorganização de modelos internos dinâmicos de um sujeito com um padrão de vinculação inseguro, pode suceder através da adoção do papel de base segura, por parte do seu companheiro. Segundo Overall e Simpson (2015), tal processo denomina-se regulação diádica eficaz, focando-se na sensibilidade, consistência e adaptação às necessidades do parceiro. A regulação diádica eficaz implica a gestão de reações emocionais do companheiro inseguro, através de respostas sensíveis e adaptadas às suas necessidades, de modo a acalmar as suas expectativas negativas sobre o relacionamento amoroso. A obtenção de apoio emocional e aceitação possibilita o

desenvolvimento de resiliência e interiorização de estratégias saudáveis que promovem relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios (Overall & Simpson, 2015).

No presente estudo, a regulação emocional e a gratidão foram incluídas com o intuito de analisar o seu papel na relação entre o padrão de vinculação nos adultos e a satisfação conjugal experienciada.

### **Regulação Emocional**

A regulação emocional refere-se a processos controlados ou automáticos, conscientes ou inconscientes, utilizados por indivíduos, relativamente às suas emoções. As emoções são reações complexas que surgem perante estímulos internos ou externos, percebidos como significativos, pelo indivíduo que as experiencia (Gross, 1998).

As emoções apresentam uma variedade de propriedades relevantes, como intensidade, polaridade e grau de semelhança. A intensidade emocional deve-se à distinção entre emoções que despoletam respostas mais persistentes no organismo, associadas a maior ativação emocional, como por exemplo o pânico em contraste com o medo. A polaridade diz respeito à valência positiva ou negativa, existindo uma tendência de organização mental em pares divergentes, como a alegria e a tristeza. O grau de semelhança reflete a classificação e combinação de emoções, sendo que a combinação entre duas emoções primárias como alegria e raiva resultam numa emoção secundária como o orgulho (TenHouten, 2017).

William James (1884) introduziu a ideia de que emoções são tendências de resposta adaptativas, a nível comportamental e fisiológico. A sua perspetiva indicava que a emoção era resultante da perceção de alterações corporais, perante um estímulo emocional. Porém, atualmente, as emoções são consideradas um processo sequencial, de curta duração, caracterizado pela interação e a mudança em múltiplos sistemas do ser humano (Tooby & Cosmides, 1990). Primeiramente, as emoções interferem com o sistema subjetivo, nomeadamente com os sentimentos experienciados, que se referem à experiência interna consciente emocional. O sistema expressivo sofre alterações perante uma emoção, como expressões faciais, alterações na postura e, ainda, no tom de voz do indivíduo. O sistema comportamental implica a tendência de resposta, sendo que a emoção funciona como um mecanismo de preparação para a ação. Por último, o sistema

fisiológico verifica mudanças no sistema nervoso autônomo e neuroendócrino, originadas pela emoção (Gross, 1998).

As emoções revelam funções importantes como: a preparação da pessoa para a ação; a facilitação das tomadas de decisão; o fornecimento de informação em relação à adaptação do indivíduo ao ambiente que se encontra, o fornecimento de informação sobre as motivações comportamentais de terceiros e, ainda, a transmissão de informação a terceiros sobre as próprias intenções comportamentais. Embora, as emoções representem um papel essencial na preparação para a ação, nem sempre transmitem a resposta mais apropriada relativamente ao cumprimento de objetivos a longo prazo, o que salienta a importância da sua regulação (Gross, 1998).

A regulação emocional evidencia as estratégias utilizadas para influenciar a experiência e a expressão emocional. Existem duas categorias de estratégias de regulação emocional, sendo estas: as estratégias focadas no antecedente e as estratégias focadas na resposta. As estratégias focadas no antecedente referem-se à antecipação da ativação de resposta emocional, de modo a evitar as alterações consequentes a nível comportamental e fisiológico. Em contraste, as estratégias focadas na resposta surgem após a ativação emocional, ou seja após as tendências de respostas terem sido desencadeadas. As presentes categorias distinguem as duas estratégias principais de regulação emocional: a reavaliação cognitiva e a supressão emocional (Gross & John, 2003).

A reavaliação cognitiva retrata uma estratégia focada no antecedente, baseando-se na capacidade de mudança cognitiva, ao reinterpretar uma situação potenciadora de emoções, de forma a modificar a sua trajetória emocional subsequente. Tal estratégia está associada a maior experiência e expressão de emoções positivas e, ainda, menor experiência e expressão de emoções negativas. A facilidade de partilha de emoções, com terceiros, reflete um melhor funcionamento interpessoal e, ainda, o estabelecimento de relações mais próximas (Gross & John, 2003).

A supressão emocional diz respeito a uma estratégia focada na resposta, implicando a inibição de comportamento expressivo emocional. A respetiva estratégia verifica ser eficaz na diminuição de expressão de emoções negativas e, ainda, como efeito colateral apresenta a diminuição de expressão e experiência de emoções positivas. Em oposição à reavaliação cognitiva, a supressão emocional não apresenta redução de experiência de emoção negativa, visto que a sua inibição pode conduzir a uma

acumulação sem resolução. Assim, a utilização da supressão emocional é relacionada com um pior funcionamento interpessoal e maior evitamento de relacionamentos próximos (Gross & John, 2003).

A Teoria da Vinculação demonstra ser essencial para a compreensão da regulação emocional. As experiências precoces com a figura de vinculação, tendo em conta a sua disponibilidade e responsividade, estabelecem padrões de vinculação que influenciam as capacidades de regulação emocional do indivíduo. O estilo de vinculação seguro é associado a maior capacidade de regulação emocional adaptativa, enquanto o estilo de vinculação inseguro é associado à regulação ineficaz de emoções. Adicionalmente, os padrões de vinculação, definidos na infância, influenciam as capacidades de regulação emocional, não só na infância, mas também nos relacionamentos da idade adulta (Mikulincer & Shaver, 2018).

## **Gratidão**

A gratidão retrata um conceito de vasta complexidade, sendo conceitualizado de múltiplas maneiras como uma emoção, uma atitude, uma virtude moral, um hábito, um traço de personalidade ou, ainda, uma resposta de coping. Apesar da ausência de consenso, a gratidão revela ser resultante de um ganho pessoal material ou não, adquirido através de uma componente externa. O contributo externo pode ser obtido através de pessoas, animais, natureza ou, mesmo, componentes não humanas. Além do mais, é considerado que tal benefício é visto como não necessariamente merecido (Emmons & McCullough, 2003). Assim sendo, a gratidão pode ser reconhecida por um estado momentâneo, como a emoção dependente de atribuição externa, ou por um traço em grande parte estável no indivíduo (McCullough et al., 2002).

Adicionalmente, a gratidão apresenta uma forte relação com o bem-estar, sendo que é destacada a sua propriedade de apreciação positiva relativamente ao mundo. No contexto social, a gratidão promove a perceção de qualidade de relacionamentos e maior apoio social percebido. Além do mais, o presente construto verifica um contributo positivo para o fortalecimento de laços sociais e, ainda, para a formação e manutenção de amizades (Wood et al., 2010).

É importante distinguir a gratidão e o envidamento, visto remeterem para conceitos semelhantes. O envidamento refere-se a uma emoção ou motivação social, que

também ocorre no contexto de benefícios recebidos, contudo revela ser independente das intenções do benfeitor. Por um lado, o endividamento foca-se no benefício em si e nas expectativas de retribuição. Por outro lado, a gratidão implica a percepção de atenciosidade associada ao benefício ganho, sendo valorizada a atenção recebida às necessidades e desejos do recetor. Deste modo, o endividamento é caracterizado pelas normas de reciprocidade, enquanto a gratidão incentiva comportamentos pró-relacionais, que não se limitam à simples retribuição (Emmons & McCullough, 2003; Algoe et al., 2010).

No contexto de relacionamentos amorosos, a gratidão diária é considerada como um reforço positivo para as relações românticas, atuando de forma a recordar a cada elemento do casal os bons atributos do seu parceiro e, ainda, a incentivar reciprocidade mútua. Tal afirmação aplica-se, também, para relacionamentos com altos níveis de satisfação conjugal, salientando a importância de integração de gratidão em relações já consolidadas. Evidencia-se uma relação causal em que a gratidão leva ao aumento de conexão e satisfação num relacionamento amoroso. Ademais, é relevante explicitar que a gratidão experienciada internamente manifesta ser um preditor mais significativo da satisfação experienciada, em comparação com a gratidão expressa externamente. Contudo, a experiência interna relaciona-se com uma tendência de expressão externa, sendo que tal manifestação promove um maior sentimento de gratidão (Algoe et al., 2010).

Segundo os estudos de Vollmann et al. (2019) e Park et al. (2019), a experiência e expressão de gratidão, no âmbito de relações românticas, foi reconhecida como um mediador parcial entre o estilo de vinculação insegura e a satisfação conjugal. Indivíduos com um padrão de vinculação caracterizado por altos níveis de evitamento tendem a utilizar a inibição da gratidão como um mecanismo de defesa, ao recusar comportamentos recetivos do companheiro. Desta forma, reconhece-se que a gratidão relativa ao parceiro representa um mediador parcial da associação negativa entre a vinculação insegura-evitante e a satisfação conjugal.

Contudo, relativamente a altos níveis de ansiedade, provenientes do estilo de vinculação, surge ambivalência na percepção de gratidão. Por um lado, a necessidade de atenção do indivíduo ansioso é satisfeita, desencadeando sentimentos de gratidão. Por outro lado, comportamentos recetivos por parte do companheiro poderão originar, também, ansiedade e medo sobre a sua própria capacidade de retribuição. O receio suscitado prejudica a capacidade de experienciar gratidão, ao interferir negativamente

com a sua capacidade de valorizar os comportamentos positivos do parceiro (Vollmann et al., 2019). Em relação ao estilo de vinculação segura, a gratidão é considerada uma capacidade intrínseca, presente perante o seu relacionamento (Park et al., 2019). Apesar dos resultados ambivalentes relativos ao padrão de vinculação inseguro-ambivalente, a gratidão constitui uma variável pertinente para o estudo de relacionamentos conjugais. A inclusão da gratidão deve-se à seu papel potencialmente mediador entre vinculação e satisfação conjugal, combinado com a influência de regulação emocional.

## **O Presente Estudo**

O presente estudo representa um estudo indutivo, exploratório, correlacional, baseando-se numa amostra de conveniência. O objetivo principal remete para a análise entre as relações das variáveis em estudo, nomeadamente: a vinculação em adultos, satisfação conjugal, regulação emocional e gratidão. Para a participação no estudo é exigida a maioridade, ou seja a partir dos 18 anos, não sendo estabelecido um limite de idade em relação aos participantes, com a finalidade de adquirir maior diversidade relacional, de acordo com diferentes ciclos de vida conjugal. Espera-se a relação entre vinculação e satisfação conjugal, como sugerem as contribuições de Overall e Simpson (2015). Posteriormente, pretende-se a compreensão do papel da gratidão e a regulação emocional, dentro da relação entre vinculação e satisfação conjugal.

Os instrumentos utilizados que possibilitaram a realização do estudo, são os seguidamente enumerados: o *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures* (ECR-RS), com o propósito de aceder aos estilos de vinculação em participantes adultos, em diferentes contextos relacionais, incluindo relações conjugais; o *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ), com o objetivo de identificação de estratégias de regulação emocional; o *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) permitindo avaliar os níveis de gratidão experienciados diariamente, para com o parceiro do participante; o *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* destina-se à gratidão enquanto disposição do indivíduo; o *Revised Dyadic Adjustment Scale* analisa o ajustamento diádico em relacionamentos amorosos. Adicionalmente, inclui-se uma breve ficha sociodemográfica, respondida sob a forma de anonimato, em que toda a informação recolhida é utilizada única e exclusivamente para fins académicos, garantindo confidencialidade aos participantes.

## Método

O presente capítulo apresenta o método utilizado no estudo, nomeadamente a caracterização da amostra, a descrição dos instrumentos aplicados e, ainda, o procedimento utilizado para a recolha e tratamento de dados.

### Participantes

A amostra do presente estudo é composta por 157 participantes com idades compreendidas entre os 18 anos e 79 anos de idade ( $M = 36.05$ ,  $D.P = 16.98$ ). Participaram neste estudo, 107 participantes do sexo feminino (68.2%) e 50 participantes do sexo masculino (31.8%). Relativamente ao género, verificou-se a participação de 107 participantes do género feminino (68.2%) e 50 participantes do género masculino (31.8%).

Seguidamente, as habilitações literárias registadas foram as seguintes: 29 participantes completaram o Ensino Secundário (18.5%), 82 participantes concluíram a Licenciatura (52.2%), 3 participantes registaram ter realizada a Licenciatura Pré-Bolonha (1.9%), 33 participantes apresentam um Mestrado (21.0%), 3 participantes efetuaram o Doutoramento (1.9%). Em relação ao Estado Civil, as respostas foram as seguintes: 36 participantes encontram-se Casados (22.9%), 14 participantes são Divorciados (8.9%), 12 participantes estão Separados (7.6%), 14 participantes identificaram União de Facto (8.9%), 1 participante é Viúvo(a) (0.4%), 81 participantes assinalaram a resposta Outro (51.6%). Entre os participantes que assinalaram a resposta Outro, 58 especificaram o estado civil Solteiro (36.9%).

Adicionalmente, o questionário sociodemográfico permitiu indicar o número de filhos e filhas, de cada participante. Relativamente ao número de filhos, verificam-se as seguintes respostas: 120 participantes referiram ter 0 filhos (76.4%), 24 participantes afirmaram ter 1 filho (15.3%), 10 participantes responderam ter 2 filhos (6.4%), 3 participantes têm 3 filhos (1.9%). Relativamente ao número de filhas, observam-se as seguintes respostas: 117 participantes declararam ter 0 filhas (74.5%), 34 participantes afirmaram ter 1 filha (21.7%), 5 participantes partilharam ter 2 filhas (3.2%), 1 participante referiu ter 3 filhas (0.6%).

Por fim, verificou-se informação relativa ao relacionamento sobre o qual o participante respondia às perguntas do questionário, nomeadamente 118 participantes referiam-se a um relacionamento presente (75.2%) e 39 participantes baseavam-se num relacionamento passado (24.8%).

## **Instrumentos**

### ***Ficha de Identificação Sociodemográfica***

A administração de uma Ficha de Identificação Sociodemográfica, possibilitou a caracterização da amostra do estudo, através obtenção de informações sobre: idade, sexo, género, habilitações literárias, estado civil, número de filhos e número de filhas.

### ***Experiences in Close Relationships – Relationship Structures: ECR-RS***

O questionário *Experiences in Close Relationships – Relationship Structures* foi desenvolvido por Fraley, Waller e Breennan (2000), apresenta uma versão portuguesa efetuada por Moreira e Carnavaro (2012).

O ECR-RS é um questionário de autorrelato, tendo como propósito o acesso dos estilos de Vinculação nos adultos, centralizando-se nas dimensões de Ansiedade e Evitamento, em diferentes dinâmicas relacionais. As dimensões de Vinculação são compreendidas a partir dos seguintes relacionamentos próximos com: a figura materna, a figura paterna, o companheiro, o melhor amigo e, ainda, relacionamentos na sua generalidade. Deste modo, as subescalas do presente instrumento são as seguintes: Geral, Figura Materna, Figura Paterna, Companheiro e Melhor Amigo. Para garantir a fiabilidade e validade do instrumento, foram aplicadas as subescalas, na sua totalidade. Cada uma das subescalas contém 9 itens e são respondidas através de uma escala de likert de 1 (discordo fortemente) a 7 (Concordo fortemente). Em cada subescala, os seus 9 itens, destinam-se à avaliação das dimensões de Evitamento e Ansiedade, sendo que o Evitamento detém de 6 itens e a Ansiedade compreende 3 (Fraley et al., 2011).

A dimensão relativa ao Evitamento permite avaliar o grau de desconforto sentido pelo participante em relação a partilha emocional com os outros e, ainda, o mal-estar experienciado ao depender de terceiros. Nesta dimensão existem 2 itens invertidos, nomeadamente o item 5 “Não me sinto confortável para desabafar ou abrir-me com esta pessoa.” e o item 6 “Prefiro não mostrar a esta pessoa como me sinto lá no fundo.” Por outro lado, a dimensão relativa a Ansiedade possibilitar aceder ao nível de preocupação relativa à disponibilidade e responsividade de uma figura relacional. Assim, pontuações

baixas em ambas as dimensões, geralmente, indicam maior segurança e um estilo de vinculação seguro (Fraley et al., 2011).

Os itens do instrumento apresentam Alphas de Cronbach ( $\alpha$ ) superiores a .74. Destaca-se consistência interna excelente nas seguintes subescalas: Evitamento Mãe ( $\alpha = .91$ ), Evitamento Pai ( $\alpha = .91$ ), Ansiedade Companheiro ( $\alpha = .91$ ) e Ansiedade Melhor Amigo ( $\alpha = .86$ ). Seguidamente, as subescalas Ansiedade Geral ( $\alpha = .85$ ), Ansiedade Mãe ( $\alpha = .84$ ), Ansiedade Pai ( $\alpha = .88$ ), Evitamento Companheiro ( $\alpha = .84$ ) e Evitamento Melhor Amigo ( $\alpha = .86$ ) representam boa consistência interna. Por último, o valor mais baixo registado indica ser na subescala de Evitamento Geral ( $\alpha = .74$ ), indicando uma consistência interna aceitável.

### ***Emotional Regulation Questionnaire: ERQ***

O *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) desenvolvido por Gross e John (2003), apresenta uma versão portuguesa adaptada por Machado e Martins (2008).

O ERQ é um questionário de autorrelato, que tem como finalidade a compreensão de utilização de duas estratégias de regulação emocional principais, sendo estas a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional. O instrumento é constituído por 10 itens, sendo que 6 itens correspondem à dimensão de Reavaliação Cognitiva e 4 itens pertencem à dimensão de Supressão Emocional. As questões são respondidas a partir de uma escala de likert de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente) (Gross & John, 2003).

A dimensão relativa à Reavaliação Cognitiva corresponde à capacidade de mudança cognitiva, ao modificar uma interpretação inicial relativa a uma situação, com o intuito de alterar o impacto emocional consequente. A Reavaliação Cognitiva é associada a um perfil afetivo e adaptativo, em que os indivíduos revelam uma tendência expressiva de emoções mais positivas e menos emoções negativas. Em contraste, a Supressão Emocional refere-se à inibição de expressão emocional, sendo considerada ineficaz na redução da experiência interna de emoções negativas. A Supressão Emocional, enquanto estratégia de regulação emocional, está relacionada com menos expressão e experiência de emoções positivas. Adicionalmente, tanto a escala de Reavaliação como a de Supressão foram desenvolvidas incluindo pelo menos um item que questiona sobre a regulação de emoções negativas e um item sobre a regulação de emoções positivas (Gross & John, 2003).

Os itens do instrumento apresentam Alphas de Cronbach ( $\alpha$ ) com uma boa consistência interna na dimensão de Reavaliação Cognitiva ( $\alpha = .83$ ) e uma consistência interna aceitável na dimensão de Supressão Emocional ( $\alpha = .77$ ).

### ***Gratitude Questionnaire-Six Item Form: GQ-6***

O *Gratitude Questionnaire-Six Item Form* (GQ-6) desenvolvido por McCullough, et al (2002), apresenta uma versão portuguesa em adaptação disponibilizada pelo orientador da presente tese de mestrado, António José dos Santos. A presente adaptação modifica as questões originais do questionário, de forma a medir a gratidão sentida para com o companheiro do participante.

O GQ-6 é um questionário de autorrelato, tendo como objetivo a medição de gratidão como um traço afetivo estável, ou seja, analisa a tendência generalizada para sentir gratidão diariamente. O instrumento integra 6 itens, sendo respondidos através de uma escala de likert, de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente). O questionário apresenta itens invertidos, nomeadamente o item 3 “Quando olho para o mundo, não vejo muito pelo qual ser grato(a).” e o item 6 “Posso passar longos períodos sem sentir gratidão por algo ou por alguém.” (McCullough et al., 2002).

Os itens do instrumento apresentam Alphas de Cronbach ( $\alpha$ ) com uma consistência interna aceitável ( $\alpha = .79$ ), contudo a exclusão de dois itens possibilitou maior fiabilidade do instrumento, resultando uma versão GQ-4. A exclusão do item 4 e 5 originou uma boa consistência interna verificada no GQ-4 ( $\alpha = .89$ ). Adicionalmente, o instrumento foi adaptado para destinar as respostas ao parceiro do participante, com o propósito de avaliar a gratidão experienciada no relacionamento.

### ***Gratitude, Resentment and Appreciation Test: GRAT***

O *Gratitude, Resentment and Appreciation Test* desenvolvido por Walkins et al. (2003), apresenta uma versão portuguesa em adaptação disponibilizada pelo orientador da presente tese de mestrado, António José dos Santos.

O GRAT é um questionário de autorrelato, que tem como finalidade a medição de gratidão, enquanto disposição do participante. O presente inquérito é composto por 3 dimensões distintas: Sentimento de Abundância, Apreciação Simples e Apreciação pelos Outros. O instrumento é constituído por 16 itens na sua totalidade, sendo que a dimensão de Sentimento de Abundância apresenta 6 itens, a dimensão de Apreciação Simples detém

de 6 itens e a dimensão de Apreciação pelos Outros integra 4 itens. Os itens são respondidos através de uma escala de likert de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente) (Walkins et al., 2003).

Relativamente ao Sentimento de Abundância, esta dimensão avalia a percepção relativa à ausência ou existência de sentimentos de desvantagem perante as conquistas ou benefícios obtidos por terceiros. Esta dimensão contém todos os itens invertidos do instrumento, particularmente: o item 3 “Parece nunca haver o suficiente para todos, e nunca consigo obter a minha parte.”, o item 6 “Realmente acho que não recebi todas as coisas boas que mereço na vida.”, o item 10 “Aconteceram-me mais coisas más na vida do que aquelas que mereço.”, o item 11 “Por causa do que passei na vida, sinto que o mundo me deve algo.” e o item 15 “Por alguma razão, não consigo obter as vantagens que os outros têm.”. Relativamente à Apreciação Simples, é verificada a apreciação pelas coisas simples da vida. Por último, a Apreciação pelos Outros destina-se à apreciação pelo que os outros fizeram por si, incluindo a contribuição para as suas conquistas pessoais (Walkins et al., 2003).

Os itens do instrumento apresentam Alphas de Cronbach ( $\alpha$ ) com consistências internas aceitáveis em relação às dimensões de Apreciação Simples ( $\alpha = .75$ ) e Apreciação pelos Outros ( $\alpha = .75$ ). Em adição, a subescala de Sentimento de Abundância ( $\alpha = .83$ ) destacou uma boa consistência interna.

### ***Revised Dyadic Adjustment Scale: RDAS***

O *Revised Dyadic Adjustment Scale* desenvolvido inicialmente por Spanier (1976), revista por Busby et al (1995), apresenta uma versão portuguesa em adaptação (Santos, comunicação pessoal). O RDAS é um instrumento de autorrelato, tendo como fim a medição do ajustamento diádico em relacionamentos conjugais, por outras palavras a satisfação conjugal. O inquérito é constituído por 3 dimensões: Consenso, Satisfação Conjugal Geral e Coesão. O instrumento detém de 14 itens, sendo que cada subescala a subescala de Consenso apresenta 6 itens, a Satisfação Conjugal Geral compreende 4 itens e a Coesão integra 4 itens.

Relativamente à dimensão de Consenso, é analisada a concordância entre o casal sobre áreas como tomadas de decisão, valores e demonstrações de afeto. Os itens da presente subescala são respondidos a partir de uma escala de likert de 1 (concordo sempre) a 6 (discordo sempre). Relativamente à Satisfação Conjugal Geral, é avaliado o

bem-estar experienciado pelos indivíduos dentro do relacionamento, tendo em conta a estabilidade da relação e a tipo de conflitos existentes. Os itens da subescala são respondidos através de uma escala de likert de 1 (sempre) a 6 (nunca). Por último, relativamente à Coesão, é explorada a união e a proximidade experienciada na vida conjugal, atendendo a realização de atividades conjuntas e a troca estimulante de ideias. Os itens da subescala são respondidos com 2 escalas de likert, sendo que um dos itens (item 11) requer uma escala de likert de 1 (todos os dias) a 5 (nunca); e os restantes itens da escala dirigem-se por uma escala de likert de 1 (nunca) a 6 (mais frequentemente).

Os itens do instrumento apresentam Alphas de Cronbach ( $\alpha$ ) com consistências internas questionáveis, ligeiramente inferiores ao limite de aceitabilidade, nas dimensões de Consenso ( $\alpha = .68$ ) e Coesão ( $\alpha = .66$ ). Em contraste, a dimensão de Satisfação Conjugal demonstra uma boa consistência interna ( $\alpha = .83$ ).

### **Procedimento**

A obtenção de dados para o presente estudo foi possível através da criação de um questionário em formato online, na plataforma Qualtrics, integrando os instrumentos anteriormente descritos, incluindo a Ficha Sociodemográfica. A recolha de dados foi conseguida através de amostragem por conveniência. A divulgação do questionário através de redes sociais (como Whatsapp, Instagram, Facebook), apresentou como finalidade a maximização e diversificação da amostra. A partilha do questionário foi precedida por um breve esclarecimento sobre o propósito do estudo, assim como o seu carácter voluntário e confidencial. Posteriormente à recolha de dados, foi realizado o processamento e análise dos respetivos resultado, a partir da plataforma de software estatístico *IBM SPSS Statistics*, versão 30.

## Resultados

O presente capítulo tem como propósito a apresentação dos resultados obtidos na recolha de dados através da aplicação dos questionários descritos anteriormente, sendo utilizada a versão 30 do programa SPSS Statistics. Em primeiro lugar, foi verificada a fiabilidade dos questionários selecionados. Em segundo lugar, foram efetuadas correlações entre as variáveis em estudo, de modo a examinar a sua significância. Em último lugar, foi realizada uma análise de variância multivariada, com a finalidade de testar o efeito dos fatores Género e da Vinculação (através da criação do fator Gr3ATT), bem como da sua interação, sobre as variáveis dependentes.

A criação do fator Gr3ATT foi obtida a partir da distinção de grupos acima e abaixo da média para as variáveis relativas ao Evitamento e à Ansiedade. Deste modo, este fator é constituído por 3 categorias, sendo estas: *Ambas Altas* (valores acima da média relativos a Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro), *Uma Alta* (valores acima da média numa das dimensões), e *Ambas Baixas* (valores abaixo da média em ambas).

### Fiabilidade dos instrumentos

A consistência interna dos instrumentos aplicados foi avaliada, através do coeficiente de Cronbach ( $\alpha$ ) de cada subescala.

A Tabela 1 constata a fiabilidade das subescalas dos instrumentos: ECR-R, QRE, GQ-6, GQ-4, GRAT e RDAS. Relativamente às subescalas de ECR-R, os valores Alpha de Cronbach ( $\alpha$ ) apresentados são superiores a .74. Foi verificada consistência interna excelente nas seguintes subescalas, Evitamento Mãe, Evitamento Pai, Ansiedade Companheiro e Ansiedade Melhor Amigo. As subescalas Ansiedade Geral, Ansiedade Mãe, Ansiedade Pai, Evitamento Companheiro e Evitamento Melhor amigo representam uma boa consistência interna. O valor mais baixo registado indica ser na subescala de Evitamento Geral, indicando uma consistência interna aceitável.

Os resultados da fiabilidade de QRE demonstram uma boa consistência interna na subescala Reavaliação Cognitiva e uma consistência interna aceitável na subescala Supressão Emocional. Os valores de GQ-6 apresentam uma consistência interna aceitável, contudo a exclusão de dois itens possibilitou maior fiabilidade do instrumento, nomeadamente uma boa consistência interna evidenciada no GQ-4.

**Tabela 1- Fiabilidade das medidas**

	<b>Alpha de Cronbach</b>	<b>Nº de Itens</b>
<b>ECR-R</b>		
Evitamento Geral	.76	6
Ansiedade Geral	.85	3
Evitamento Mãe	.91	6
Ansiedade Mãe	.84	3
Evitamento Pai	.91	6
Ansiedade Pai	.88	3
Evitamento Companheiro	.84	6
Ansiedade Companheiro	.91	3
Evitamento Melhor Amigo	.86	6
Ansiedade Melhor Amigo	.91	3
<b>QRE</b>		
Reavaliação Cognitiva	.83	6
Supressão Emocional	.79	4
<b>GQ-6</b>	.79	6
<b>GQ-4<sup>a</sup></b>	.89	4
<b>GRAT</b>		
Sentimento de Abundância	.83	6
Apreciação Simples	.75	6
Apreciação pelos Outros	.75	4
<b>RDAS</b>		
Consenso <sup>a</sup>	.73	6
Satisfação Conjugal	.83	4
Coesão <sup>a</sup>	.69	4

*Nota:* <sup>a</sup> Dois itens foram excluídos do questionário GQ-6, de modo a garantir maior consistência interna do instrumento, resultando numa versão GQ-4 com 4 itens; Um item foi retirado quer do Consenso como da Coesão (RDAS).

As subescalas de GRAT indicaram consistências internas aceitáveis referentes a Apreciação Simples e Apreciação pelos Outros. A subescala de Sentimento de Abundância destacou uma boa consistência interna.

Em relação a RDAS, tanto o Consenso como a Coesão revelaram consistências aceitáveis. Por outro lado, a subescala Satisfação Conjugal demonstrou uma boa consistência interna.

### **Estatísticas Descritivas**

A Tabela 2 corresponde à análise das Correlações de Pearson (p) entre as variáveis em estudo, incluindo a idade e o gênero, de forma a distinguir correlações significativas.

Relativamente à escala da Vinculação, o Evitamento relativo ao Companheiro e a Ansiedade relativa ao Companheiro revelam uma correlação positiva não significativa. O Evitamento relativo ao Companheiro verifica correlações positivas e estatisticamente significativas, média com a Supressão Emocional e forte com a Idade. Apresenta correlações negativas e estatisticamente significativas fortes com a Gratidão Diária e com a Apreciação pelos Outros, contudo não assinala correlações estatisticamente significativas nem com o Sentimento de Abundância, nem com a Apreciação Simples. Ademais, demonstra correlações negativas e estatisticamente significativas fortes com o Consenso, Satisfação Conjugal Geral e com a Coesão. A Ansiedade relativa ao Companheiro evidencia duas correlações negativas e estatisticamente significativas, nomeadamente uma correlação forte com o Sentimento de Abundância e uma correlação fraca com a Idade.

Relativamente à escala da Regulação Emocional, a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional indicam uma correlação negativa sem significância estatística. A Reavaliação Cognitiva exhibe correlações positivas e estatisticamente significativas, forte com a Apreciação Simples e fraca com a Apreciação pelos Outros, porém não revela uma correlação positiva com significância estatística com o Sentimento de Abundância. A Supressão Emocional manifesta correlações negativas e estatisticamente significativas, fraca com a Gratidão Diária, média com o Sentimento de Abundância e fraca com a Apreciação Simples. Apesar de se correlacionar negativamente com a Apreciação pelos Outros, esta relação não é considerada estatisticamente significativa. Em adição, mostra correlações negativas e estatisticamente significativas, fraca com a Coesão e média com o Gênero.

Relativamente à Gratidão Diária, esta variável correlaciona-se positivamente e fortemente, apresentando significância estatística, com a Apreciação pelos Outros, Consenso, Satisfação Conjugal Geral e Coesão. Deste modo, a Gratidão Diária apresenta

uma correlação positiva e fortemente significativa com a escala de Satisfação Conjugal. Para mais, não expõe correlações estaticamente significativas, apesar de positivas, com as variáveis restantes da escala de Gratidão Geral, nomeadamente o Sentimento de Abundância e a Apreciação Simples.

Relativamente à escala de Gratidão Geral, o Sentimento de Abundância, a Apreciação Simples e a Apreciação pelos Outros realçam correlações positivas e estatisticamente significativas, entre si. O Sentimento de Abundância mostra correlações positivas e estatisticamente significativas, média com a Apreciação Simples, fraca com a Apreciação pelos Outros, e média com a idade. A Apreciação Simples salienta correlações positivas e estatisticamente significativas, forte com a Apreciação pelos Outros e com a Idade, e média com o Género. A Apreciação pelos Outros destaca uma correlação positiva e fraca, com significância estatística, com o Consenso.

No que diz respeito à escala de Satisfação Conjugal, o Consenso, a Satisfação Conjugal Geral e a Coesão verificam correlações positivas e estatisticamente significativas, entre si. O Consenso assinala correlações positivas e estatisticamente significativas, sendo forte com a Satisfação Conjugal Geral, fraca com a Coesão e fraca com a Idade. A Satisfação Conjugal Geral realça uma correlação positiva e estatisticamente significativa média com a Coesão e, ainda, uma correlação negativa e estatisticamente significativa forte com a Idade. Por fim, a Coesão não detém de correlações estatisticamente significativas, apesar de positivas, nem com a Idade, nem com o Género.

**Tabela 2- Correlações entre as Variáveis em Estudo**

<b>Variáveis</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>1</b> Evitamento Companheiro	--											
<b>2</b> Ansiedade Companheiro	.12	--										
<b>3</b> Reavaliação Cognitiva	-.05	-.01	--									
<b>4</b> Supressão Emocional	.23**	.12	-.05	--								
<b>5</b> Gratidão Diária	-.56***	-.11	.01	-.16*	--							
<b>6</b> Sentimento de Abundância	-.11	-.48***	.11	-.21**	.16	--						
<b>7</b> Apreciação Simples	-.12	-.11	.34***	-.17*	.12	.24**	--					
<b>8</b> Apreciação pelos Outros	-.26***	-.04	.20*	-.09	.26***	.20*	.50***	--				
<b>9</b> Consenso	-.44***	.001	-.09	.03	.63***	.08	-.03	.20*	--			
<b>10</b> Satisfação Conjugal Geral	-.43***	-.06	-.07	-.05	.57***	.04	-.13	.09	.62***	--		
<b>11</b> Coesão	-.27***	-.06	.10	-.20*	.40***	.12	.14	.06	.18*	.25**	--	
<b>12</b> Idade	.28***	-.17*	.09	-.03	-.11	.21**	.27***	.10	.19*	-.39***	.05	--
<b>13</b> Género	.05	.12	.12	-.21**	-.08	-.05	.21**	.12	.07	-.11	.05	-.05

*Nota:* \*\*\* p < .001; \*\* p < .01; \* p < .05

## **Análise de Variância Multivariada**

Efetuu-se uma Análise Multivariada, com o propósito de verificar o efeito dos fatores Género e da Vinculação (através do fator Gr3ATT) sobre as variáveis em estudo. As médias e os desvios-padrão das variáveis são apresentados, em função do género e do fator Gr3ATT, sendo excluída a Idade. Assim sendo, O fator Gr3ATT possibilita a distinção entre grupos acima e abaixo da média para as variáveis Evitamento relativo ao Companheiro e Ansiedade relativa ao Companheiro. Existem 3 categorias: *Ambas Altas* (valores acima da média relativos a Ansiedade e Evitamento), *Uma Alta* (valores acima da média numa das dimensões), e *Ambas Baixas* (valores abaixo da média em ambas).

A análise das médias e desvios-padrão da escala da Vinculação (Ver Tabela 3), nomeadamente as variáveis de Evitamento relativo ao Companheiro e Ansiedade relativa ao Companheiro, possibilita uma melhor compreensão entre as diferenças de género. Relativamente ao Evitamento relativo ao Companheiro, é considerável que o género Masculino assinala níveis mais elevados de evitamento, no grupo *Ambas Altas*, contudo o género Feminino demonstra valores ligeiramente mais elevados nos grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas*. No que diz respeito à Ansiedade relativa ao Companheiro, o género Feminino evidencia médias mais elevadas, comparativamente ao género Masculino, de forma consistente nos 3 grupos do fator Gr3ATT. Adicionalmente, o género Feminino apresenta maior variabilidade de resposta em relação ao Evitamento relativo ao Companheiro, enquanto na Ansiedade relativa ao Companheiro, não existe uma variabilidade predominante em nenhuns dos géneros.

Na escala de Regulação Emocional (Ver Tabela 4), as médias e desvios-padrão das variáveis Reavaliação Emocional e Supressão Emocional, destacam as seguintes observações. Em relação à Reavaliação Cognitiva, o género feminino manifesta valores mais elevados, nos 3 grupos do fator Gr3ATT. No que toca à Supressão Emocional, o género masculino apresenta valores superiores consistentes, nos 3 grupos do fator Gr3ATT. Existe uma variabilidade de resposta ligeiramente superior no género masculino, em ambas as variáveis.

**Tabela 3- Estatísticas Descritivas do Evitamento e Ansiedade**

Variáveis	Género	Gr3ATT	Média	Desvio-Padrão	N
Evitamento relativo ao Companheiro	Masculino	Ambas			
		Altas	3.05	.59	7
		Uma Alta	2.06	.59	26
		Ambas			
		Baixas	1.19	.29	17
		Total	1.90	.79	50
	Feminino	Ambas			
		Altas	2.51	.77	23
		Uma Alta	2.15	1.28	45
		Ambas			
		Baixas	1.25	.29	39
		Total	1.90	1.04	107
	Total	Ambas			
		Altas	2.63	.76	30
		Uma Alta	2.12	1.07	71
Ambas					
Baixas		1.23	.29	56	
	Total	1.90	.97	157	
Ansiedade relativa ao Companheiro	Masculino	Ambas			
		Altas	5.05	.97	7
		Uma Alta	3.50	1.88	26
		Ambas			
		Baixas	1.65	.65	17
		Total	3.09	1.85	50
	Feminino	Ambas			
		Altas	5.55	.96	23
		Uma Alta	3.88	1.75	45
		Ambas			
Baixas					

	Ambas			
	Baixas	1.93	.81	39
	Total	3.53	1.89	107
	Ambas			
Total	Altas	5.43	.97	30
	Uma Alta	3.74	1.80	71
	Ambas			
	Baixas	1.85	.77	56
	Total	3.39	1.88	157

---

**Tabela 4- Estatísticas Descritivas – Reavaliação Cognitiva e Supressão Emocional**

<b>Variáveis</b>	<b>Gênero</b>	<b>Gr3ATTC</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio-Padrão</b>	<b>N</b>
Reavaliação Cognitiva	Masculino	Ambas Altas	4.86	1.18	7
		Uma Alta	4.19	1.28	26
		Ambas Baixas	5.08	.81	17
		Total	4.59	1.18	50
	Feminino	Ambas Altas	4.96	1.00	23
		Uma Alta	4.91	1.06	45
		Ambas Baixas	4.97	1.07	39
		Total	4.94	1.04	107
	Total	Ambas Altas	4.93	1.02	30
		Uma Alta	4.65	1.19	71
		Ambas Baixas	5.00	.99	56
		Total	4.83	1.10	157
Supressão Emocional	Masculino	Ambas Altas	5.14	1.49	7
		Uma Alta	4.49	1.18	26
		Ambas Baixas	3.49	1.65	17
		Total	4.24	1.49	50
	Feminino	Ambas Altas	3.72	1.36	23
		Uma Alta	3.49	1.49	45
		Ambas Baixas	3.38	1.40	39
		Total	3.50	1.42	107
	Total	Ambas Altas	4.06	1.49	30
		Uma Alta	3.86	1.46	71
		Ambas Baixas	3.42	1.47	56
		Total	3.74	1.48	157

**Tabela 5- Estatísticas Descritivas da Gratidão Diária**

Variáveis	Género	Gr3ATTC	Média	Desvio-Padrão	N
Gratidão Diária	Masculino	Ambas Altas	5.39	.97	7
		Uma Alta	5.82	.86	26
		Ambas Baixas	6.53	.81	17
		Total	6.00	.93	50
	Feminino	Ambas Altas	5.74	1.23	23
		Uma Alta	5.49	1.48	45
		Ambas Baixas	6.32	1.13	39
		Total	5.85	1.35	107
	Total	Ambas Altas	5.66	1.17	30
		Uma Alta	5.61	1.29	71
		Ambas Baixas	6.38	1.04	56
		Total	5.90	1.23	157

Relativamente à Gratidão Diária (Ver Tabela 5), é possível observar que, apesar do género Feminino possuir valores mais elevados no grupo *Ambas Altas*, comparativamente com o género Masculino, o género Masculino mostra valores superiores nos restantes grupos do fator Gr3ATT. Tal observação explicita que participantes femininos com altos níveis de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro assinalam maior Gratidão Diária, tendo o efeito contrário nos participantes masculinos, em que níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro indicam maior Gratidão Diária. Importante notar que, o grupo *Ambas Baixas* que, apresenta os níveis mais baixos de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro entre os grupos Gr3ATT, verifica os valores mais elevados de Gratidão Diária, tanto no género Feminino como no Masculino. Assim, níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativa ao Companheiro estão associados a níveis superiores de Gratidão Diária. Em adição, o género Feminino exhibe maior variabilidade de resposta do que o género Masculino.

**Tabela 6- Estatísticas Descritivas da Gratidão, Ressentimento e Apreciação**

Variáveis	Gênero	Gr3ATTC	Média	Desvio-Padrão	N
Sentimento de Abundância	Masculino	Ambas Altas	3.17	.67	7
		Uma Alta	3.97	.68	26
		Ambas Baixas	4.36	.58	17
		Total	3.99	.74	50
	Feminino	Ambas Altas	3.43	.82	23
		Uma Alta	3.96	.79	45
		Ambas Baixas	4.18	.59	39
		Total	3.92	.77	107
	Total	Ambas Altas	3.37	.78	30
		Uma Alta	3.96	.74	71
		Ambas Baixas	4.23	.59	56
		Total	3.94	.76	157
Apreciação Simples	Masculino	Ambas Altas	4.10	.65	7
		Uma Alta	4.04	.77	26
		Ambas Baixas	4.13	.44	17
		Total	4.08	.64	50
	Feminino	Ambas Altas	4.29	.60	23
		Uma Alta	4.29	.54	45
		Ambas Baixas	4.53	.46	39
		Total	4.38	.53	107
	Total	Ambas Altas	4.24	.61	30
		Uma Alta	4.19	.64	71
		Ambas Baixas	4.41	.49	56
		Total	4.28	.59	157
Apreciação pelos Outros	Masculino	Ambas Altas	4.48	.50	7
		Uma Alta	4.18	.67	26
		Ambas Baixas	4.35	.46	17
		Total	4.28	.58	50
	Feminino	Ambas Altas	4.33	.59	23
		Uma Alta	4.46	.57	45
		Ambas Baixas	4.59	.53	39
		Total	4.48	.56	107
	Total	Ambas Altas	4.37	.57	30
		Uma Alta	4.36	.62	71
		Ambas Baixas	4.52	.52	56
		Total	4.42	.58	157

Em relação à escala de Gratidão Geral (Ver Tabela 6), constituída pelas variáveis de Sentimento de Abundância, Apreciação Simples e Apreciação pelos Outros, é considerável denotar os seguintes pontos. O Sentimento de Abundância remete para valores ligeiramente superiores no gênero Masculino, sendo que os valores mais elevados

entre os grupos do fator Gr3ATT se encontram no grupo *Ambas Baixas*, indicando que níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro se relacionam com níveis superiores de Sentimento de Abundância. Relativamente à Apreciação Simples, o género Feminino demonstra médias superiores ao género Masculino. O grupo Gr3ATT que apresenta valores mais elevados, em ambos os géneros, revela ser o *Ambas Baixas*, sendo que participantes com níveis inferiores apresentam médias mais elevadas de Apreciação Simples. Seguidamente, a Apreciação pelos Outros evidencia médias ligeiramente superiores no género feminino, excluindo o grupo *Ambas Altas*, em que participantes masculinos com maiores níveis de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro estão associados a maior Apreciação pelos Outros. Ademais, destaca-se, no género feminino, valores superiores de Apreciação pelos Outros no grupo *Ambas Baixas*, em que participantes femininos com níveis baixos de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, apontam maior Apreciação pelos Outros. As diferenças de variabilidade de resposta, entre os géneros, revelam que o género Masculino apresenta maior variabilidade nas variáveis Sentimento de Abundância e na Apreciação pelos Outros, e o género Feminino na Apreciação Simples.

A escala de Satisfação Conjugal (Ver Tabela 7), refere-se às variáveis Consenso, Satisfação Conjugal Geral e Coesão. Relativamente ao Consenso, é possível notar que o género Feminino tem médias ligeiramente superiores que o género Masculino, excluindo o grupo *Ambas Altas*. Os participantes masculinos apresentam maiores níveis de Consenso, quando revelam maiores níveis de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro. Por outro lado, os participantes femininos manifestam valores superiores no grupo *Uma Alta*, tendo valores elevados em apenas uma dimensão entre Evitamento ou Ansiedade relativos ao Companheiro. A Satisfação Conjugal Geral mostra médias superiores no género Masculino, nos grupos *Uma Alta e Ambas Baixas*, indicando que níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro estão associados a maior Satisfação Conjugal Geral, nos participantes masculinos.

**Tabela 7- Estatísticas Descritivas da Satisfação Conjugal**

Variáveis	Género	Gr3ATTC	Média	Desvio-Padrão	N
Consenso	Masculino	Ambas Altas	2.29	.79	7
		Uma Alta	2.09	.49	26
		Ambas Baixas	1.81	.44	17
		Total	2.02	.54	50
	Feminino	Ambas Altas	2.13	.78	23
		Uma Alta	2.29	.87	45
		Ambas Baixas	1.94	.51	39
		Total	2.13	.75	107
	Total	Ambas Altas	2.17	.77	30
		Uma Alta	2.22	.76	71
		Ambas Baixas	1.90	.49	56
		Total	2.10	.69	157
Satisfação Conjugal Geral	Masculino	Ambas Altas	4.29	1.38	7
		Uma Alta	4.59	.74	26
		Ambas Baixas	5.25	.54	17
		Total	4.77	.86	50
	Feminino	Ambas Altas	4.63	.72	23
		Uma Alta	4.32	.95	45
		Ambas Baixas	4.80	.75	39
		Total	4.56	.85	107
	Total	Ambas Altas	4.55	.90	30
		Uma Alta	4.42	.88	71
		Ambas Baixas	4.94	.72	56
		Total	4.63	.86	157
Coesão	Masculino	Ambas Altas	2.81	1.18	7
		Uma Alta	3.31	1.06	26
		Ambas Baixas	4.18	1.21	17
		Total	3.53	1.19	50
	Feminino	Ambas Altas	3.68	1.12	23
		Uma Alta	3.58	1.15	45
		Ambas Baixas	3.71	.96	39
		Total	3.65	1.07	107
	Total	Ambas Altas	2.48	1.18	30
		Uma Alta	3.48	1.10	71
		Ambas Baixas	3.85	1.06	56
		Total	3.61	1.11	157

Adicionalmente, o grupo *Ambas Baixas* exhibe as médias mais elevadas, entre os grupos do fator Gr3ATT, de modo que níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro correspondem a maior Satisfação Conjugal Geral. Ademais, considerando a variável Coesão, o género Feminino salienta médias mais elevadas em

comparação com o género Masculino, nos grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta*, sendo que participantes masculinos com níveis superiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro manifestam níveis inferiores de Coesão, ao comparar com participantes femininos. O grupo *Ambas Baixas* revela as médias superiores, entre os grupos do fator Gr3ATT, tanto no género Feminino como no Masculino. Deste modo, níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro estão relacionados com níveis superiores de Coesão. Por fim, a variabilidade de resposta é superior no género Feminino nas variáveis de Consenso e Coesão, enquanto, na Satisfação Conjugal Geral, a variabilidade é registada como mais elevada no género Masculino.

### Efeitos Multivariados

Os resultados dos testes multivariados são apresentados na Tabela 8, recorrendo ao teste de Lambda de Wilks ( $\Lambda$ ) como indicador da significância dos efeitos de cada fator Género e Vinculação (fator Gr3ATT) e o efeito da sua interação, sobre o conjunto das variáveis em estudo.

**Tabela 8- Efeitos Multivariados do Género e Vinculação (Gr3ATT)**

Efeito	Teste	Valor	F	gl	Sig	$\eta^2_p$
Género	$\Lambda$ de Wilks	.89	1.67	(11,11)	.09+	.12
Gr3ATT	$\Lambda$ de Wilks	.28	11.38	(22, 282)	.00***	.47
Interação	$\Lambda$ de Wilks	.84	1.16	(22, 282)	.28	.08

+  $p < .10$ ; \*\*\*  $p < .001$

A análise da presente tabela permite identificar um efeito multivariado marginal relativo ao Género, sendo que apesar de não atingir significância estatística, demonstra uma tendência relevante, com uma dimensão de efeito média. Seguidamente, o fator Gr3ATT apresenta um efeito multivariado significativo, com uma dimensão de efeito forte. Em última análise, a sua interação não revela ser estatisticamente significativa e apresenta uma dimensão de efeito pequena.

### Efeitos Univariados

A análise dos testes univariados, ver Tabela 9, possibilita a compreensão em maior detalhe dos contributos específicos do Género, da Vinculação (Gr3ATT) e da sua interação, relativamente a cada uma das variáveis dependentes. Em primeiro lugar,

relativamente ao Género, é possível assinalar dois efeitos univariados significativos, nomeadamente com as variáveis de Supressão Emocional e Apreciação Simples. O efeito univariado relativo à Supressão Emocional apresenta uma dimensão de efeito média, realçando níveis superiores de utilização de Supressão Emocional no género Masculino, comparativamente ao género feminino. O efeito univariado relativo à Apreciação Simples revela uma dimensão de efeito pequena, salientando níveis ligeiramente mais elevados no género Feminino do que no género Masculino.

Em segundo lugar, relativamente ao fator Gr3ATT, evidenciam-se efeitos univariados significativos, em quase todas as variáveis, excluindo a Simples Apreciação e a Apreciação pelos Outros. Apesar da Reavaliação Cognitiva não apresentar significância estatística, esta variável apresenta um efeito univariado marginal com uma dimensão de efeito pequena, destacando uma ligeira tendência para participantes com valores baixos de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo *Ambas Baixas*, apresentarem maior utilização de Reavaliação Cognitiva, em comparação com os restantes participantes do grupo *Ambas Altas*, seguido do grupo *Uma Alta*. Assim, os efeitos univariados significativos existentes do fator Gr3ATT verificam-se nas variáveis dependentes, seguidamente referidas:

- O efeito de Evitamento relativo ao Companheiro, com uma dimensão de efeito forte, demonstra que participantes com altos níveis de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo *Ambas Altas*, apresentam maior Evitamento relativo ao Companheiro, do que os participantes dos grupos *Uma Alta* e, seguidamente, *Ambas Baixas*.

- O efeito de Ansiedade relativa ao Companheiro, com uma dimensão de efeito forte, revela que participantes com altos níveis de Evitamento e Ansiedade relativa ao Companheiro, do grupo *Ambas Altas*, verificam maior Ansiedade relativa ao Companheiro, comparativamente aos grupos *Uma Alta* e, seguidamente, *Ambas Baixas*.

- O efeito de Supressão Emocional, com uma dimensão de efeito pequena, evidencia que participantes com altos níveis de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo *Ambas Altas*, mostram maior utilização de Supressão Emocional, do que participantes dos restantes grupos *Uma Alta* e, seguidamente, *Ambas Baixas*.

- O efeito de Gratidão Diária, com uma dimensão de efeito média, determina que participantes com níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo Ambas Baixas, apresentam maior Gratidão Diária, em comparação com o grupo Ambas Altas, seguido do grupo Uma Alta.
- O efeito de Sentimento de Abundância, com uma dimensão de efeito forte, manifesta que participantes com níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo Ambas Baixas, revela maior Sentimento de Abundância, do que os restantes participantes dos grupos Uma Alta e, seguidamente, Ambas Altas.
- O efeito de Consenso, com uma dimensão de efeito pequena, mostra que participantes com níveis elevados em apenas uma dimensão entre o Evitamento ou a Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo Uma Alta, apresentam maior Consenso do que o grupo Ambas Altas, seguido do grupo Ambas Baixas.
- O efeito de Satisfação Conjugal Geral, com uma dimensão de efeito média, realça que participantes com níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo Ambas Baixas, manifestam maior Satisfação Conjugal Geral, comparativamente grupo Ambas Altas, seguido do grupo Uma Alta.
- O efeito de Coesão, com uma dimensão de efeito pequena, reflete que participantes com níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, do grupo Ambas Baixas ( $M = 3.85$ ,  $D.P = 1.06$ ), apresentam maior Coesão do que os restantes grupos Uma Alta ( $M = 3.48$ ,  $D.P = 1.10$ ) e Ambas Altas ( $M = 3.48$ ,  $D.P = 1.18$ ).

**Tabela 9- Efeitos Univariados do Gênero e Vinculação (Gr3ATT)**

<b>Fator</b>	<b>Variável Dependente</b>	<b>gl</b>	<b>F</b>	<b>Sig</b>	<b><math>\eta^2_p</math></b>
Gênero	Evitamento-Companheiro	1	.66	.42	.004
	Ansiedade-Companheiro	1	2.22	.14	.01
	Reavaliação Cognitiva	1	1.31	.25	.01
	Supressão Emocional	1	9.45	.003	.06
	Gratidão Diária	1	.07	.77	.00
	Sentimento de Abundância	1	.03	.87	.00
	Apreciação Simples	1	6.57	.01	.04
	Apreciação pelos Outros	1	1.30	.26	.01
	Consenso	1	.21	.65	.001
	Satisfação Conjugal Geral	1	.62	.43	.004
	Coesão	1	1.16	.28	.01
Gr3ATT	Evitamento-Companheiro	2	31.18	< .001	.29
	Ansiedade-Companheiro	2	54.75	< .001	.42
	Reavaliação Cognitiva	2	2.85	.06	.04
	Supressão Emocional	2	4.13	.02	.05
	Gratidão Diária	2	6.88	.001	.08
	Sentimento de Abundância	2	14.07	< .001	.16
	Apreciação Simples	2	1.27	.29	.02
	Apreciação pelos Outros	2	1.00	.37	.01
	Consenso	2	3.41	.04	.04
	Satisfação Conjugal Geral	2	7.44	< .001	.09
	Coesão	2	4.17	.02	.05
Interação	Evitamento-Companheiro	2	1.33	.27	.02
	Ansiedade-Companheiro	2	.05	.95	.001
	Reavaliação Cognitiva	2	2.18	.12	.03
	Supressão Emocional	2	2.05	.13	.03
	Gratidão Diária	2	.65	.52	.01
	Sentimento de Abundância	2	.76	.47	.01
	Apreciação Simples	2	.38	.68	.01
	Apreciação pelos Outros	2	1.16	.32	.02
	Consenso	2	.56	.57	.01
	Satisfação Conjugal Geral	2	1.75	.18	.02
	Coesão	2	3.16	.05	.04

Em terceiro lugar, a interação entre o Gênero e a Vinculação revela um efeito marginal com uma dimensão de efeito pequena, em relação à variável de Coesão, salientando diferenças mais acentuadas, entre os grupos do fator Gr3ATT, no gênero Masculino. Ambos os gêneros apresentam maior Coesão em participantes com níveis inferiores de Evitamento e Ansiedade relativos ao Companheiro, nos grupos *Ambas Baixas*. No gênero Feminino verificam-se ligeiras diferenças entre os grupos *Ambas Baixas*, seguido do grupo *Ambas Altas* e, posteriormente, do grupo *Uma Alta*,

demonstrando maior estabilidade nos níveis de Coesão, sem diferenças significativas entre os grupos de Vinculação. Por outro lado, no gênero Masculino evidencia-se diferenças acentuadas entre o grupo *Ambas Baixas*, seguido do grupo *Uma Alta* e, por fim, o grupo *Ambas Altas*.

### **Comparações Múltiplas entre Grupos da Vinculação**

Foram realizados os Testes Post-Hoc, com base no teste de Scheffé, de modo a aprofundar os efeitos significativos nas análises univariadas para o fator Gr3ATT. Os resultados apresentados assinalam as diferenças estatisticamente significativas entre os grupos *Ambas Altas*, *Uma Alta* e *Ambas Baixas*, relativamente às variáveis dependentes:

- O Evitamento relativo ao Companheiro revela diferenças estatisticamente significativas, entre todos os grupos. O grupo *Ambas Altas* demonstra níveis significativamente mais elevados de Evitamento relativo ao Companheiro, em comparação com o grupo *Uma Alta* ( $p = .016$ ) e do que o grupo *Ambas Baixas* ( $p < .001$ ). Em adição, o grupo *Uma Alta* verifica níveis significativamente mais elevados de Evitamento relativo ao Companheiro, do que o grupo *Ambas Baixas* ( $p < .001$ ).
- A Ansiedade relativa ao Companheiro evidencia diferenças estatisticamente significativas, entre todos os grupos. O grupo *Ambas Altas* apresenta níveis significativamente mais elevados de Ansiedade relativa ao Companheiro, comparativamente com o grupo *Uma Alta* ( $p < .001$ ) e o grupo *Ambas Baixas* ( $p < .001$ ). Ademais, o grupo *Uma Alta* exibe níveis significativamente superiores de Ansiedade relativa ao Companheiro, em comparação como grupo *Ambas Baixas* ( $p < .001$ ).
- A Reavaliação Cognitiva não revela diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente: entre o grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = .48$ ); entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .07$ ); e entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .19$ ).
- A Supressão Emocional não mostra diferenças estatisticamente significativas, particularmente: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = .82$ ); entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .14$ ); e entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .22$ ).

- A Gratidão Diária comprova a existência de diferenças estatisticamente significativas. O grupo *Ambas Baixas* possui níveis significativamente mais elevados de Gratidão Diária, em comparação com o grupo *Ambas Altas* ( $p = .03$ ) e o grupo *Uma Alta* ( $p = .002$ ). Contudo, a diferença entre o grupo *Ambas Altas* e o grupo *Uma Alta* ( $p = .96$ ) não verifica ser estatisticamente significativa.
- O Sentimento de Abundância destaca diferenças estatisticamente significativas. O grupo *Ambas Altas* apresenta níveis significativamente inferiores de Sentimento de Abundância, em comparação com o grupo *Uma Alta* ( $p < .001$ ) e o grupo *Ambas Baixas* ( $p < .001$ ). Porém, a diferença entre o grupo *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .10$ ) não demonstra ser estatisticamente significativa.
- A Apreciação Simples não sugere diferenças estatisticamente significativas, designadamente: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = .94$ ); entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .41$ ); e entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .11$ ).
- A Apreciação pelos Outros não indica diferenças estatisticamente significativas, particularmente: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = 1.00$ ); entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .50$ ); e entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .29$ ).
- O Consenso confirma uma diferença estatisticamente significativa, entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .04$ ), em que o grupo *Uma Alta* assinala níveis significativamente superiores ao grupo *Ambas Baixas*. Por outro lado, as restantes diferenças não revelam ser estatisticamente significativas: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = .94$ ); e entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .23$ ).
- A Satisfação Conjugal Geral salienta uma diferença estatisticamente significativa entre os *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .002$ ), em que o grupo *Uma Alta* assinala níveis significativamente inferiores ao grupo *Ambas Baixas*. Por outro lado, as restantes diferenças não revelam ser estatisticamente significativas: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = .76$ ); e entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .12$ ).

- A Coesão não demonstra diferenças estatisticamente significativas, nomeadamente: entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta* ( $p = 1.00$ ); entre os grupos *Ambas Altas* e *Ambas Baixas* ( $p = .32$ ); e entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas* ( $p = .16$ ).

### **Análise de Mediação da Regressão da Satisfação Conjugal pela Vinculação**

A Análise de Mediação Paralela, efetuada através de regressões múltiplas, teve como objetivo verificar se a Gratidão Diária e a Supressão Emocional funcionam como mediadores entre os grupos de Vinculação (fator Gr3ATT) e as escalas da Satisfação Conjugal. Para possibilitar a interpretação dos resultados, seguidamente apresentados, é importante notar que os grupos de Vinculação foram codificadas, de modo que o grupo *Ambas Altas* retrata o grupo de referência. Assim,  $X_1$  corresponde à comparação entre o grupo *Uma Alta* e *Ambas Altas*, enquanto  $X_2$  compara o grupo *Ambas Baixas* e *Ambas Altas*.

#### ***Mediação entre Vinculação e Consenso***

Podemos verificar nas Tabelas A1 e A2, que relativamente à Gratidão Diária, os resultados obtidos confirmam que participantes caracterizados por maior segurança na Vinculação (*Ambas Baixas*) detêm de níveis estatisticamente significativos mais elevados de Gratidão Diária, em comparação a participantes com menos segurança na Vinculação (*Ambas Altas*). Adicionalmente, a Gratidão Diária foi identificada como um preditor positivo significativo do Consenso, a partir de um efeito indireto relativo significativo. É verificado, no grupo de comparação ( $X_2$ ) entre indivíduos mais seguros (*Ambas Baixas*) e indivíduos menos seguros (*Ambas Altas*), que níveis elevados de Gratidão Diária se relacionam com níveis elevados de Consenso no casal. Deste modo, a Gratidão Diária revela ser mediadora na associação entre Vinculação e Consenso. Ademais, os testes de interação refletem um efeito significativo, explicitando que a influência da Vinculação sobre o Consenso varia em função dos níveis de Gratidão Diária.

No que diz respeito à Supressão Emocional, participantes com uma Vinculação segura (*Ambas Baixas*) demonstram níveis estatisticamente significativos inferiores em relação a pessoas inseguras (*Ambas Altas*). Apesar de a Supressão Emocional manifestar um efeito marginalmente significativo sobre o Consenso, esta variável não é um preditor significativo do Consenso, sendo confirmado através da ausência de efeitos indiretos relativos significativos. Sobre a Vinculação, é pertinente destacar o efeito total relativo

marginalmente significativo. Verifica-se uma tendência de associação global entre a Vinculação e o Consenso, apesar de não ser considerada estatisticamente significativa. Tanto a Idade como o Género não representam preditores significativos do Consenso. No entanto, é importante sublinhar que o Género evidencia um efeito significativo sobre a Supressão Emocional. Assim, participantes do Género Feminino apresentam níveis estatisticamente significativos inferiores de Supressão Emocional, comparativamente a sujeitos do Género Masculino. Porém, o presente efeito não contribui para o padrão de associações no modelo principal.

### ***Mediação entre Vinculação e Satisfação Conjugal Geral***

Nas Tabelas A3 e A4, verifica-se em relação à Gratidão Diária, os resultados mostram que participantes mais seguros em relação à Vinculação (*Ambas Baixas*) registam níveis estatisticamente significativos superiores, comparativamente a sujeitos menos seguros (*Ambas Altas*). Ademais, a Gratidão Diária é um preditor positivo significativo de Satisfação Conjugal Geral, manifestando um efeito indireto relativo significativo. Assim, níveis elevados de Gratidão Diária são associados a níveis, também, elevados de Satisfação Conjugal Geral, no grupo de comparação ( $X_2$ ) entre sujeitos mais seguros (*Ambas Baixas*) e indivíduos menos seguros (*Ambas Altas*). Desta forma, torna-se evidente de que a Gratidão Diária funciona como mediador na relação entre Vinculação e Satisfação Conjugal Geral. Em adição, os testes de interação registam um efeito significativo, indicando que o efeito da Vinculação na Satisfação Conjugal Geral varia em função dos níveis de Gratidão Diária.

No que se refere à Supressão Emocional, participantes com uma Vinculação segura (*Ambas Baixas*) demonstram níveis estatisticamente significativos inferiores em relação a pessoas menos seguras (*Ambas Altas*). Contudo, esta variável o revela não ser um preditor significativo de Satisfação Conjugal Geral, devido à ausência de efeitos indiretos relativos significativos. A respeito da Vinculação, o efeito total relativo da Vinculação sobre a Satisfação Conjugal Geral verifica ser estatisticamente significativo, ressaltando uma associação global consistente entre estas variáveis.

Os resultados relativos à Idade e ao Género salientam observações pertinentes sobre a Satisfação Conjugal Geral. Em primeiro lugar, a Idade é identificada como um preditor negativo significativo da Satisfação Conjugal Geral, sendo que participantes com maior idade revelam níveis inferiores, em comparação com sujeitos mais novos. Em

segundo lugar, o Género exibe um efeito marginal, realçando uma tendência de participantes do Género Feminino apresentarem níveis ligeiramente inferiores de Satisfação Conjugal Geral, em comparação com o Género Masculino. Em adição, o Género apresenta um efeito significativo sobre a Supressão Emocional, sendo que o Género Feminino está associado a níveis estatisticamente significativos inferiores, comparativamente a participantes do Género Masculino. O presente efeito não interfere com o padrão de associações do modelo principal.

### ***Mediação entre Vinculação e Coesão, pela Gratidão Diária e Supressão Emocional***

Os resultados referentes à Gratidão Diária destacam que participantes com uma maior segurança (*Ambas Baixas*) possuem níveis estatisticamente significativos superiores do que participantes caracterizados por menor segurança na Vinculação (*Ambas Altas*). A Gratidão Diária revela ser um preditor positivo da Coesão, demonstrando um efeito indireto relativo marginal. Desta forma, existe uma tendência no grupo de comparação ( $X_2$ ) entre participantes mais seguros (*Ambas Baixas*) e menos seguros (*Ambas Altas*), em que se comprova que níveis elevados de Gratidão Diária estão associados a níveis elevados de Coesão. Por conseguinte, a Gratidão Diária é considerada como mediadora na relação entre Vinculação e Coesão, apesar de representar a mediação mais fraca entre as variáveis da escala de Satisfação Conjugal.

Relativamente à Supressão Emocional, indivíduos caracterizados por maior segurança na Vinculação (*Ambas Baixas*) apresentam níveis significativamente inferiores, ao comparar com sujeitos associados a menor segurança na Vinculação (*Ambas Altas*). Ainda assim, a Supressão Emocional não representa um preditor significativo da Coesão, visto que não apresenta efeitos indiretos relativos significativos.

Tendo em conta a Vinculação, o efeito total relativo desta variável sobre a Coesão é marginal, destacando uma tendência de associação global entre estas variáveis. No entanto, os testes de interação realizados expõem efeitos não significativos, relativamente à relação entre Vinculação e Coesão, tanto para a Gratidão Diária, como para a Supressão Emocional.

Por fim, a Idade e o Género não correspondem a preditores significativos da Coesão. Apesar disso, o Género regista um efeito significativo em relação à Supressão Emocional, destacando que participantes do Género Feminino detêm de níveis estatisticamente significativos inferiores, em comparação com o Género Masculino. O respetivo efeito não influencia o padrão de associações principais do modelo.

## **Discussão**

A presente componente da dissertação de mestrado representa a discussão relativa à fiabilidade dos instrumentos utilizados e, ainda, relativa aos resultados obtidos. Os resultados apresentados são interpretados no âmbito da relação entre a vinculação e satisfação conjugal, salientando a análise do papel da regulação emocional e a gratidão na respetiva relação. A interpretação de resultados é complementada com literatura considerada pertinente para a obtenção de conclusões.

### **Fiabilidade dos instrumentos**

Primeiramente, relativamente ao instrumento ECR-R os resultados permitem confirmar que as suas subescalas revelam uma consistência interna forte, registando valores entre uma consistência interna excelente, boa e aceitável. Além do mais, as correlações entre as subescalas de Evitamento relativo ao Companheiro e Ansiedade relativa ao Companheiro demonstram uma correlação positiva sem significância estatística. Apesar de ambas as variáveis corresponderem ao padrão de vinculação inseguro, refletem construtos distintos, justificando a ausência de significância estatística entre as subescalas. Por um lado, o Evitamento relativo ao Companheiro implica o evitamento de intimidade e, ainda, a inibição de investimento emocional nas relações. Por outro lado, a Ansiedade relativa ao Companheiro associa-se ao processo de pensamentos negativos relativos ao relacionamento, acompanhados por um envolvimento emocional caracterizado pela hiperativação ansiosa (Johnson et al., 2015).

Seguidamente, o instrumento QRE verifica valores referentes a uma boa consistência interna e, ainda, aceitável. Ademais, a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional revelam uma correlação negativa sem significância estatística. Tal correlação é fundamentada pelo facto de que a Reavaliação Cognitiva e a Supressão Emocional representam estratégias opostas de regulação emocional. Enquanto a Reavaliação Cognitiva representa a capacidade de mudança cognitiva, através da reinterpretação de uma situação potenciadora de emoções inadequadas, a Supressão Emocional indica a tendência de inibição de comportamento expressivo emocional. Assim, a Reavaliação Emocional relaciona-se com uma maior experiência e expressão emocional positiva e a Supressão Emocional com uma diminuição de expressão e experiência de emoções positivas (Gross & John, 2003).

Adicionalmente, o instrumento GQ-4 apresenta uma boa consistência interna, justificando a exclusão de dois itens da medida original GQ-6, possibilitando maior fiabilidade do instrumento. A presente medida contém apenas uma subescala, de modo a inviabilizar a interpretação relativa a correlações entre subescalas do instrumento. O instrumento em questão foi selecionado para o estudo, sendo considerado relevante, devido à sua função de medir a tendência de sentir gratidão no dia-a-dia.

Continuamente, o instrumento GRAT varia entre valores de boa consistência interna e aceitável. As suas subescalas destacam correlações positivas e estatisticamente significativas, entre si. As correlações positivas com significância estatística dizem respeito à complementação entre as 3 variáveis, com vista à medição de gratidão, enquanto disposição do participante.

Por fim, o instrumento RDAS reflete consistências internas questionáveis, ligeiramente inferiores ao limite considerado aceitável. Em contraste, uma das subescalas apresenta uma boa consistência interna. Relativamente às correlações entre as subescalas do instrumento, são evidenciadas correlações positivas e estatisticamente significativas, entre si. Assim sendo, as correlações positivas com significância estatística devem-se ao seu objetivo comum de avaliar fatores igualmente relevantes relativos ao ajustamento diádico, no contexto de relações conjugais.

### **Relação entre Vinculação e Satisfação Conjugal**

As correlações efetuadas entre as variáveis em estudo (Tabela 2) realçam que o Evitamento relativo ao Companheiro demonstra correlações negativas e estatisticamente significativas com todas as variáveis da escala de Satisfação Conjugal, nomeadamente o Consenso, a Satisfação Conjugal Geral e a Coesão. Em contraste, a Ansiedade relativa ao Companheiro apresenta correlações negativas sem significância estatística. Por outras palavras, um padrão de vinculação caracterizado por altos níveis de evitamento provoca menor satisfação conjugal. Ademais, um padrão de vinculação caracterizado por altos níveis de ansiedade revela menor satisfação conjugal, contudo sem ser considerada estatisticamente significativa. Desta forma, os resultados obtidos a partir do Evitamento relativo ao Companheiro estão de acordo com a Teoria da Vinculação (Overall & Simpson, 2015), ao defender que a distancia emocional compromete a satisfação conjugal experienciada. Em relação à Ansiedade relativa ao Companheiro, os resultados demonstram que apesar do seu contributo negativo para a satisfação experienciada no

casal, altos níveis de ansiedade não retratam uma relação estritamente causal com a satisfação conjugal.

Seguidamente, a existência de efeitos univariados significativos existentes do fator Gr3ATT relativamente à Vinculação origina as seguintes conclusões. Por um lado, participantes do grupo *Ambas Baixas*, refletem maior Satisfação Conjugal Geral, com uma dimensão de efeito média e, ainda, maior Coesão, com uma dimensão de efeito pequena. Tais resultados apresentam concordância com a literatura, nomeadamente com os estudos de Overall e Simpson (2015). Por outro lado, participantes do grupo *Ambas Altas* apresentam maior Consenso, com uma pequena dimensão de efeito. Apesar do respetivo resultado não estar em conformidade com o que a Teoria da Vinculação prevê, ao sugerir que a presença moderada de insegurança reflete maior concordância no casal, é possível associar tal resultado à ausência de significância estatística entre Ansiedade relativa ao Companheiro e as subescalas de satisfação conjugal.

Relativamente às comparações múltiplas verificam-se determinadas diferenças estatisticamente significativas, entre os grupos do fator GR3ATT. Tanto o Consenso como a Satisfação Conjugal Geral mostram uma única diferença estatisticamente significativa entre os grupos de participantes *Uma Alta* e *Ambas Baixas*, sendo que o grupo *Uma Alta* assinala níveis superiores no Consenso e inferiores na Satisfação Conjugal Geral. Em adição, a Coesão não indica a existência de diferenças estatisticamente significativas, indicando possivelmente que a união experienciada na vida conjugal não depende isoladamente do padrão de vinculação, sendo possivelmente influenciada por fatores adicionais.

### **Relação entre Vinculação e Regulação Emocional**

As correlações realizadas entre as variáveis da vinculação e de regulação emocional desencadeiam as seguintes interpretações. Primeiramente, o Evitamento relativo ao Companheiro apresenta uma correlação positiva e estatisticamente significativa com a Supressão Emocional, sendo que tal análise manifesta concordância com a literatura. A revisão de literatura expõe que o evitamento na vinculação está fortemente associado à regulação ineficaz de emoções, nomeadamente a inibição de emoções negativas (Mikulincer & Shaver, 2018). Seguidamente, a Ansiedade relativa ao Companheiro não manifesta correlações estatisticamente significativas. Embora, a Ansiedade relativa ao Companheiro expresse uma correlação negativa com a Reavaliação

Cognitiva e uma correlação positiva com a Supressão Emocional, tais associações não detêm de significância estatística. A ausência de correlações estatisticamente significativas representa resultados esperados, visto que as estratégias de regulação emocional de indivíduos caracterizados por altos níveis de ansiedade remetem para a hiperativação, incluindo a ruminação mental. Deste modo, pessoas integradas na respetiva dimensão mostram menor capacidade de suprimir pensamentos negativos e, ainda, menor capacidade de mudança cognitiva (Mikulincer & Shaver, 2018).

Em relação aos testes univariados, o fator Gr3ATT revela efeitos nas subescalas da Regulação Emocional (Tabela 9). Participantes do grupo *Ambas Altas* refletem maior Supressão Emocional, com uma dimensão de efeito média, sendo considerado um resultado esperado visto que menores níveis de segurança na vinculação estão associados à ineficácia da sua capacidade de regulação emocional. Para mais, apesar da Reavaliação Cognitiva não exibir significância estatística, é importante notar o seu efeito univariado marginal, com uma dimensão de efeito pequena. Tal análise destaca uma ligeira tendência para participantes do grupo *Ambas Baixas* aplicarem a Reavaliação Cognitiva, enquanto estratégia de regulação emocional. Deste modo, sublinha-se um resultado esperado, tendo em conta que um padrão de vinculação seguro é associado a estratégias de regulação emocional adaptativas, como a Reavaliação Cognitiva (Mikulincer & Shaver, 2018).

As comparações múltiplas não indicam diferenças estatisticamente significativas entre os grupos, relativamente a nenhuma dimensão de Regulação Emocional. Neste sentido, seria esperado diferenças estatisticamente significativas, principalmente, na Supressão Emocional, contudo não existiu tal ocorrência possivelmente pela categorização dos grupos do fator Gr3ATT. O grupo *Uma Alta* inclui simultaneamente participantes com altos níveis de Evitamento relativo ao Companheiro, como participantes com altos níveis de Ansiedade relativa ao Companheiro. Considerando que, altos níveis de ansiedade não relevam uma particular associação com a Supressão Emocional, a Ansiedade relativa ao Companheiro pode atenuar o efeito entre o Evitamento relativo ao Companheiro nos diferentes grupos de Vinculação. Além do mais, apesar do grupo *Ambas Altas* retratar uma menor segurança global, a presença simultânea da variável de Ansiedade relativa ao Companheiro pode servir como amenização do impacto do Evitamento relativo ao Companheiro, nos diversos grupos de Vinculação.

## **Regulação entre Vinculação e Gratidão**

As correlações entre as variáveis de vinculação e de gratidão possibilitam a seguinte análise. O Evitamento relativamente ao Companheiro evidencia correlações negativas tanto com a Gratidão Diária, como com todas as subescalas da Gratidão Geral, contudo apenas duas variáveis demonstram correlações negativas estatisticamente significativas. Em primeiro lugar, a Gratidão Diária revela uma correlação negativa estatisticamente significativa com o Evitamento relativo ao Companheiro. A presente declaração representa uma associação intuitiva, visto que o evitamento na vinculação é caracterizado pelo desconforto relativo a proximidade e intimidade emocional, enquanto a gratidão refere-se à experiência e expressão emocional positiva de valorização perante as ações do parceiro (Algoe et al., 2010; Hazan & Shaver, 1987).

Em segundo lugar, a Apreciação pelos Outros salienta uma correlação negativa com significância estatística com o Evitamento relativo ao Companheiro, em que a capacidade de valorização de contribuições de terceiros para conquistas pessoais não é identificada em indivíduos com altos níveis de evitamento. Este resultado mostra concordância com a literatura, visto que o evitamento na vinculação é associado à priorização de sentimentos de autonomia e independência, acompanhado de distanciamento emocional, representando um impedimento para a expressão de gratidão por terceiros (Hazan & Shaver, 1987; Rusbult et al., 1998). O Sentimento de Abundância e a Apreciação Simples não indicaram correlações estatisticamente significativas, sendo que o evitamento na vinculação é caracterizado por uma atitude de independência e autossuficiência, não existindo associação com sentimentos de gratidão relativos a fatores externos ou a terceiros.

Continuamente, a Ansiedade relativa ao Companheiro realça correlações negativas tanto com a Gratidão Diária, como com todas as subescalas da Gratidão Geral, realçando uma única correlação estatisticamente significativa com o Sentimento de Abundância. Tal correlação sugere que a ansiedade na vinculação remete para a existência de sentimentos de desvantagem ou ressentimento perante conquistas de terceiros, sendo que tais conquistas podem refletir atribuições ameaçadoras ao seu próprio valor ou à estabilidade do seu relacionamento, típicas no respetivo estilo de vinculação (Park et al., 2019). A Gratidão Diária, a Apreciação Simples e a Apreciação pelos Outros não explicita correlações estatisticamente significativas, tendo em conta que a ansiedade espelha a hiperativação emocional, ou seja a intensificação das emoções, o que não representa um

impedimento para a experiência e expressão de gratidão (Mikulincer & Shaver, 2018; Simpson & Rholes, 2016).

Em relação aos testes univariados, o fator Gr3ATT evidencia dois efeitos univariados significativos, relativamente à Gratidão Diária e ao Sentimento de Abundância (Tabela 9). A Gratidão Diária reflete que um resultado esperado, em que participantes do grupo *Ambas Baixas* revelam maior gratidão percebida, relativamente ao seu parceiro, com uma dimensão de efeito média. Em adição, participantes do grupo *Ambas Baixas* manifestam maior Sentimento de Abundância, com uma dimensão de efeito forte, sublinhando uma eventual associação entre a segurança relacional com a percepção de valorização de conquistas pessoais, sem sentimentos de desvantagem face ao sucesso de outros. Além do mais, tanto a Apreciação Simples como a Apreciação pelos Outros não apresentam efeitos com significância estatística. É relevante indicar que tais dimensões se referem à gratidão experienciada de forma exterior ao relacionamento conjugal, sendo que o padrão de vinculação conjugal não influencia tais formas de gratidão.

As comparações múltiplas exibem diferenças estatisticamente significativas, entre os grupos do fator GR3ATT, na Gratidão Diária e no Sentimento de Abundância. A Gratidão Diária comprova a existência de diferenças com significância estatística entre o grupo de participantes *Ambas Baixas*, em comparação com o grupo *Ambas Altas* e, ainda, com o grupo *Uma Alta*, sendo que o grupo *Ambas Baixas* assinala valores mais elevados de Gratidão Diária, relativamente aos outros dois grupos. Contudo, não se verifica uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos *Ambas Altas* e *Uma Alta*. Tais resultados indicam que apesar da combinação global de menor segurança refletir menos níveis de Gratidão Diária, a presença de apenas de uma dimensão de menor segurança, também, revela ser prejudicial para a experiência e expressão de gratidão relativa ao parceiro.

Em seguida, o Sentimento de Abundância clarifica diferenças estatisticamente significativas entre o grupo *Ambas Altas*, comparativamente com os grupos *Uma Alta* e *Ambas Baixas*, sendo que o grupo *Ambas Altas* indica níveis inferiores de Sentimento de Abundância. Porém, não se observa uma diferença com significância estatística entre os grupos *Uma Alta* e *Ambas Altas*. Assim sendo, a combinação entre Evitamento e Ansiedade relativa ao Companheiro contribui para a existência de ressentimento e sentimentos de desvantagem face ao sucesso de terceiros. Por fim, a Apreciação Simples

e a Apreciação pelos Outros não retratam diferenças estatisticamente significativas entre grupos, visto que a vinculação conjugal não atua sobre dimensões mais gerais de gratidão, nomeadamente exteriores à relação conjugal.

### **Relação entre Satisfação Conjugal e Regulação Emocional**

As correlações entre as variáveis das escalas de Satisfação Conjugal e de Regulação Emocional acentuam uma única correlação estatisticamente significativa. Relativamente ao Consenso, a subescala correlaciona-se positivamente com a Reavaliação Cognitiva e negativamente com a Supressão Emocional, apesar de não existir significância estatística. Tal informação propõe que estratégias adaptativas de Regulação Emocional indicam uma ligeira associação com o consenso no casal, enquanto estratégias ineficazes não se relacionam com a concordância conjugal, acentuando que tais associações não verificam um efeito causal direto. Relativamente à Satisfação Conjugal Geral, a variável correlaciona-se negativamente com ambas as dimensões da Regulação Emocional, sem deter de significância estatística. Tais resultados permitem concluir que, as estratégias de Regulação Emocional não demonstram um efeito direto na Satisfação Conjugal Geral, realçando que a correlação negativa com a Reavaliação Cognitiva não era esperada. De acordo com a literatura, a Reavaliação Cognitiva está associada a um estabelecimento de relações mais próximas (Gross & John, 2003), contudo não se confirmou para o contexto conjugal. Assim, a presente análise reflete que outras variáveis poderão desempenhar um papel de maior importância sobre a explicação da Satisfação Conjugal Geral.

Relativamente à Coesão, a variável apresenta uma correlação positiva com a Reavaliação Cognitiva sem ser estatisticamente significativa e, ainda, comprova uma correlação negativa estatisticamente significativa com a Supressão Emocional, com dimensão de efeito fraca. A análise dos resultados sugere que a inibição de emoções está consistentemente associada a menor união e proximidade conjugal, estando em conformidade com a literatura (Vollmann et al., 2019). Deste modo, a Reavaliação Cognitiva não retrata um papel central na Satisfação Conjugal, enquanto a Supressão Emocional reflete influência prejudicial na Coesão. A ausência de correlações estatisticamente significativa com as restantes variáveis pode ser compreendida através da ideia de que a Satisfação Conjugal constitui um construto multifacetado, sendo que a sua categorização em diferentes dimensões poderá atenuar a influência direta das estratégias de Regulação Emocional.

## **Relação entre Satisfação Conjugal e Gratidão**

As correlações efetuadas no presente trabalho realçam as seguintes observações. A Gratidão Diária revela correlações positivas e estatisticamente significativas com a escala de Satisfação Conjugal, na totalidade, nomeadamente com o Consenso, Satisfação Conjugal Geral e Coesão. A presente declaração está em conformidade com a literatura, particularmente a gratidão é vista como promotora de perceção de qualidade de relacionamentos, sendo considerada um reforço positivo para relacionamentos amorosos (Algoe et al., 2010; Wood et al., 2010). Relativamente à escala de Gratidão Geral, são apresentadas correlações positivas sem significância estatística, com as subescalas da Satisfação Conjugal, excluindo a dimensão de Apreciação Simples que se correlaciona negativamente com a Satisfação Conjugal Geral. A respetiva informação pode ser interpretada, tendo em conta que a escala de Gratidão Geral não se dirige, particularmente, à gratidão experienciada no contexto conjugal, mas antes pela gratidão, enquanto disposição do participante. Ademais, a explicação da correlação negativa pode residir na ideia de que a valorização de fatores externos à relação não apresenta um efeito particular na satisfação experienciada no casal. A literatura defende que, a gratidão geral, independente do relacionamento conjugal, é positivamente correlacionada com medidas de afeto positivo, bem-estar e felicidade conjugal (Emmons & McCullough, 2003; McCullough et al., 2002).

Deste modo, os presentes resultados desafiam a evidência empírica, sugerindo que as apreciações pelas coisas simples da vida não contribuem positivamente e diretamente para a Satisfação Conjugal Geral, dependente de outros fatores que condicionam a respetiva correlação. Em destaque, a única correlação estatisticamente significativa e positiva remete para a Apreciação pelos Outros e o Consenso, sugerindo que a valorização de ações benéficas por parte de terceiros, sem especificar o parceiro, implica maior predisposição de sintonia relativamente às decisões e interações conjugais, particularmente tomadas de decisão, valores e demonstrações de afeto. Segundo a literatura, indivíduos que experienciam gratidão proveniente de ações, tendem a ser mais empáticos, capazes de perdoar, prestativos e solidários, sendo que tal atitude positiva pode ser transferida para o seu relacionamento amoroso (McCullough et al., 2002). A distinção entre as dimensões relativas a Apreciação Simples e Apreciação pelos Outros, reside ao destinatário da gratidão. Por um lado, a Apreciação Simples centraliza-se nos aspetos gerais da vida e prazeres intrínsecos, não sociais. Por outro lado, a Apreciação pelos

Outros direciona-se para a valorização das ações e contribuições de outros indivíduos, sendo considerada uma integrante social (Walkins et al., 2003). Em conclusão, a apreciação relacional apresenta maior impacto na Satisfação Conjugal.

### **Relação entre Regulação Emocional e Gratidão**

As correlações entre as variáveis de Regulação Emocional e Gratidão contribuíram para as seguintes conclusões (Tabela 2). Em relação à Reavaliação Cognitiva, a variável correlaciona-se positivamente com todas as variáveis da gratidão, salientando duas correlações com significância estatística. A Apreciação Simples expõe uma correlação positiva e estatisticamente significativa, com uma dimensão de efeito forte. Tal associação justifica-se pelo facto de que a Reavaliação Cognitiva corresponde a uma mudança interna de perspectiva, promovendo emoções positivas e minimizando emoções negativas, o que diretamente facilita a valorização das coisas simples da vida, ou seja os prazeres quotidianos (Gross & John, 2003; Walkins et al., 2003).

Ademais, a Apreciação pelos Outros indica uma correlação positiva com significância estatística, com uma dimensão de efeito fraca. Neste sentido, a evidência empírica propõe que sujeitos que utilizam a Reavaliação Cognitiva, enquanto estratégia de regulação emocional, revelam maior predisposição para interpretar positivamente as intenções de terceiros, influenciando a capacidade de reconhecimento e apreciação pelos contributos benéficos de terceiros (Park et al., 2019; Walkins et al., 2003).

Adicionalmente, a diferença na dimensão de efeito pode constar no facto de que a Apreciação Simples remete para um processo cognitiva interno, enquanto a Apreciação pelos Outros requer a interpretação adequada de comportamentos interpessoais, estando dependente da percepção do indivíduo, explicando o seu impacto menos direto. Seguidamente, em relação à Supressão Emocional, a variável correlaciona-se negativamente com todas as variáveis referentes à Gratidão, existindo três correlações com significância estatística.

Primeiramente, a Gratidão Diária apresenta uma correlação negativa estatisticamente significativa com a Supressão Emocional, sendo um valor esperado, com uma dimensão de efeito fraca. A Supressão Emocional resume-se ao ato de suprimir as suas emoções negativas, tendo como efeito colateral a redução de emoções positivas experienciadas, nomeadamente a gratidão, visto que é considerada uma experiência emocional positiva (Emmons & McCullough, 2003; Gross & John, 2003).

De seguida, o Sentimento de Abundância detém de uma correlação negativa estatisticamente significativa com a Supressão Emocional, com uma dimensão de efeito média. Tal associação sugere que distância emocional e inibição de emoções apresenta um efeito prejudicial na ausência de sentimentos de ressentimento e desvantagem perante o sucesso de terceiros. Os resultados obtidos estão em concordância com a literatura, sendo que indivíduos que suprimem as emoções, tanto negativas como positivas, indicam menor satisfação com a vida, ou seja sentem insuficiência e injustiça perante as suas conquistas pessoais (Gross & John, 2003; Walkins et al., 2003).

Em último lugar, a Apreciação Simples correlaciona-se negativamente, com significância estatística, com a Supressão Emocional, com uma dimensão de efeito fraca. A respetiva declaração propõe que a inibição de emoções negativas, tendo como efeito colateral a minimização de emoções positivas, interfere negativamente com a apreciação pelas coisas simples da vida, tal como prevê a evidência empírica (Gross & John, 2003; Walkins et al., 2003). Em adição, a ausência de significância estatística na correlação entre Supressão Emocional e Apreciação pelos Outros, não corresponde a um resultado esperado. Apesar da literatura referir que a Supressão Emocional está associada a maior desvalorização do apoio e atos gentis recebidos, a presente análise remete para a ideia de ausência de uma relação direta, sendo necessária a contribuição de outros fatores (Park et al., 2019).

### **Diferenças de Género**

No que diz respeito às diferenças entre o género Feminino e o género Masculino, os resultados obtidos através dos testes univariados possibilitaram o destaque das seguintes interpretações. Primeiramente o Género remete para um efeito multivariado marginal, não tendo significância estatística, com uma dimensão de efeito média. Assim, apesar de não influenciar diretamente as variáveis em estudo, existe uma tendência relevante que assinala diferenças de Género.

O Género identifica dois efeitos univariados significativos, sendo estes relativos às variáveis de Supressão Emocional e Apreciação Simples. A Supressão Emocional evidencia um efeito univariado significativo, com dimensão de efeito média, acentuando níveis superiores no género Masculino, comparativamente ao Feminino. A presente observação é fundamentada pela evidência empírica, sendo constatada a maior inibição

emocional em homens, comparativamente a mulheres (Flynn et al., 2010; Fraley et al., 2011; Gross & John, 2003; Martin, 2024).

A Apreciação Simples verifica um efeito univariado significativo, com dimensão de efeito pequena, salientando níveis ligeiramente mais elevados no género Feminino do que no género Masculino. O respetivo resultado demonstra ser interessante, sendo que a literatura rejeita o género enquanto preditor significativo da gratidão expressa e experienciada (Park et al., 2019), sendo possível associar a evidência empírica à pequena dimensão de efeito, sem refutar a presente descoberta.

Seguidamente, a interação entre o Género e os grupos de Vinculação (Fator Gr3ATT) não verifica ser estatisticamente significativa, perante os testes multivariados tendo uma dimensão de efeito pequena. Contudo, os testes univariados manifestam um único efeito univariado significativo com uma dimensão de efeito pequena, perante a interação. A variável relativa a Coesão destaca diferenças mais acentuadas entre os grupos do fator Gr3ATT, no género Masculino. Enquanto o género Feminino indica diferenças ligeiras entre os grupos de Vinculação, sem significância estatística, o género Masculino evidencia diferenças acentuadas entre o grupo *Ambas Baixas*, seguido do grupo *Uma Alta* e, por fim, *Ambas Altas*. A respetiva análise sugere que indivíduos do género Masculino com maior segurança na vinculação possuem maior união experienciada na vida conjugal, do que sujeitos moderadamente seguros ou menos seguros, a nível vincutivo.

### **Gratidão Diária e Supressão Emocional enquanto Mediadores**

Os resultados do estudo refletem que, no grupo de participantes caracterizados pela Vinculação segura, a Gratidão Diária tem o papel preditor positivo relativamente ao Consenso, Coesão e Satisfação Conjugal Geral. Assim sendo, é possível constatar que indivíduos mais seguros apresentam níveis mais elevados de Gratidão Diária, sendo que esta variável está, conseqüentemente, associada a níveis mais elevados nas 3 dimensões de Satisfação Conjugal. Tais conclusões mostram concordância com a literatura existente. Primeiramente, diversos autores defendem a associação positiva entre Vinculação segura e Gratidão, sendo que sujeitos com um estilo de vinculação segura apresentam maior predisposição para expressar abertamente as suas emoções, nomeadamente expressar gratidão e reconhecimento sentidos pelos contributos do seu parceiro (Malik & Yousaf, 2022; Park et al., 2019; Wood et al., 2010).

Em acréscimo, a gratidão sentida pelo companheiro é identificada como um reforço para o relacionamento amoroso (Algoe et al., 2010), visto que elevados níveis de gratidão são positivamente relacionados com elevados níveis de satisfação conjugal (Emmons & McCullough, 2003; Vollmann et al., 2019.) Deste modo, no presente estudo, a Gratidão Diária funciona enquanto mediador da relação entre a segurança na Vinculação e as dimensões de Satisfação Conjugal.

Seguidamente, apesar da literatura defender uma associação positiva entre Vinculação insegura e Supressão Emocional (Gross & John, 2003; Park et al., 2019) e, ainda, uma associação negativa entre Supressão Emocional e Satisfação Conjugal (Gross & John, 2003), os resultados da presente dissertação verificam que a Supressão Emocional não revela ser um preditor significativo. Assim, a Supressão Emocional não serve como mediador entre a Vinculação e a Satisfação Conjugal, demonstrando que tal associação poderá ser explicada por outros elementos, não explorados no presente trabalho.

## Conclusão

As contribuições da presente dissertação de mestrado remetem para a apresentação de novos dados relativos à Vinculação em Adultos, Satisfação Conjugal, Regulação Emocional e Gratidão, analisando a sua relação, assim como as diferenças de género, na população portuguesa. É importante notar que, embora existam múltiplos estudos sobre as relações entre pares das variáveis, não foi identificado um estudo que se dedicasse à integração das quatro variáveis, de forma conjunta. Verifica-se certas discordâncias com a evidência empírica, nomeadamente a ausência de correlações negativas estatisticamente significativas entre a Ansiedade relativa ao Companheiro e a escala da Satisfação Conjugal; a ausência de correlações negativas significativas entre a Reavaliação Cognitiva e a escala da Vinculação; a correlação negativa sem significância estatística entre a Reavaliação Cognitiva e a Satisfação Conjugal Geral; a correlação negativa sem significância estatística entre a Apreciação Simples e a Satisfação Conjugal Geral; o efeito univariado significativo da Apreciação Simples no género Feminino; a ausência de efeito de mediação da Supressão Emocional na associação entre Vinculação e Satisfação Conjugal. Posto isto, existem diversos fatores que poderão ter influenciado os resultados do estudo, tal como faixa etária, a ausência de heterogeneidade da amostra, dados sociodemográficos, entre outros.

Os principais contributos do presente trabalho correspondem à verificação de uma correlação positiva entre o Evitamento relativo ao Companheiro e a Supressão Emocional, assim como correlações negativas entre o Evitamento relativo ao Companheiro com a Gratidão Diária experienciada na vida conjugal, com a Apreciação pelos Outros, e todas as subescalas da Satisfação Conjugal. Adicionalmente, as correlações negativas entre Supressão Emocional e Gratidão Diária, Sentimento de Abundância, Apreciação Simples e o Consenso. Por fim, a correlação positiva entre Gratidão Diária e Apreciação pelos Outros e todas as subescalas da Satisfação Conjugal Geral. Deste modo, o destaque de tais correlações significativas justifica a escolha do plano de mediação e moderação. Relativamente à análise de mediação, o efeito nulo da Supressão Emocional, enquanto mediador da Vinculação e Satisfação conjugal, sublinha a ideia de que a inibição de emoções não apresenta poder explicativo relevante na respetiva associação, sendo essencial explorar outras variáveis possivelmente determinantes.

Em contraste, a análise de mediação possibilita, também, verificar a Gratidão Diária enquanto mediadora da associação entre Vinculação segura e Satisfação Conjugal. Tal descoberta enfatiza a relevância de gratidão no contexto conjugal, uma vez que a experiência de uma emoção positiva dirigida ao companheiro potencia a qualidade do relacionamento amoroso. Assim sendo, o presente trabalho considera-se relevante ao basear-se numa amostra normativa, constituída por participantes voluntários. A respetiva amostra possibilita a obtenção de maior conhecimento sobre a relação entre estilos de vinculação e a satisfação conjugal experienciada, relativamente à população portuguesa adulta.

### **Limitações**

A realização do presente trabalho permitiu identificar certas limitações ao estudo. Em primeiro lugar, o que diz respeito à faixa etária, a amostra apresenta uma média de idades de aproximadamente 35 anos. Apesar da escolha consciente de não restringir a idade dos participantes, obtendo maior diversidade na amostra, tal decisão implica a ausência de um foco direcionado para uma população específica. Em segundo lugar, a ausência de heterogeneidade relativa ao género dos participantes revela uma discrepância, demonstrando uma predominância de participantes do género feminino em relação ao género masculino, influenciando os resultados obtidos. Em terceiro lugar, relativamente à ficha sociodemográfica, a obtenção de respostas a partir de questões abertas reflete menor objetividade das respostas, existindo maior probabilidade de respostas inválidas.

### **Investigações Futuras**

Em investigações futuras, considera-se relevante distinguir faixas etárias específicas, de modo a aprofundar o conhecimento sobre este tema. Em adição, melhorar a assimetria da amostra relativa ao género seria importante para garantir a obtenção de resultados mais equilibrados, possibilitando a minimização de discrepâncias. Seguidamente, seria interessante a criação de grupos adicionais para distinguir participantes caracterizados por níveis elevados exclusivos quer à Ansiedade relativa como ao Evitamento relativo ao Companheiro. Por fim, considera-se pertinente investigar com maior detalhe variáveis adicionais que contribuíssem para a melhor compreensão da relação entre a Vinculação e a Satisfação Conjugal.

## Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). 5. Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. In *Life Cycle* (pp. 57-71). <https://doi.org/10.7312/stei93738-006>
- Ainsworth, M. D. S., Bell, S. M., & Stayton, D. J. (1971). Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds. In H. R. Schaffer, *The origins of human social relations*. Academic Press.
- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333-341. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.46.4.333>
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(2), 217–233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Bowlby, J. (1944). Forty-four juvenile thieves: Their characters and their home life. *International Journal of Psycho-Analysis*, 25, 19-52, 107-127. <http://resource.download.wjec.co.uk.s3.amazonaws.com/vtc/2015-16/Psychology/Forty-Four%20Juvenile%20Thieves.pdf>
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment. Attachment and Loss. New York: Basic Books
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Cassidy, J. (2016). The Nature of the Child's Ties. In Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). 3 - 19 Guilford Press.
- Colin, V. L. (1996). *Human attachment*. Philadelphia, PA: Temple University Press, 193 – 194.

- 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(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Duschinsky, R., & Solomon, J. (2017). Infant disorganized attachment: Clarifying levels of analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 22(4), 524–538. <https://doi.org/10.1177/1359104516685602>
- Feeney, J. A. (2016). Adult Romantic Attachment. Developments in the Study of Couple Relationships. In Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). Guilford Press. 435 - 436
- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582–586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23(3), 615–625. <https://doi.org/10.1037/a0022898>
- Fraley R. C., & Roisman G. I. (2018). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–677. <https://doi.org/10.1037/h0047884>

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- James, W. (1884). What Is an Emotion? *Mind*, 9, 188-205. <http://dx.doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Johnson, L. N., Tambling, R. B., Mennenga, K. D., Ketring, S. A., Oka, M., Anderson, S. R., Huff, S. C., & Miller, R. B. (2015). Examining attachment avoidance and attachment anxiety across eight sessions of couple therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(2), 195–212. <https://doi.org/10.1111/jmft.12136>
- Martin, R. M. (2024). Gender differences in suppression based on type of emotion. *Psychology*, 15(06), 883–899. <https://doi.org/10.4236/psych.2024.156052>
- Malik, S., & Yousaf, A. (2022). Attachment Styles and Gratitude among Students: Mediating Role of Positive and Negative Affect. *Advances in Cognitive Psychology*, 18(4), 319–325. <https://doi.org/10.5709/acp-0389-4>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007a). Attachment Processes and Couple Functioning. In Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007b). Relations between the Attachment and Caregiving Systems. In Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay, E. P., Jr. (2019). Saying “thank you”: Partners’ expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 773–806. <https://doi.org/10.1037/pspi0000178>
- 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(4), 357–387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Schaeffer, H. R., & Emerson, P. E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3, Serial No. 94), 70–72. <https://doi.org/10.2307/1165727>
- Sherman, L. J., Rice, K., & Cassidy, J. (2015). Infant capacities related to building internal working models of attachment figures: A theoretical and empirical review. *Developmental Review*, 37, 109–141. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.06.001>
- Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2016). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.006>
- 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. <https://doi.org/10.2307/350547>
- TenHouten, W. D. (2017). From primary emotions to the spectrum of affect: an evolutionary neurosociology of the emotions. In *Springer eBooks* (pp. 141–167). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-68421-5\\_7](https://doi.org/10.1007/978-3-319-68421-5_7)
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The past explains the present. *Ethology and Sociobiology*, 11(4–5), 375–424. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(90\)90017-z](https://doi.org/10.1016/0162-3095(90)90017-z)

- Vollmann, M., Sprang, S., & Van Den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11-12), 3875-3886. <https://doi.org/10.1177/0265407519841712>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Anexo A

Tabela A1- Modelo de Mediação da Regressão do Consenso pela Vinculação

Antecedente	Consequente							
	M <sub>1</sub> (Gratidão Diária)			M <sub>2</sub> (Supressão Emocional)				
	Coef.	EP	p	Coef.	EP	p		
C (Idade)	-.01	.01	.23	-.00	.01	.64		
C (Género)	-.17	.21	.41	-.76	.25	<.01**		
X <sub>1</sub> = G2 – G1	<i>a</i> <sup>1</sup>	-.07	.27	.79	<i>a</i> <sup>1'</sup>	-.37	.32	.24
X <sub>2</sub> = G3 – G1	<i>a</i> <sup>2</sup>	.65	.27	.02*	<i>a</i> <sup>2'</sup>	-.76	.33	.02*
Constante	<i>i</i> <sub>M1</sub>	6.24	.47	<.001	<i>i</i> <sub>M2</sub>	5.63	.56	<.001
		R <sup>2</sup> = .10			R <sup>2</sup> = .09			
		F (4; 150) = 3.93; p = .01**			F (4, 150) = 3.86; p = .01**			

Antecedente	Consequente						
	Y (Consenso)						
	Coef.	EP	p	LI	LS	$\beta$	
C (Idade)	-.00	.00	.10	-.00	.01	-.11	
C (Género)	-.01	.10	.91	-.18	.20	-.01	
X <sub>1</sub> = G2 – G1	<i>c</i> <sup>1'</sup>	-.02	.12	.87	-.22	.26	-.03
X <sub>2</sub> = G3 – G1	<i>c</i> <sup>2'</sup>	.02	.13	.88	-.27	.23	.03
M <sub>1</sub>	<i>b</i> <sup>1</sup>	.34	.04	<.001	-.42	-.27	.62
M <sub>2</sub>	<i>b</i> <sup>2</sup>	.06	.03	.08+	-.12	.01	.12
Constante	<i>i</i> <sup>Y</sup>	-4.14	.37	<.001	3.40	4.88	–
		R <sup>2</sup> = -.41					

Testes de Interação X \* M

X \* M<sub>1</sub>: F (2; 146) = 4.38; p = .01\*

X \* M<sub>2</sub>: F (2; 146) = .31; p = .74

+ <.10; p<.05\*; p<.01\*\*

**Tabela A2- Resumo da Mediação da Regressão do Consenso pela Vinculação**

Modelo			Efeito (B)	Intervalo de Confiança		Teste-t	p
				LI	LS		
<b>Efeito Total Relativo</b>	X1	$c^1$	-.06	-.23	.36	.43	.67
	X2	$c^2$	.20	-.50	.10	- 1.32	.19
<b>Efeito Direto Relativo</b>	X1	$c^{1'}$	-.02	-.22	.26	.16	.87
	X2	$c^{2'}$	.02	-.27	.23	-.15	.88
<b>Efeito Indireto Relativo</b>				Boot EP	Boot LI	Boot LS	
M1	X1	$a^1 b^1$	-.02	.09	-.15	.21	—
	X2	$a^2 b^1$	.22	.10	-.43	-.05	—
M2	X1	$a^1 b^2$	-.02	.02	-.02	.07	—
	X2	$a^2 b^2$	-.04	.03	-.01	.11	—

**Testes de Omnibus X \* Y**

Efeito Total:

F (2; 150) = 2.48; p = .09+

Efeito Direto:

F (2; 148) = .07; p = .93

**Conclusão:**

Efeito total marginal da Vinculação (X ← Y).

Efeito indireto significativo da Vinculação (X ← M1 ← Y).

Efeito de moderação significativo de X ← Y pela Gratidão.

**Tabela A3- Modelo de Mediação da Regressão da Satisfação Conjugal Geral pela Vinculação**

<b>Consequente</b>							
	<b>M<sub>1</sub> (Gratidão Diária)</b>			<b>M<sub>2</sub> (Supressão Emocional)</b>			
<b>Antecedente</b>	Coef.	EP	p		Coef.	EP	p
C (Idade)	-.01	.01	.23		-.00	.01	.64
C (Género)	-.17	.21	.41		-.78	.25	<.01**
X <sub>1</sub> = G2 – G1	<i>a<sup>1</sup></i>	.27	.79	<i>a<sup>1'</sup></i>	-.37	.32	.24
X <sub>2</sub> = G3 – G1	<i>a<sup>2</sup></i>	.27	.02*	<i>a<sup>2'</sup></i>	-.76	.33	.02*
<b>Constante</b>	<i>i<sub>M1</sub></i>	6.24	<.001	<i>i<sub>M2</sub></i>	5.63	.56	<.001
		R <sup>2</sup> = .10			R <sup>2</sup> = .09		
		F (4; 150) = 3.93; p = <.01**			F (4, 150) = 3.86; p = .01**		

<b>Consequente</b>						
<b>Y (Satisfação Conjugal Geral)</b>						
<b>Antecedente</b>	Coef.	EP	p	LI	LS	$\beta$
C (Idade)	-.02	.00	.0***	-.02	-.01	-.32
C (Género)	-.21	.12	.08+	-.44	.02	-.11
X <sub>1</sub> = G2 – G1	<i>c<sup>1'</sup></i>	.01	.15	.95	.30	.01
X <sub>2</sub> = G3 – G1	<i>c<sup>2'</sup></i>	.16	.16	.29	.47	.19
<b>M<sub>1</sub></b>	<i>b<sup>1</sup></i>	.36	.05	.0***	.26	.50
<b>M<sub>2</sub></b>	<i>b<sup>2</sup></i>	.01	.04	.80	.09	.02
<b>Constante</b>	<i>i<sup>Y</sup></i>	3.36	.46	<.001	2.45	4.28
		R <sup>2</sup> = .45				

**Testes de Interação X \* M**

X \* M<sub>1</sub>: F (2; 146) = 1.87; p = .16

X \* M<sub>2</sub>: F (2; 146) = .30; p = .74

+ <.10; p<.05\*; p<.01\*\*; p<.001\*\*

**Tabela A4- Resumo da Mediação da Regressão de Satisfação Conjugal Geral pela Vinculação**

Modelo	Efeito (B)	Intervalo de		Teste-t	p	
		LI	LS			
<b>Efeito Total Relativo</b>	X1 $c^1$	-.02	-.36	.32	-.11	.91
	X2 $c^2$	.39	.04	.74	2.19	.03*
<b>Efeito Direto Relativo</b>	X1 $c^{1'}$	.01	-.28	.30	.06	.95
	X2 $c^{2'}$	.16	-.14	.47	1.06	.29
<b>Efeito Indireto Relativo</b>			Boot EP	Boot LI	BootLS	
M1	X1 $a^1 b^1$	-.03	.09	-.22	.14	—
	X2 $a^2 b^1$	.23	.10	.05	.43	—
M2	X1 $a^1 b^2$	-.00	.02	-.04	.03	—
	X2 $a^2 b^2$	-.01	.03	-.07	.06	—

**Testes de Omnibus X \* Y**

Efeito Total:

F (2; 150) = 4.71; p = .01\*

Efeito Direto:

F (2; 148) = .92; p = .40

**Conclusão:**

Efeito total marginal da Vinculação (X  $\leftarrow$  Y).

Efeito indireto significativo da Vinculação (X  $\leftarrow$  M1  $\leftarrow$  Y).

Mediação total de X  $\leftarrow$  Y pela Gratidão.

\*p<.05

**Tabela A5- Modelo de Mediação da Regressão da Coesão pela Vinculação**

<b>Consequente</b>								
	<b>M<sub>1</sub> (Gratidão Diária)</b>			<b>M<sub>2</sub> (Supressão Emocional)</b>				
<b>Antecedente</b>	<b>Coef.</b>	<b>EP</b>	<b>p</b>	<b>Coef.</b>	<b>EP</b>	<b>p</b>		
<b>C (Idade)</b>	-.01	.01	.23	-.00	.01	.64		
<b>C (Género)</b>	-.17	.21	.41	-.78	.25	<.01**		
<b>X<sub>1</sub></b>	<i>a<sup>1</sup></i>	-.07	.27	.79	<i>a<sup>1'</sup></i>	-.37	.32	.24
<b>X<sub>2</sub></b>	<i>a<sup>2</sup></i>	.65	.27	.02*	<i>a<sup>2'</sup></i>	-.76	.33	.02*
<b>Constante</b>	<i>i<sub>M1</sub></i>	6.24	.47	<.001	<i>i<sub>M2</sub></i>	5.63	.56	<.001
	R <sup>2</sup> = .10			R <sup>2</sup> = .09				
	F (4; 150) = 3.93; <i>p</i> <.01**			F (4, 150) = 3.86; <i>p</i> <.01**				

<b>Consequente</b>							
<b>Y (Coesão)</b>							
<b>Antecedente</b>	<b>Coef.</b>	<b>EP</b>	<b>p</b>	<b>LI</b>	<b>LS</b>	<b>β</b>	
<b>C (Idade)</b>	.01	.01	.15	-.00	.02	.11	
<b>C (Género)</b>	.11	.18	.55	-.25	.47	.05	
<b>X<sub>1</sub></b>	<i>c<sup>1'</sup></i>	.07	.23	.77	-.38	.51	.06
<b>X<sub>2</sub></b>	<i>c<sup>2'</sup></i>	.18	.24	.46	-.29	.64	.16
<b>M<sub>1</sub></b>	<i>b<sup>1</sup></i>	.37	.07	.0***	.23	.51	.41
<b>M<sub>2</sub></b>	<i>b<sup>2</sup></i>	-.07	.06	.27	-.18	.05	-.09
<b>Constante</b>	<i>i<sup>Y</sup></i>	1.14	.70	.11	-.25	2.54	—
	R <sup>2</sup> = .21						
	F (6; 148) = 6.39; <i>p</i> <.001***						

**Testes de Interação X \* M**

X \* M<sub>1</sub>: F (2; 146) = .17; *p* = .85

X \* M<sub>2</sub>: F (2; 146) = .07; *p* = .93

*p* <.05\*; *p* <.01\*\*; *p* <.001\*\*\*

**Tabela A6- Resumo da Mediação da Regressão da Coesão pela Vinculação**

Modelo		Efeito (B)	Intervalo de Confiança		Teste-t	p	
			LI	LS			
<b>Efeito Total Relativo</b>	X1	$c^1$	.06	- .42	.55	.26	.80
	X2	$c^2$	.47	- .03	.96	1.86	.07+
<b>Efeito Direto Relativo</b>	X1	$c^{1'}$	.07	- .38	.51	.29	.77
	X2	$c^{2'}$	.18	- .29	.64	.75	.46
<b>Efeito Indireto</b>							
<b>Relativo</b>				Boot EP	Boot LI	BootLS	
M1	X1	$a^1 b^1$	-.03	.10	-.22	.16	—
	X2	$a^2 b^1$	.24	.11	.05	.47	—
M2	X1	$a^1 b^2$	.02	.04	-.02	.11	—
	X2	$a^2 b^2$	.05	.05	-.04	.17	—

**Testes de Omnibus X \* Y**

Efeito Total:

**Conclusão:**

F (2; 150) = 2.62; p = .08+

Efeito total marginal da Vinculação (X ← Y).

Efeito Direto:

Efeito indireto significativo da Vinculação (X ← M1 ← Y).

F (2; 148) = .31; p = .73

Efeito Principal da Gratidão (M1).

+ < .10