



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**RELAÇÃO ENTRE QUALIDADE NA RELAÇÃO
AMOROSA: MUITO, POUCO OU NADA?**

Nome do Mestrando | Cristina Isabel da Silva Fouto

Orientação | Prof.^a Doutora Isabel Mesquita

Mestrado em Psicologia

Área de Especialização | Psicologia Clínica e da Saúde

Dissertação

Évora, 2017

Esta dissertação inclui as críticas e as sugestões feitas pelo júri



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

Departamento de Psicologia

Mestrado em Psicologia

Especialização em Psicologia Clínica e da Saúde

Relação entre qualidade na relação amorosa: muito, pouco ou nada?

Mestranda:

Cristina Isabel da Silva Fouto

Orientação:

Prof. ^a Doutora Isabel Mesquita

Dissertação

Évora, 2017

Esta dissertação inclui as críticas e as sugestões feitas pelo júri

AGRADECIMENTOS

Agradeço à professora Isabel Mesquita pela orientação, pela disponibilidade e pela partilha de conhecimentos.

Agradeço também aos meus pais, que me possibilitaram a oportunidade de percorrer este caminho, que me levou até este momento, além do apoio e incentivo que me deram.

Agradeço à restante família, madrinha, tia e afilhado por estarem ao meu lado neste percurso.

Agradeço ao meu namorado pelo apoio, pela paciência e por acreditar em mim. E aos meus amigos que estiveram sempre ao meu lado e me apoiaram, em que destaco as minhas amigas: Margarida Piteira, Tânia Batista, Irene Lagartixa, Ana Marcão e Andreia Silva.

Por último, agradeço a todos os que passaram na minha vida que de alguma forma me influenciaram a chegar até aqui, e concretizar esta dissertação.

RESUMO

Qualidade na relação amorosa e autoconceito: muito, pouco ou nada?

O objetivo desta investigação consiste em analisar a qualidade dos relacionamentos amorosos, verificando a interação da duração da relação, do autoconceito e da proximidade.

A amostra foi constituída por 232 adolescentes e jovens adultos/as portuguesas/as com idades entre os 16 e os 24 anos, que estejam numa relação amorosa, tendo sido aplicado um protocolo constituído pelos seguintes instrumentos: *Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA)*, *Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS)* e *Escala de Percepção de Autoconceito*.

Considerando os resultados obtidos, podemos verificar que não existe correlação entre o autoconceito e a qualidade da relação. Apesar disso, verificou-se que o nível de proximidade interfere na qualidade da relação amorosa

Palavras-chave: *Amor; Relação amorosa; Autoconceito; proximidade; duração da relação*

ABSTRACT

Quality in love relationship and self-concept: a lot, not to much or nothing

The aim of this study is to analyze the quality of relationships, verifying the interaction of relationship duration, self-concept and closeness.

The study sample consisted of 232 Portuguese adolescents and (young) adults aged between 16 and 24 years, who were in a love relationship, and a protocol was applied consisting of the following instruments: Love Relationship Questionnaire (QRA), Other Inclusion of scale in Self (IOS) and Self- perception scale.

Considering the results obtained, we can verify that there is no correlation between the self-concept and the quality of the relation. Despite this, it was verified that the level of proximity interferes in the quality of the love relationship

Keywords: *love; love relationship; Self-concept; proximity; duration of relationship*

INDICE

Agradecimentos.....	I
Resumo/abstract.....	II
Introdução.....	1
Parte I- Enquadramento teórico.....	2
Capitulo 1-Amor.....	3
1.1. Conceito de amor.....	3
1.2. Teorias sobre o amor.....	4
Capitulo 2- Relacionamentos amorosos.....	7
2.1. Conceito de relacionamentos amorosos.....	7
2.2. Qualidade na relação amorosa.....	8
2.3. Duração da relação amorosa.....	11
2.4. Proximidade.....	12
Capitulo 3- Autoconceito.....	15
3.1. Definição de autoconceito.....	15
3.2. Dimensões do autoconceito.....	17
3.3. Evolução no ciclo vital.....	19
3.3. Autoconceito e relacionamentos amorosos.....	20
Parte II- Estudo empírico.....	23
Capitulo 4- Enquadramento do estudo.....	24
4.1. Enquadramento do estudo.....	24
4.2. Objetivos.....	25
4.3. Hipóteses.....	25
Capitulo 5- Metodologia.....	26
5.1. Participantes.....	26
5.2. Procedimento de recolha de dados.....	26
5.3. Instrumentos de recolha de dados.....	26
Capitulo 6- Resultados.....	30
6.1. Análise descritiva da amostra.....	30
6.2. Análise exploratória da amostra.....	31
6.3. Estudo das características psicométricas dos instrumentos.....	33
6.4. Estudo das hipóteses.....	34
Capitulo 7- Discussão dos resultados.....	38
Capitulo 8- Conclusões do estudo.....	43

8.1. Principais conclusões.....	43
8.2. Limitações.....	44
8.3. Futuras investigações.....	45
Referências bibliográficas.....	46
Anexos.....	52
Anexo I.....	53

Introdução

O amor pode encher a vida do ser humano de sentido, tornando-a especial, mas também pode magoar como nada mais no universo, podendo-se então afirmar, que o amor pode ser a melhor e a pior coisa do mundo (Amado, 2010).

As relações assumem um papel central na vida dos indivíduos porque estão intrinsecamente ligadas ao self, o fulcro da experiência e comportamento humanos. As relações próximas criam, recriam e dão forma ao self constantemente e profundamente. Em relações próximas, o outro torna-se, em certa medida, parte do self (Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright & Elaine, 2004).

A partir do final da adolescência os relacionamentos amorosos passam a assumir maior significado na vida do indivíduo e maior estabilidade, construindo a sua identidade e intimidade (Matos & Costa, 2006 citado por Custódio, Domingues, Vicente, Silva, Dias & Coelho, 2010). Sendo por isso uma fase do ciclo vital importante para a temática em estudo.

A presente dissertação encontra-se dividida em duas partes. A primeira diz respeito ao enquadramento teórico e é constituída por três capítulos: o primeiro descreve o conceito de amor, bem como algumas teorias sobre este tema; o segundo explora os relacionamentos amorosos, mais propriamente o conceito, qualidade, duração e proximidade na relação; O terceiro aborda a definição de autoconceito, as suas dimensões, bem como, a interação entre autoconceito e a qualidade da relação amorosa.

A segunda parte é composta pelo estudo empírico, que se divide em 5 capítulos: o primeiro representa o enquadramento, os objetivos e as hipóteses do estudo; o segundo tem como objetivo descrever a metodologia utilizada, nomeadamente, os participantes, e o procedimento e instrumentos de recolha de dados; o terceiro descreve os resultados obtidos através da análise descritiva e exploratória da amostra, assim como o estudo das características psicométricas dos instrumentos e o estudo das hipóteses; No quarto irão ser discutidos os resultados obtidos no estudo; o quinto refere-se às conclusões do estudo, onde vão ser referidas as principais conclusões, assim como as limitações e sugestões para futuras investigações.

Por fim serão apresentadas as referências bibliográficas.

Parte I- Enquadramento teórico

Capítulo 1- Amor

"Há sempre alguma loucura no amor.
Mas há sempre um pouco de razão na loucura."
(Friedrich Nietzsche)

1.1. Conceito de amor

Há muitos séculos que vários autores procuram uma definição do que é o amor e o que este envolve. No entanto, não existe um consenso do que será. Será um sentimento, uma emoção, uma atitude ou uma experiência? Talvez seja tudo isto e muito mais. Algo tão importante que gerou a formulação de várias teorias.

A compreensão da experiência fenomenológica do Amor é uma das mais complexas e desafiantes tarefas da psicologia. A sua dimensão na vida das pessoas é poderosa, na medida em que compreende uma vasta gama de formas de ser experienciada e acarreta significativas mudanças existenciais para o ser humano (Duarte, 2012).

Devido à sua evolução e ser algo tão estudado será revelante rever algumas das definições e teorias criadas ao longo dos anos.

O amor pode ser definido como uma emoção forte, complexa ou um sentimento de apreciar alguém, ter alegria e pretender a presença ou possessão de outro, e agradar e promover o bem-estar desse outro (Friedman, 1998).

Já Rubin (1970 citado por Fehr & Russell, 1991) definiu o amor como uma atitude mantida por uma pessoa em relação a outra, envolvendo uma predisposição para pensar, sentir e se comportar de determinada forma com essa pessoa. O mesmo autor desenvolveu o trabalho em 1973, que consistiu num dos marcos iniciais do estudo sistémico do amor na exploração dos conceitos de gostar e amar, vistos de forma independente. A partir de tal estudo, o autor identificou como componentes do amor: o precisar do outro, os cuidados para com ele e a presença da intimidade, envolvendo a confiança e a proximidade (Hernandez & Oliveira, 2003).

Greenberg & Paivio (1997) referem que é um sentimento que nos induz a aproximar, proteger ou a conservar a pessoa pela qual se sente amor, é também transversal à experiência de ligação entre as pessoas, fundamental à natureza humana.

Ainda acerca do amor, Seligman (2004) aponta que é a resposta da seleção natural para escolher estar com alguém mesmo em momentos de dificuldade, sendo

“a emoção que torna alguém insubstituível” (p.277). Apenas o amor permite estar com alguém em todos os momentos da vida, sejam alegres ou tristes (Schlösser, 2004).

Rosset (2004 citado por Smeha & Oliveira, 2013) percebe que o amor não tem significado único, ele costuma ser definido de acordo com a subjetividade de quem vivência o sentimento. Ainda que existam diversas concepções sobre o amor, a maioria é contaminada por ilusões românticas e idealizações com muitas expectativas no que diz respeito ao outro.

Quando se diz que se ama alguém, pretende-se expressar uma série de atributos desta experiência revelando-lhe: que o desejamos, que o idealizamos, que nos diverte, que queremos estar próximos, que cuidamos e nos preocupamos e que constitui uma prioridade na nossa vida (Bradbury & Karney, 2010 citado por Duarte, 2012).

Teoricamente, o amor tende a se manifestar mediante o desenvolvimento de um sentimento amoroso por determinado indivíduo, sendo uma das mais intensas emoções humanas e um tipo específico de atração interpessoal, também considerado fundamental para uma relação amorosa de sucesso (Cassepp-Borges & Teodoro, 2007 citado por Schlösser, 2004). Sendo o fenômeno da atração interpessoal é um processo complexo e multidimensional, pelo que concorrem diversos fatores potenciadores e facilitadores da atração interpessoal: a proximidade física, as características observadas no outro, o estado afetivo, as necessidades de pertença, a semelhança de atitudes, a reciprocidade e a ajuda. Todos estes elementos permitem o estabelecimento de uma relação interpessoal (Collins, 2003).

Similarmente Hendrick & Hendrick (2000) referem que a proximidade entre duas pessoas começa a gerar-se pela atração. Estas confluências podem resultar numa semelhança de atitude entre os dois candidatos a parceiros amorosos que, por sua vez, os faz sentir impelidos a aproximarem-se um do outro. Gerada a atração, as interações desenvolvidas, por ambos, vão crescendo acompanhadas deste agrado com as semelhanças, sob a forma de sentimento antecedente ao amor, que é o de gostar de alguém.

1.2. Teorias sobre o amor

Freud (1996/1922) foi dos primeiros a elaborar uma teoria sobre o amor. Na qual refere que, o amor em relação a um objeto externo ocorre apenas após a construção do ideal de ego do indivíduo. Sendo assim, Freud, ao elaborar a teoria

sobre o desenvolvimento psicosexual, propõe que a escolha de um objeto de amor externo só é possível quando o indivíduo teve primeiro toda a sua energia libidinal direcionada para si mesmo. Diante dessa proposição, Freud (1996/1914) elabora que o narcisismo é um aspeto importante para a construção de relações amorosas. O objeto de amor externo é, então, escolhido a partir daquilo que é observado como algo que falta ao indivíduo (Martins-Silva, Trindade & Junior, 2013).

Outra teoria que procurou explicar o amor foi proposta por Reik (1944). Esse autor, também psicanalista, propõe uma teoria diferente da teoria psicanalista tradicional. Enquanto para Freud o amor está baseado na energia libidinal, ou seja, o amor e o desejo são a função do outro, para Reik, o amor e o desejo possuem diferentes forças motivadoras. Mais especificamente, o autor argumenta que o amor, diferentemente do desejo - que é um interesse apaixonado por um outro corpo, é um interesse apaixonado por outra personalidade (Martins-Silva, Trindade & Junior, 2013).

De acordo com Fromm (1966), pode-se distinguir dois tipos de amor: o verdadeiro amor, identificado como uma atividade, caracteriza-se por cuidado, responsabilidade, respeito e conhecimento; e o falso amor, por sua vez, é baseado em submissão, passividade, dotado de contornos neuróticos. O amor como atividade é o amor maduro, que, levando a romper e superar o sentimento de isolamento, permite preservar a própria integridade e individualidade. Por trás do amor-passividade está a união simbiótica, em que a pessoa foge do sentimento de isolamento e separação tornando-se parte de outra pessoa, que a dirige e protege. Essa submissão implica em dependência e falta de integridade (Hernandez & Oliveira, 2003).

A teoria dualista do amor propõe dois tipos de amor: o amor companheiro e o amor paixão. Enquanto o amor companheiro está relacionado a sentimentos de cuidado e afeto, sendo uma forma de relacionamento amoroso mais maduro, consistente e comprometido, o amor paixão volta-se aos aspetos físicos e sexuais, sendo mais voltado às emoções adjacentes à sensualidade e sexualidade (Sánchez-Aragón, 2005 citado por Schlösser, 2004).

Uma das mais bem-sucedidas teorias para se estudar o amor é a teoria triangular do amor proposta por Sternberg (1986) pela sua generalidade ao ser empregada em diferentes culturas.

Para Sternberg (1988; 1997), elaborador da teoria triangular do amor, esse sentimento é composto por três elementos básicos: comprometimento/decisão, intimidade e paixão. O primeiro elemento é o comprometimento/ decisão, que é entendido sob dois aspetos: um de curto prazo e outro de longo prazo. O aspeto de

curto prazo refere-se à decisão sobre a existência de amor na relação, ou seja, se um dos pares ama o outro, e o aspecto de longo prazo está relacionado ao comprometimento em manter o amor. O segundo aspecto é a intimidade, que para o autor se refere à proximidade e aos laços emocionais no relacionamento a dois. O terceiro aspecto é a paixão, que, para o autor, significa atração física e consumação sexual (Martins-Silva, Trindade & Junior, 2013).

Capítulo 2- Relacionamentos amorosos

2.1. Conceito de relacionamentos amorosos

Ao longo da vida, o ser humano cria e desenvolve várias relações, através das quais é possível vivenciar várias experiências, emoções e partilhas. As relações amorosas são o alvo de maior investigação, e são vários os estudos para compreender a sua estrutura, causa e efeitos no indivíduo (Silva, Mayor, Almeida, Rodrigues, Oliveira, & Martinez, 2005 citado por, Adriano Schlösser 2014).

Collins (2003) definiu relacionamentos amorosos como o mútuo conhecimento de contínuas interações voluntárias; em comparação com muitos dos outros relacionamentos entre pares, os amorosos tipicamente tem uma intensidade distinta, que é marcada por demonstrações de afeto e comportamentos de natureza sexual.

Mais recentemente, Zordan & Strey (2010 citado por Smeha & Oliveira, 2013) apuraram que os relacionamentos amorosos da contemporaneidade poderiam ser caracterizados pelos seguintes aspetos: menor duração das uniões, menor tolerância aos conflitos, menor paciência e algo mais imediato. Há ainda a ideia de que nada dura para sempre, e a rapidez com que as pessoas constituem vínculos afetivos seria proporcional ao tempo que levam para rompê-los.

Um estudo em São Paulo, realizado por Duarte (2012) procurou saber a perceção dos jovens adultos a respeito dos relacionamentos amorosos na contemporaneidade. Nesse estudo participaram quatro jovens adultos do sexo masculino e quatro jovens adultas do sexo feminino, com idades entre 18 e 23 anos e através duma entrevista individual semiestruturada abordou-se temas referentes à perceção dos relacionamentos contemporâneos. Como resultados, os/as jovens participantes do estudo destacaram como características atuais dos relacionamentos: individualidade, liberdade, superficialidade, descartabilidade, procura de romantismo, prazer, igualdade de géneros e impulsividade na tomada de decisões.

De encontro à busca da liberdade e de igualdade dos géneros no estabelecimento das relações, os participantes apontaram que os/as jovens da atualidade parecem procurar a satisfação de seus desejos, não se preocupando em romper os padrões tradicionais. Contudo, apesar de defenderem a prevalência da liberdade e individualidade, ainda existe, o desejo de viver um amor romântico e a fantasia de que esse sentimento será correspondido em todos os sentidos.

Neste estudo, verifica-se ainda que nos seus relacionamentos, os/as jovens adultos/as procuram: confiança mútua, diálogo sincero, respeito, fidelidade, beleza física, identificação, alguém responsável e que tenha uma boa autoestima e um futuro profissional promissor. Contrariamente, como aspetos que dificultam o estabelecimento de relações, seriam: falta de respeito, traição, desconfiança, ciúmes exagerados, excesso de responsabilidade, muito investimento em apenas uma relação, priorização da vida profissional e desrespeito à individualidade do parceiro. Embora tenha ficado evidenciado o pouco investimento nos seus relacionamentos, estes jovens têm esperança de encontrar uma pessoa para ter uma relação, a qual corresponda totalmente às expectativas, alguém idealizado que proporcione prazer e felicidade (Smeha & Oliveira, 2013).

Sendo assim, as relações amorosas têm evoluído na forma de serem vividas ao longo do tempo, apesar de existirem características que são consideradas essenciais numa relação, como a partilha e a confiança.

2.2. Qualidade na relação amorosa

Como se sabe, um relacionamento amoroso tem algumas necessidades implicadas. Algumas dessas necessidades são: a companhia humana, alguém para partilhar valores, sentimentos, interesses e objetivos, bem como suporte emocional, que permite ter alguém dedicado ao nosso bem-estar, um aliado face aos desafios da vida, que possibilita a autoconsciência e a autodescoberta, que se obtém mediante o processo de intimidade e confrontação com outro ser humano. A satisfação destas necessidades, que se podem encontrar na componente intimidade comunicativa, contribuem para a satisfação do casal (Branden, 1988 citado por Hernandez & Oliveira, 2003).

A qualidade no relacionamento, por muitos autores considerada sinónima de satisfação, refere-se à forma positiva ou negativa como os indivíduos se sentem nos seus relacionamentos, e essa avaliação da relação de um indivíduo, é composta de consciência no relacionamento, e consiste de focos relacionais de atenção. Isto inclui focalizar a atenção no relacionamento ou nos padrões de interação, comparações e contrastes entre os indivíduos na relação, inclusive atendendo à relação como uma entidade. Inclui também representações internas e reflexões conscientes sobre uma relação particular (Morry, Reich & Keito, 2010).

Para que exista esta qualidade na relação é necessário existir confiança, sentimento de segurança e satisfação. Envolvendo também, expressar as emoções, compreender, validar, perdoar e cuidar do outro. Deste modo, qualidade no relacionamento envolve uma série de sentimentos e emoções positivas que podem, naturalmente, ter um impacto significativo sobre o relacionamento (Farooqi, 2014).

Seligman (2004), baseado nos trabalhos de Murray (1999) refere que um dos fatores para existir sucesso numa relação amorosa é centralizar-se nas virtudes do parceiro. Isto porque, casais felizes prestam mais atenção às características que trazem bem-estar e satisfação na relação, perdoam com facilidade e minimizam as falhas um do outro, contrariamente a casais infelizes observam mais as características que trazem insatisfação à relação, acreditando que os eventos negativos que os rodeiam irão acontecer a si. Ou seja, nos casais satisfeitos existe pensamentos positivos frente aos problemas do cotidiano.

Fletcher, Simpson & Thomas (2000), através duma revisão da literatura empírica e teórica, identificaram seis construções que representam frequentemente componentes distintos da qualidade da relação, as quais são: satisfação, confiança, proximidade, intimidade, paixão e amor.

Este conjunto de construções levanta uma questão fundamental: como essas dimensões avaliativas são estruturadas e cognitivamente armazenadas? Uma possibilidade é que os indivíduos construam e armazenem uma atitude avaliativa global sobre seu parceiro e o relacionamento, indo de positiva e negativa, que então dita juízos avaliativos específicos sobre o parceiro e o relacionamento. No entanto, estas construções podem não estar todas presentes num relacionamento e a relação ter um padrão discordante, como por exemplo, um indivíduo pode amar o seu parceiro apaixonadamente, ser altamente comprometido com o relacionamento, mas não confiar no parceiro e, assim, estar insatisfeito. Inversamente, outro indivíduo pode estar repleto de compromisso e confiança, mas sentir-se desiludido com a ausência da paixão no relacionamento (Fletcher, Simpson & Thomas, 2000).

Hassebrauck, em 1997, através de vários estudos, verificou que a qualidade da relação é um conceito com uma estrutura protótipo, em que o protótipo representa um ponto de referência cognitiva que o indivíduo tem, e os objetos ou recursos são categorizados de acordo com sua similaridade com este protótipo, ou seja, o indivíduo considera que o relacionamento tem qualidade quando identifica no parceiro determinadas características que têm como referência para um bom relacionamento. No seu primeiro estudo, identificou um conjunto de 64 características de qualidade. De

acordo com esta teoria de protótipo, os participantes foram capazes de distinguir características centrais (por exemplo, confiança, respeito mútuo) de características periféricas (por exemplo, apenas algumas discussões, amigos mútuos) para a qualidade no relacionamento. Estudos posteriores mostraram que as características centrais eram mais salientes na representação cognitiva do que as periféricas e quanto maior a semelhança entre a própria relação e o protótipo de qualidade de relacionamento, mais positiva é a avaliação da relação em termos de satisfação, importância, força de vinculação ao parceiro e semelhança (Hassebrauck & Aron, 2001).

Por sua vez, Strauss, Morry & Kito (2012) defendem que o vínculo é uma parte importante na escolha do parceiro e influencia a avaliação dos relacionamentos amorosos. Alguns resultados de relacionamento que podem ser afetados pelo vínculo são a satisfação com o relacionamento, os níveis de confiança, o quanto apoiado, compreendido e validado o indivíduo se sente num relacionamento.

Indivíduos com um estilo de vinculação seguro relatam maiores níveis de satisfação num relacionamento, como por exemplo nos relacionamentos amorosos, os indivíduos com um estilo de vinculação seguro são mais prováveis de experimentar e contribuir à intimidade, ao calor, e ao equilíbrio. A presença desses aspetos está associada à alta satisfação com o relacionamento (Strauss, Morry & Kito, 2012).

De modo geral, relações que promovem o bem-estar são ditas relações de alta qualidade. A alta qualidade do relacionamento envolve experiências subjetivas como afeição, intimidade e carinho, enquanto a baixa qualidade de relacionamento é caracterizada por conflito, irritação e antagonismo (Dush & Amato, 2005). Goleman (2006) sugere que a consolidação e as relações satisfatórias são muito benéficas para a saúde e bem-estar, enquanto as relações stressantes e contenciosas são tóxicas para o nosso sistema.

2.3. Duração da relação amorosa

Durante séculos, investigadores e psicólogos especularam sobre os mistérios do amor, mas a questão mais pertinente passava por perceber quanto tempo pode o amor durar- será alguns meses, alguns anos, ou para sempre?

Sternberg (1986) sugere que o amor inevitavelmente diminui com o passar do tempo, durante o casamento ou após os filhos saírem de casa. Contudo, outras teorias sugerem que ao longo do tempo, o amor definido como um estado de intenso desejo de união com o outro, evolui em amor companheiro com profunda amizade e partilha de interesses em comum mas não envolve necessariamente intensidade, desejo sexual ou atração.

Atualmente verifica-se que as relações amorosas podem durar apenas algumas horas, alguns dias, semanas ou meses. Smecha & Oliveira (2013) classifica relações amorosas até 1 ano como transitórias, enquanto relacionamentos com mais de 1 ano são denominadas estáveis ou duradoras. Podemos portanto, considerar relações amorosas com menos de 12 meses de curta duração e com mais de 12 meses de longa duração.

Segundo Schmitt (2003 citado por Campos, 2005) um relacionamento de longa duração pode ser definido como uma relação caracterizada por namoro prolongado, de elevado investimento, com sentimentos de amor e dedicação total ao relacionamento, enquanto o relacionamento de curta duração é caracterizada como algo mais transitório, podendo ser um encontro de uma noite ou uma paixão fugaz.

A teoria triangular do amor de Sternberg propõe que a intimidade, paixão e compromisso interagem e resultam em diferentes tipos de "amor". O autor acredita que estes componentes resultam em diferenças entre relacionamentos de curto prazo e de longo prazo, em que indivíduos com relacionamentos amorosos de longa duração teriam maior satisfação com a relação e maior satisfação sexual em comparação com indivíduos numa relação de curta duração (Sternberg, 1986).

Relativamente aos relacionamentos de longa duração, o principal aspeto que leva ao sucesso deste tipo de relação é a aceitação dos traços do parceiro, o que leva os casais a estarem satisfeitos na relação, sendo menos provável existir conflitos no relacionamento (Lewandowski & Schrage, 2010).

Buss (1989 citado por Jonason, Webster, & Gesselman, 2013), refere também a importância da personalidade do parceiro nas relações a longo prazo, sendo que indivíduos com traços de personalidade mais desejáveis são considerados mais

atraentes pelo parceiro, fornecendo à relação benefícios, levando a relações mais duradouras.

Em uma relação duradoura, procura-se formar uma unidade com o outro de forma intensa e exigente, daí a dificuldade de fazê-la durar. Exige-se, ao mesmo tempo, autossuficiência e relação de fusão (Guedes & Assunção, 2006).

Sendo assim, apesar de existir mais estudos sobre as relações amorosas de longa duração, sendo as relações de curta duração uma área por explorar com mais detalhe, ambos os tipos de relações, de curta ou longa duração apresentam diferentes características e relações.

2.4. Proximidade

Os relacionamentos desempenham um dos papéis centrais nas nossas vidas, e enquanto perdemos algumas dessas relações, outras tornam-se próximas e íntimas, sobretudo as amorosas.

Collins & Feeney (2004) descrevem a proximidade numa relação amorosa como o grau em que os parceiros são interdependentes a nível emocional, cognitivo e comportamental, sendo essa proximidade e intimidade moldadas pelas necessidades, expectativas e comportamentos de cada indivíduo dentro do relacionamento.

Já, Weidler & Clark (2011) definiram relacionamentos próximos como aqueles em que o indivíduo sente um maior sentimento de união, proximidade e interconexão com o parceiro, mas também como um sentimento de posse e propriedade do parceiro, incorporação do parceiro no self, interdependência e identidade partilhada com o parceiro.

Clark e Mills (1979) também referem que uma relação próxima tem um carácter comunitário, em que os parceiros são motivados a agir em função das necessidades do outro, independentemente do resultado esperado para o indivíduo. Kelley e Thibaut (1978 citado por Aron, Aron, Tudor, & Nelson, 1991) acrescentam que parceiros amorosos que têm uma relação próxima, cada um possui um padrão de interdependência, adquirida através de resultados de benefícios obtidos pelo parceiro e em conjunto, que a longo prazo irão beneficiar a si próprio.

Com a evolução da intimidade e da proximidade no relacionamento amoroso, os indivíduos tendem a adotar e incluir características do parceiro no self (Agnew, Loving, Le & Goodfriend, 2004).

De modo, a tentar compreender este fenómeno nos casais, Aron e Aron, em 1986, desenvolveram o Modelo de Expansão do Self, que postula que todos possuímos uma motivação de aumentar as capacidades do self através da acumulação de conhecimento, experiência, identidade e outros recursos, e a forma mais comum de obtenção destes recursos é através de relacionamentos amorosos próximos (Lewandowski, Aron, Bassis, & Kunak, 2006).

Através de uma relação de proximidade, o self do indivíduo irá expandir-se como resultado do processo de inclusão do outro no self, que se caracteriza pela inclusão dos recursos, perspetivas e identidades do parceiro no próprio self, de modo a alcançar maior eficácia (Aron & Aron, 1986). Neste contexto, os recursos referem-se a bens materiais, conhecimentos e ativos sociais que servem para facilitar a realização de metas, sendo importantes na expansão do autoconceito, pois, ao considerar os recursos do parceiro como seu, o indivíduo irá ver os resultados (recompensas e custos) do outro como seus. Já a inclusão de outras perspetivas refere-se a experimentar, em certa medida, o mundo do ponto de vista do outro. Por fim, o aspeto identitário diz respeito à inclusão de características da personalidade, memórias e outras características que distinguem o indivíduo de outros (Weidler & Clark, 2011).

Aron e colaboradores (2004) desenvolveram que o processo de inclusão do outro no self ocorre pela seguinte ordem: a) os indivíduos são motivados (geralmente inconscientemente) a incluir o outro no self, de forma a incluir os recursos deste outro; b) à medida que a relação se vai formando, cada parceiro disponibiliza os seus recursos prontamente ao outro; c) levando à reorganização cognitiva, incluindo os recursos do outro no self; d) como resultado o sujeito assume em certa medida a perspetiva e a identidade do outro; e) criando um processo contínuo e recíproco que fortalece a experiência (consciente e inconsciente) de incluir os recursos do outro no self (Aron, McLaughlin-Volpe, Mashek, Lewandowski, Wright, & Elaine, 2004)

Para avaliar esta proximidade, Aron, Aron & Smollan, em 1992, desenvolveram a escala de Inclusão do Outro no Self (IOS), que permite verificar a perceção que o indivíduo tem do quanto está próximo e interligado ao parceiro.

Por vezes, o grau de proximidade que o indivíduo deseja não é a proximidade real entre o casal. Os indivíduos cuja proximidade real é igual à proximidade desejada com o parceiro relatam uma maior qualidade no relacionamento, enquanto indivíduos que desejam maior ou menor proximidade do que realmente existe na relação, apresentam baixa qualidade (Aron et al, 2004)

Embora a proximidade pareça ser algo bom numa relação, existe casos em que a proximidade é excessiva, sobrepondo o que se adquiriu do parceiro ao próprio self, ameaçando o sentimento de controlo pessoal e a própria identidade (Aron et al, 2004).

Concluindo, sem dúvida que os relacionamentos próximos são importantes para nós, como seres sociais que somos. A vida social fornece segurança e apoio emocional, e os relacionamentos e as ligações que construímos, mediam importantes objetivos de vida (Berscheid & Reis, 1998). As relações próximas e íntimas tornam-se centrais na vida, estando intrinsecamente ligadas ao self, às experiências e ao comportamento humano, tendo estas relações também o poder de moldar e recriarem constantemente o self (Aron, 2002).

Capítulo 3- Autoconceito

3.1. Definição de autoconceito

Ao longo dos anos, vários autores estudaram o termo autoconceito e criaram uma definição para o mesmo.

Reunindo as várias definições do autoconceito, podemos dizer que é a ideia que um indivíduo tem de si mesmo, vivida através da experiência e no seu meio ambiente (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976), enquanto ser físico e social, mas também espiritual e moral (Gécas, 1982), sendo um constructo com um carácter fundamentalmente cognitivo, destacando-se por ser um dos fatores mais relevantes para o estudo do comportamento humano, uma vez que a perceção que os indivíduos têm acerca de si, influencia diretamente as suas ações (Roid & Fitts, 1989).

Bandura (1986), acrescentou a ideia da influência dos outros na construção do autoconceito, definindo-o como a visão composta de um indivíduo, que é formada através da experiência direta e avaliações adotadas de outras pessoas significativas, tal como firestone (1987) que salienta que o autoconceito permite ao indivíduo desenvolver um esquema de pensamento sobre os seus sentimentos e atitudes, através dos juízos de valor que faz de si mesmo e dos outros e conseqüentemente das suas competências e fragilidades.

Em 1996, Harter elaborou um significado mais completo do autoconceito, definindo-o como um constructo que pretende atribuir significado às várias experiências da vida, sustentando a coerência do self, tendo em conta as vivências do passado mas também a capacidade mental de projetar no futuro, de forma a guiar o comportamento do indivíduo, com o objetivo de assumir um papel protetor, satisfazendo as necessidades e transmitir segurança ao próprio.

Desta forma, o autoconceito torna-se o constructo central na medição dos comportamentos dos indivíduos, e quanto melhor for o autoconceito, melhor será a interação com o meio, e por sua vez melhor será a adaptação do seu comportamento a esse mesmo meio (Vaz Serra, 1988).

De acordo com Löchel (1983) um indivíduo com um bom autoconceito atribui, na maioria dos casos, o sucesso a atributos internos, como o esforço, enquanto os fracasso são atribuídos a questões externas, tais como o azar/sorte ou a facilidade/dificuldade da tarefa. Este pensamento irá permitir a este indivíduo desejar novos sucessos e desta forma aumentar o seu esforço para atingir um objetivo.

O constructo do autoconceito além de explicar a continuidade e coerência ao longo do tempo, engloba outra característica importante que é a identidade do sujeito. Através da identidade podemos perceber a interação com os outros e como lida com áreas ligadas às suas necessidades e motivações, possibilitando também a compreensão de aspetos como o autocontrolo, ou seja, que motivos levam um indivíduo a desenvolver ou inibir comportamentos específicos, ou a razão por que certas emoções surgem em contextos aleatórios, estando relacionado com determinadas atitudes da personalidade (Vaz Serra, 1986).

Para a construção do autoconceito existem quatro fatores a ter em conta, segundo Vaz Serra (1988), que são: 1) o feedback e as autodescrições, em que o indivíduo tende a observar-se da forma como os outros o consideram, e quando este é positivo serve como indicador de um bom autoconceito; 2) a perceção, em que o indivíduo foca-se na perceção do seu desempenho, criando comparações com os pares sociais com quem se identifica, que levam o indivíduo a percecionar-se como mais ou menos capaz, melhor ou pior que os outros; e por fim, a avaliação que o sujeito faz de um comportamento específico, tendo em conta os valores presentes nos grupos normativos (Vaz Serra, 1986). Além destes quatro fatores, o autor, acrescenta ainda duas componentes do autoconceito: a autoestima e a autoimagem. A autoestima é definida como a avaliação que o indivíduo faz das suas qualidades ou dos seus desempenhos, virtudes ou valor moral, e quanto mais elevada for mais o indivíduo se considera competente ou eficaz na sua tarefa (Vaz Serra, 1988). A autoestima é muitas vezes encarada como equivalente ao autoconceito ao nível da literatura, constituindo-se um dos fatores mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social do indivíduo (Tamayo, Campos, Matos, Mendes, Santos & Carvalho, 2001). Quanto à autoimagem o autor defende que não existe apenas uma, mas sim várias, que estão organizadas hierarquicamente conforme o valor que o sujeito lhes atribui consoante a sua vida (Vaz Serra, 1986).

Mais recentemente Bruges (2006) complementa esta ideia, referindo que podemos considerar três componentes do autoconceito: o cognitivo, o avaliativo e o comportamental. A componente cognitiva diz respeito à autoimagem, isto é, a visão que o indivíduo tem de si mesmo em relação a ideias, crenças, perceções, personalidade, modo de agir, entre outros (Bruges, 2006). Por sua vez a autoimagem pode também ser considerada de três formas: autoimagem real, autoimagem ideal e autoimagem social. A primeira consiste na perceção que o indivíduo tem das suas características e particularidades. A autoimagem ideal baseia-se na representação que

o indivíduo tem de como gostaria de ser. E, por fim, a autoimagem social representa a imagem que o indivíduo tem de si, tendo em conta a opinião dos outros. A componente avaliativa ou afetiva do autoconceito é a autoestima (Bruges, 2006), e é através desta que o indivíduo avalia a sua autoimagem, isto é, que o indivíduo relata como se vê, incluindo os sentimentos positivos e negativos que sente acerca si (Botelho, 2012). Por fim, a componente comportamental do autoconceito permite compreender que um indivíduo irá adotar comportamentos de aceitação mais facilmente quando se percebe de forma mais positiva, porém se esta percepção for mais negativa, existirá maior tendência para adotar comportamentos de rejeição (Bruges, 2006).

Segundo Bandura (1997), outro dos fatores que faz parte do autoconceito é a autoeficácia, que define como a crença na própria capacidade de organizar e executar cursos de ações requeridas para produzir determinadas realizações. Um indivíduo que se considere eficaz, tem em conta as suas crenças relacionadas com as suas capacidades de realização em várias circunstâncias, sempre que existe um julgamento pessoal sobre um determinado domínio.

Resumindo, a compreensão do autoconceito implica o reconhecimento do self como uma entidade física, psicológica e social prolongada no tempo. Deste modo, considera-se central no desenvolvimento do sistema cognitivo dos indivíduos, tendo presente factos passados e perspetivas futuras, gerindo desta forma as suas relações sociais, uma vez que se tal não acontecesse o comportamento do indivíduo seria dissociado de acontecimentos imediatos, não existindo compreensão dos comportamentos do mesmo e a sua satisfação social seria inexistente (Harter, 1996).

3.2. Dimensões do autoconceito

Além dos aspetos que constituem o autoconceito referidos no tópico anterior, este possui determinadas características, mais especificamente sobre a sua estrutura.

Shavelson, Hubner e Stanton (1976) foram autores que a partir da revisão da literatura e análise dos instrumentos de avaliação existentes sobre o autoconceito definiram um modelo com sete aspetos, no que diz respeito à estrutura deste constructo. A primeira característica do autoconceito é ser organizado ou estruturado, através da categorização que o indivíduo faz do conjunto de informações que tem de si próprio e inter-relacionam estas categorias; o segundo fator é ser multifacetado, pois é constituído por diversas facetas que definem o sistema categorial de um indivíduo

e/ou partilhado por um grupo; como terceiro aspeto surge a organização de forma hierárquica, através da representação global do self que se divide em dimensões menos globais (por exemplo: autoconceito académico e não académico) que por sua vez, se subdividem em áreas mais específicas (por exemplo: o autoconceito não académico divide-se em social, emocional e físico); a quarta característica defende que o autoconceito geral é estável, mas quando se desce na hierarquia para áreas mais específicas torna-se dependente da situação e menos estável; a quinta característica diz respeito ao desenvolvimento que o indivíduo tem da infância para a idade adulta, em que o autoconceito torna-se progressivamente multifacetado com a evolução no ciclo vital. O sexto fator refere que o autoconceito possui, simultaneamente, uma dimensão descritiva e avaliativa, de forma que o indivíduo pode descrever-se a si próprio e autoavaliar-se; como sétimo aspeto é possível diferenciar o autoconceito com as outras construções com as quais está teoricamente relacionado, tais como o rendimento académico.

Existe ainda investigações sobre as propriedades temporais do autoconceito, ou seja, sobre a sua estabilidade ou flexibilidade, no entanto os resultados são controversos. Alguns autores defendem a estabilidade temporal do constructo (Hattie, 1992; Markus & Kunda, 1986 citado por Peixoto, 2003), enquanto outros argumentam que o autoconceito é dinâmico e flexível (Oosterwegel, 1995; Oppenheimer, 1995; Showers, Abramson & Hogan, 1998 citado por, Peixoto, 2003). Porém, estas propriedades, aparentemente contraditórias, ambas desempenham funções importantes do autoconceito e na construção de uma identidade enquanto indivíduo. Por sua vez, a flexibilidade do autoconceito permite reorganizar os elementos das representações acerca de si, quando confrontado com novas experiências, possibilitando o desenvolvimento e distinção das diversas facetas do self. Enquanto a estabilidade possibilita ao indivíduo o sentimento de continuidade, de sentir que é a mesma pessoa, mesmo quando adota comportamentos aparentemente discordantes em variadas situações. Assim, o autoconceito pode considerar-se relativamente estável, apesar desta estabilidade estar dependente da idade dos indivíduos abrangidos e do intervalo de tempo em que se observa o indivíduo (Peixoto, 2003).

Esteban (1996) é um dos autores que se identifica com o modelo exposto anteriormente do autoconceito, em que caracteriza este constructo estruturalmente como um subsistema de conceitos organizados consistentemente de forma hierárquica, centrados na personalidade. Como é uma organização dinâmica

desenvolve-se com a experiência e com a interação social, ajudando o funcionamento normal do indivíduo.

Resumidamente, o autoconceito caracteriza-se como uma estrutura dinâmica suscetível de ser modificado.

3.3. Evolução no ciclo vital

As várias dimensões do autoconceito assumem diferentes importâncias ao longo do ciclo vital, conforme as mudanças e evoluções pessoais de cada sujeito, e devido aos diferentes contextos em que este se insere (Faria, 2005).

O autoconceito assume-se como um produto estrutural da atividade reflexiva e suscetível a mudanças, de acordo com novos papéis, situações ou transições do ciclo normal da vida do indivíduo (Demo, 1992). O desenvolvimento deste constructo está dependente, entre outros fatores, do desenvolvimento cognitivo individual, esperando-se que com o avançar da idade as concepções sobre si se vão modificando, diversificando, e tornarem-se mais complexas, devido ao aumento das capacidades cognitivas (Peixoto, 2003).

Conforme a pertinência da presente investigação, será apenas desenvolvido o autoconceito nas fases de desenvolvimento da adolescência e da adultez.

Marsh (1989), defende que em relação à idade, o autoconceito tem um efeito curvilíneo, no qual os níveis do Autoconceito diminuem durante a pré-adolescência e no início da adolescência e aumentam na parte final da adolescência e início da idade adulta. Porém, em 1990, sugere que o autoconceito dos jovens é consistentemente elevado, mas ao crescerem e adquirindo experiência de vida, conseguem distinguir as suas forças e fraquezas e os níveis de autoconceito diminuem (Marsh, 1990).

A adolescência é caracterizada como uma fase de mudanças biológicas, sociais, psicológicas e de desenvolvimento (Dombusch, 1989 citado por Demo, 1992), podendo ser considerada uma fase de transição devido a estas mudanças por que passa e da redefinição dos papéis sociais. (Bolognini & Plancherel, 1998; Harter, 1990; Palmonari, 1987; Palmonari, Carugati, Bitti & Sarchielli, 1984 citado por Peixoto, 2003). Estas mudanças, principalmente as sociais, traduzem-se numa maior importância do papel assumido pelos pares, do início de relações amorosas, de uma maior diversidade de contextos em que interage, entre outros (Harter, 1999 citado por Peixoto, 2003). A nível de desenvolvimento das capacidades cognitivas, possibilita o

aparecimento de um autoconceito mais complexo e evoluído (Coleman & Hendry, 1999; Harter 1998 citado por Peixoto, 2003).

As estimulações e hipóteses desenvolvimentais às quais as crianças são submetidas desde o nascimento vão influenciar o seu autoconceito que, para Selman (1980), só na adolescência começa a tornar-se consciente.

Depois do princípio da adolescência, com a contínua maturação, a preparação para os novos papéis sociais, características físicas e capacidades cognitivas mais desenvolvidas, os adolescentes redefinem as suas próprias teorias. Erikson (1959) referia ainda as questões da identidade do ego, que são resolvidas no final da adolescência, apesar de ser temporariamente, pois pensamentos sobre o self envolvem cada vez menos referências à infância, e mais à idade adulta (Demo, 1992).

À medida que o indivíduo se desenvolve durante esta fase do ciclo de vida, as auto-cognições são reorganizadas e restruturadas e reintegradas, a estabilidade do self é reestruturada e os níveis de autoestima aumentam constantemente (Dusek & Flaherty, 1981).

Na transição para a idade adulta surge o raciocínio dialético, o aumento da resolução de problemas, o pico de habilidades intelectuais. Estas novas habilidades permitem uma autodefinição mais ampla, mais complexa e sentimentos mais fortes de autoconceito. A tarefa central nesta fase é transitar para a identidade adulta. As identidades de aluno/a e de filho/a tornam-se periféricas à medida que o desenvolver da socialização permite ao indivíduo adquirir novas identidades de papéis (cônjuge, pai/mãe, trabalhador/a) (Gecas & Mortimer citado por, Demo, 1992).

3.4. Autoconceito e relacionamentos amorosos

O autoconceito pode ser considerado algo social, uma vez que se concebe como um reflexo dinâmico do mundo social em que os indivíduos estão situados, englobando as relações que os indivíduos têm com os outros nesse mesmo mundo (Aron & Aron, 1997).

Os relacionamentos amorosos podem proporcionar muitas recompensas emocionais, principalmente na idade adulta, mas também podem causar vulnerabilidade ao indivíduo. Os parceiros românticos acarretam algumas mudanças nas atividades comuns, redes sociais, objetivos e até aspetos do autoconceito (Slotter, Gardner & Finkel, 2009)

As relações amorosas têm a capacidade de afetar o tamanho, diversidade, conteúdo, e clareza do autoconceito dos indivíduos (Aron & Paris, 1995).

Muitas vezes, os autoconceitos dos parceiros amorosos entrelaçam-se, tornando-se quase num só, e fica difícil de distinguir onde começa e termina o de cada um. Aron, Paris & Aron (1995) sustentam que a experiência subjetiva de se apaixonar por um parceiro romântico aumenta o número de aspectos que os indivíduos incluem descritivamente como parte de si mesmos, levando os indivíduos a perceber similaridade entre o seu autoconceito e o do parceiro. Esta semelhança percebida entre os parceiros românticos pode ser benéfica para a relação e pode ocorrer através do pressuposto de que self do parceiro é um reflexo do próprio para o do parceiro romântico (Murray, Holmes, Bellavia, Griffin, & Dolderman, 2002).

Indivíduos com relacionamentos satisfatórios experienciam mudanças positivas no autoconceito, resultado desse mesmo relacionamento, afirmando por exemplo “ Ele faz de mim uma pessoa melhor” ou “ Eu gosto da pessoa que sou quando estou com ele”, no entanto, nem todos os relacionamentos afetam de forma positiva o autoconceito do indivíduo, devido ao tipo de funcionamento do relacionamento, podendo referir afirmações como "Eu não gosto de quem eu me tornei neste relacionamento" ou "Eu não sou a mesma pessoa que costumava ser" (Mattingly, Lewandowski, & McIntyre, 2014).

Sendo assim, alguns indivíduos podem experimentar um aumento do autoconceito, como resultado do seu relacionamento, através das experiências vividas desenvolvem novos traços (por exemplo, a pessoa pode descobrir que gosta de opera depois de ter ido pela primeira vez com o parceiro) ou os traços previamente existentes se tornam mais proeminentes (por exemplo, a pessoa pode sentir-se mais altruísta depois de fazer voluntariado com o parceiro), mas também podem experimentar uma diminuição do autoconceito quando o relacionamento faz com que o indivíduo perca traços da sua identidade, podendo ocorrer através da negligência de determinados aspectos do self (por exemplo, uma pessoa pode perder o senso de sensualidade se o parceiro já não manifestar interesse no sexo) ou como resultado de suprimir traços (por exemplo, uma pessoa pode tornar-se menos religiosa, se essa religiosidade for desencorajada pelo parceiro) (Mcintyre, Mattingly, & Lewandowski, 2015).

Parceiros amorosos ao passarem por este processo de reestruturação do autoconceito, tornam-se mais propensos a observarem-se como uma unidade coletiva à medida que se tornam mais comprometidos um com o outro (Agnew, Van Lange,

Rusbult, & Langston, 1998). De fato, o grau em que os indivíduos atingem a sobreposição entre o autoconceito do parceiro e do seu próprio, prediz um número de variáveis relacionais importantes (Agnew, Loving, Le & Goodfriend, 2004), incluindo a satisfação e o comprometimento (Agnew, Van Lange, Rusbult & Langston, 1998).

Parece que dos vários tipos de relacionamentos que os indivíduos possuem durante a sua vida, as relações com parceiros amorosos parecem ter a maior influência sobre o autoconceito destes.

Parte II- Estudio empírico

Capítulo 4- Enquadramento do estudo

4.1. Enquadramento do estudo

É no âmbito das relações interpessoais que o ser humano vive as emoções mais fortes, sendo uma das mais importantes, o amor (Bystronski, 1995).

As relações amorosas ocupam um papel central na vida social, e quando não trabalhadas e compreendidas de forma madura, através de uma boa comunicação entre o casal, suporte afetivo, expressão dos sentimentos, proximidade, intimidade, entre outros, tende a tornar-se tão complexa de forma a causar sofrimento psicológico e emocional, e conseqüentemente falta de qualidade na relação (Schlösser, 2004), sendo a qualidade nas relações amorosas uma das questões centrais neste estudo.

A duração das relações amorosas é outro fator tido em conta neste estudo, uma vez que existe evidências que o amor e a qualidade da relação apresentam diferenças conforme a duração da relação (Sternberg, 1986), sendo que a proximidade do casal também se apresenta como uma característica essencial para um relação durar e existir qualidade nesta, uma vez que se pode caraterizar pelo grau em que os parceiros são interdependentes a nível emocional, cognitivo e comportamental (Collins & Feeney, 2004).

Em relação ao autoconceito, que indica a perceção que o indivíduo possui acerca de si mesmo, construído através de vários fatores, que essencialmente chegam pelo meio e as pessoas que nos envolvem, quanto maior for o autoconceito, melhor será a interação com o meio envolvente (Vaz Serra, 1988). Podemos dizer que o outro tem o poder de modificar o nosso autoconceito, e o parceiro amoroso sendo alguém mais próximo, por vezes, pode existir uma reestruturação do autoconceito, tornando-se o casal um só, originando maior comprometimento e qualidade na relação (Agnew, Van Lange, Rusbult, & Langston, 1998).

Assim, com base numa amostra de adolescentes e jovens portugueses/as, procura-se prestar um contributo para a compreensão da qualidade das relações amorosas na sociedade atual, esperando-se que as variáveis em estudo influenciem a qualidade da relação amorosa.

4.2. Objetivos

Esta investigação tem como objetivo geral analisar a qualidade da relação amorosa, e verificar se existe interação com outros fatores.

Deste modo, para cumprir este objetivo, analisou-se a interação do tempo de duração da relação (curta ou longa duração), do autoconceito (maior ou menor autoconceito) e da proximidade (maior ou menor proximidade), na qualidade da relação amorosa.

4.3. Hipóteses

- H1: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o autoconceito.
- H2: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o nível de proximidade na relação.
- H3: Existe correlação entre o autoconceito e o nível de proximidade na relação.
- H4: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o tempo de duração do relacionamento.

Capítulo 5- Metodologia

5.1. Participantes

Os participantes que fizeram parte desta amostra foram previamente informados que a sua colaboração iria contribuir para uma dissertação de mestrado, cujo tema seria os relacionamentos amorosos. Salientou-se que a participação era voluntária, podendo desistir a qualquer momento de responder, assim como a estrita confidencialidade e anonimato das suas respostas.

A amostra foi recolhida em todas as regiões de Portugal e ilhas, e teve como critérios de inclusão estar numa relação amorosa, ter nacionalidade portuguesa e ter idade compreendida entre os 16 e os 24 anos, reduzindo a amostra de participantes a 232 sujeitos, com 216 (93.1 %) do sexo feminino e 16 (6.9 %) do sexo masculino.

5.2. Procedimento de recolha de dados

A amostra deste estudo teve por base duas formas de recolha: Via online, através de redes sociais e e-mail, utilizando as plataformas google e qualtrics; e via presencial a vários cursos da universidade de Évora. É de referir que o método de recolha deveu-se a conseguir obter maior amplitude de amostra e por conveniência da investigadora.

De seguida os dados recolhidos foram introduzidos no *IBM SPSS Statistics (version 23)* conforme os critérios, de forma a começar o tratamento metodológico dos dados.

5.3. Instrumentos da recolha de dados

Na presente investigação, foi solicitado aos participantes a resposta a um protocolo de investigação (Anexo 1) constituído por: a) consentimento informado, b) questionário sociodemográfico, c) três instrumentos: Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA), Escala da Inclusão do Outro no Self (IOS) e Escala de Percepção de auto-conceito.

a) Consentimento informado

O protocolo de investigação iniciou-se com uma folha introdutória, com algumas instruções, denominado de consentimento informado, onde constava a confidencialidade das respostas, o facto de o tratamento das respostas ser feito em conjunto e não individualmente, e a necessidade de sinceridade nas respostas. Foi referido ainda, que os participantes poderiam desistir a qualquer momento, não existindo nenhuma obrigação, sendo a participação voluntária.

Constava neste documento, também os nomes da mestranda e da orientadora do estudo.

b) Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico continha informações sobre características do indivíduo, como o género, a idade, ano de escolaridade, curso e orientação sexual.

Seguidamente inquiria sobre assuntos específicos do tema em questão, pedindo que indicassem se tinham algum relacionamento amoroso atualmente, o tempo de duração dessa relação, as redes de comunicação que mais utilizam e o tempo que utiliza para comunicar com o parceiro amoroso.

c)

Questionário sobre a relação amorosa (Dixe, Catarino, Custódio, Veríssimo, Fabião & Sá, 2014) adaptação do questionário *Relationship Questionnaire*; Este instrumento é destinado a avaliar a existência de sinais indicadores de um relacionamento não saudável, de modo a determinar a qualidade de relacionamento amoroso em jovens.

As perguntas contêm respostas do tipo Likert com 4 pontos, variando de 1 (nunca) a 4 (frequentemente), pois a fidedignidade da escala aumenta consideravelmente a partir de duas opções de resposta, sendo mais fácil discriminar as opções de resposta. Pontuações mais elevadas correspondem a relacionamentos amorosos menos saudáveis.

Escala de Inclusão do Outro no Self (IOS) de Aron, Aron, & Smollan, 1992; Este instrumento é composto por apenas um item, que consiste numa série de diagramas

de Venn que representam diferentes graus de sobreposição entre dois círculos que, por sua vez, representam o outro e o self. Cada figura corresponde ao grau de proximidade que o sujeito percebe na sua relação com o outro, que pode ir de 1 a 7, em que é pedido aos sujeitos que escolham a imagem que melhor representa a sua relação amorosa, de forma a avaliar a proximidade na relação. Dividindo-se estas figuras em 3 categorias: “pouco próximos”- em que os círculos pouco ou nada se interligam; “próximos”- círculos que estão interligados de forma moderada; e “proximidade fusional”- círculos estão praticamente sobrepostos, interligados em demasia.

O modelo de expansão do *self* proposto por Aron e Aron, em 1986, sugere que nas relações próximas, o indivíduo pode perceber o self como incluindo recursos, perspectivas e identidades do outro (Aron, Mashed & Aron, 2004 citado por Crespo, 2007). Através de uma análise confirmatória, os autores consideraram que a proximidade poderia incluir dois fatores “sentir-se próximo” e “agir próximo”. Posteriormente, Agnew, Loving, Le e Goodfriend acrescentaram a dimensão “pensar próximo” como parte integrante dos aspetos da proximidade avaliados pela IOS (Crespo, 2007).

O estudo de Aron, Aron & Smollan (1992) revelou que, relativamente à correlação da proximidade com a longevidade da relação - definida como a quantidade de tempo que o sujeito conhece a outra pessoa – parecem existir diferenças em relação ao género. Ainda neste estudo, os autores referem que a IOS demonstrou uma boa validade concorrente com medidas como a satisfação conjugal, o compromisso, as medidas cognitivas de proximidade e medidas de proximidade emocional e atração criadas em contexto laboratorial.

Escala Percepção de Auto-conceito (Ribeiro, 1994) adaptação do The self-Perception Profile for College Students (Newman & Harter, 1986). Em termos gerais o autoconceito (AC) consiste na percepção que o indivíduo tem de si próprio (Byrne, 1984).

Consiste num instrumento composto por uma escala com 52 itens, em que o objetivo é a avaliação do autoconceito numa perspetiva multidimensional. Esta escala que, segundo os autores se propõe medir a "competência pessoal" dos estudantes universitários, tem como suporte teórico um modelo cognitivo desenvolvimental.

Cada item é cotado de 1 a 4, indicando a nota mais baixa, baixa percepção de competência e a mais elevada, elevada competência. Metade dos itens é formulada

pela positiva e a outra metade pela negativa, sendo o resultado apresentado o somatório das respostas, podendo variar entre 52 e 208, com o valor mais elevado correspondendo a um autoconceito mais favorável. A cotação dos itens é feita atribuindo 1 ponto ao registo mais à esquerda, dois ao seguinte, três ao seguinte e quatro ao mais à direita, exceto para os itens que são cotados de forma inversa, que são os seguintes: 1, 3, 6, 8, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 27, 30, 32, 34, 36, 39, 40, 43, 44, 46, 49, 51, 52.

Capítulo 6 - Resultados

6.1. Análise descritiva da amostra

A amostra desta investigação é composta por 232 participantes, em que 216 (93.1%) são do sexo feminino e 16 (6.9 %) são do sexo masculino. As idades destes participantes variam entre os 16 e os 24 anos, sendo a média de 19, o desvio padrão de 2.62 e a moda 18.

No que concerne às habilitações literárias, 20 (8.6%) sujeitos referem ter o 9º ano de escolaridade, 110 (47.4%) afirmaram ter o 12º ano, 49 (21.1%) são licenciados, 9 (3.9%) responderam ter um mestrado, enquanto 32 (13.8%) frequentam o 11º e 12º ano, e 12 não colocaram uma resposta.

Relativamente, à orientação sexual, 218 (94 %) são heterossexuais, 6 (2.6 %) homossexuais e 8 (3.4 %) responderam a opção de outra orientação, sendo bissexual ou pansexual.

No que diz respeito às relações amorosas, 153 (65.9 %) referem maior qualidade na relação, enquanto 79 (34.1 %) apresentam uma relação com menor qualidade. Já em relação ao tempo de duração, 146 (62.9 %) referem estar numa relação há mais de 12 meses e 86 (37.1 %) têm relações amorosas com menos de 12 meses (Tabela 1).

Tabela 1 - Análise sociodemográfica (n=232)

Variáveis		N	%	Média (DP)
Idade				19 (2.62)
Género	<i>Masculino</i>	16	6.9%	
	<i>Feminino</i>	216	93.1%	
Habilitações	<i>9º ano</i>	20	8.6%	
	<i>10º ano</i>	10	4.3%	
	<i>11º ano</i>	22	9.5%	
	<i>12º ano</i>	110	47.4%	
	<i>Licenciatura</i>	49	21.1%	
	<i>Menstrado</i>	9	3.9%	
	<i>Sem dados</i>	12	5.2%	
Orientação sexual	<i>Heterossexual</i>	218	94%	
	<i>Homossexual</i>	6	2.6%	
	<i>Outro (bissexual; pansexual)</i>	8	3.4%	
Qualidade da relação	<i>Menor qualidade</i>	79	34.1%	
	<i>Maior qualidade</i>	153	65.7%	
Tempo de duração	<i>Menos de 12 meses</i>	86	37.1%	
	<i>Mais de 12 meses</i>	146	62.9%	

6.2. Análise exploratória da amostra

Através da análise exploratória pretendeu-se analisar de forma mais detalhada as variáveis qualidade da relação amorosa, tempo de duração e proximidade, em interação com outras variáveis, como o género e a idade.

No que concerne à variável dependente (qualidade da relação) em interação com a variável género, 147 participantes do sexo feminino e 6 do masculino apresentam uma relação com maior qualidade, enquanto 69 indivíduos do sexo feminino e 10 do masculino mostram menor qualidade na relação. Quanto à idade, os/as inquiridos/as que apresentam maior qualidade na relação são os/as mais novos/as, com idades entre os 16 e os 18 anos, já os sujeitos com menor qualidade têm 18 anos.

Em relação à variável independente, duração da relação, com maior destaque, 134 inquiridos do género feminino estão numa relação há mais de 12 meses, sendo

que no género masculino a maior parte dos participantes também encontram-se numa relação há mais de 12 meses. Enquanto, nas relações com menos de 12 meses, 82 pertencem ao género feminino e 4 ao género masculino. Quanto à idade, são os indivíduos com 18 anos que apresentam maior tempo de duração da relação, enquanto os inquiridos com 16 anos são os que revelam relações com menos de 12 meses.

Na proximidade é possível verificar que tanto no sexo masculino como no feminino existe maior número de participantes no nível “próximos” e menor número em “menos próximos”. No nível “próximo” destaca-se em maior número os sujeitos entre os 16 e os 18 anos (Tabela 2).

Tabela 2- Análise exploratória do género e idade com a Qualidade, Tempo de Duração e Proximidade da Relação.

	Qualidade na relação		Tempo de duração relação		Proximidade na relação		
	Menor qualidade	Maior qualidade	< 12 meses	> 12 meses	Menos próximos	Próximos	Proximidade fusional
Género							
Feminino	69	147	82	134	43	96	77
Masculino	10	6	4	12	3	10	3
Idade							
16	9	31	27	13	8	19	13
17	13	32	19	26	7	20	18
18	16	33	18	31	8	24	17
19	11	7	7	11	3	6	9
20	6	8	6	8	3	4	7
21	1	6	1	6	1	4	2
22	5	17	6	16	5	11	6
23	8	10	1	17	5	9	4
24	10	9	1	18	6	9	4

6.3. Estudo das características psicométricas dos instrumentos

Para análise da precisão das variáveis foi utilizado o cálculo da consistência interna, que como medida de confiabilidade de um questionário, indica o quanto diferentes são os itens que medem o mesmo conceito (Nunnaly, 1978).

Para verificar a consistência interna, foi utilizado o coeficiente de alpha de Cronbach, que propõe uma estimativa da consistência interna a partir das variâncias dos itens e dos totais do teste por sujeito, variando entre 0 e 1 (Maroco e Garcia-Marques, 2006).

Apresenta-se, no quadro abaixo, os valores obtidos para o coeficiente de *alpha* de Cronbach dos instrumentos utilizados.

Tabela 3- Valores do Coeficiente de alpha de Cronbach QRA e Escala de percepção de autoconceito.

	Questionário do Relacionamento Amoroso (QRA)	Escala de percepção de autoconceito
Alpha de Cronbach	.815	.922

Como se observa na tabela 3, no cálculo do alpha de cronbach para o QRA, obteve-se o valor de $\alpha = .815$, que se encontra próximo do valor obtido no estudo da adaptação para a população portuguesa, de $\alpha = .847$, sendo assim um resultado dentro dos valores esperados, representando uma boa consistência interna.

Relativamente à escala de percepção de autoconceito, foi obtido um $\alpha = .922$, representando um valor bastante idêntico ao obtido no estudo da adaptação do questionário à população portuguesa, no qual obteve-se um $\alpha = .92$, mostrando também uma boa consistência interna e valores dentro do esperado.

6.4. Estudo das hipóteses

- **Estudo da H1: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o autoconceito**

De forma a verificar a interação da variável autoconceito na qualidade do relacionamento amoroso, realizou-se um estudo correlacional, onde as correlações obtidas foram fracas e maioritariamente negativas, e não significativas estatisticamente, apesar de se verificar na interação “maior qualidade da relação” e no “maior autoconceito” um valor próximo do que seria significativo, pois apresenta um p-value de .052.

Assim, não se verifica qualquer correlação entre as variáveis, confirmando-se a hipótese nula.

Tabela 4- Valores de correlação entre a qualidade da relação e autoconceito

		Menor qualida- de na relação	Maior qualidade na relação
<i>Menor autoconceito</i>	Coeficiente de Pearson	-.264	.124
	P-value	.070	.269
<i>Maior autoconceito</i>	Coeficiente de Pearson	-.076	-.232
	P-value	.686	.052

- **Estudo da H2: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o nível de proximidade na relação.**

Na relação entre a qualidade da relação amorosa e a proximidade na relação verificou-se na interação “proximidade fusional” e “maior qualidade na relação” uma correlação estatisticamente significativa, p-value= .045, apesar de negativa ($r=-.281$).

Nas restantes correlações não se verificou dados estatisticamente significativos, sendo os p-value $>.05$.

Sendo assim, com base nos resultados rejeita-se a hipótese 2, confirmando-se a hipótese nula.

Tabela 5- Valores de correlação entre a qualidade e proximidade na relação

		<i>Menor qualidade na relação</i>	<i>Maior qualidade na relação</i>
Menos Próximo	Correlação de Pearson	.012	.058
	P-value	.968	.752
Próximo	Correlação de Pearson	-.086	.087
	P-value	.619	.474
Proximidade fusional	Correlação de Pearson	.237	-.281
	P-value	.215	.045

- **Estudo da H3: Existe correlação entre o autoconceito e o nível de proximidade na relação**

Para responder a hipótese mencionada, analisou-se as correlações entre o autoconceito e a proximidade na relação.

Nas correlações é possível verificar que os valores obtidos são fracos e não significativos estatisticamente, uma vez que o p-value é $>.05$.

Sendo assim, a hipótese 3 não se confirma, não existindo correlação entre as variáveis, confirmando-se a hipótese nula.

Tabela 6- Valores de correlação entre o autoconceito e a proximidade na relação

		<i>Menor autoconceito</i>	<i>Maior autoconceito</i>
Menos próximo	Correlação de Pearson	.099	-.121
	P-value	.617	.632
Próximo	Correlação de Pearson	.184	-.099
	P-value	.182	.485
Demasiado próximo	Correlação de Pearson	-.082	.131
	P-value	.581	.475

- **Estudo da H4: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o tempo de duração do relacionamento.**

No que concerne à interação do tempo de duração da relação na qualidade da relação amorosa, obteve-se correlações fracas e não significativas estatisticamente, uma vez que nenhum p-value é $<.05$.

Assim, não existe correlação entre a qualidade e o tempo de duração do relacionamento, rejeitando-se a hipótese 4.

Tabela 7- Valores de correlação entre o tempo de duração e qualidade da relação

		<i>Menor qualidade na relação</i>	<i>Maior qualidade na relação</i>
Curta duração	Correlação de Pearson	-0.009	.128
	P-value	.970	.306
Longa Duração	Correlação de Pearson	-0.007	.086
	P-value	.958	.431

Capítulo 7- Discussão dos resultados

Neste capítulo irão ser discutidos os resultados obtidos nas hipóteses em estudo.

Discussão dos resultados da Hipótese 1: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o autoconceito?

Na hipótese 1 pretendeu-se verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre a qualidade da relação amorosa e o autoconceito. Os resultados obtidos não revelaram interação entre estas duas variáveis.

O autoconceito, como constructo hipotético, é construído sobre os acontecimentos pessoais e é necessário para a descrição, explicação e predição do comportamento humano. Além disso, é importante ter conhecimento de como a pessoa se percebe a si própria (Vaz Serra, 1986).

O desenvolvimento do autoconceito, como constructo fundamental da personalidade, é influenciado por vários fatores, tais como o aspeto físico, nível de inteligência, emoções, padrões culturais, escola, família e *status* social (Gecas, 1982), além de estar dependente do desenvolvimento cognitivo individual, esperando-se que com o avançar da idade as concepções sobre si se vão modificando, diversificando, e tornarem-se mais complexas, devido ao aumento das capacidades cognitivas (Peixoto, 2003).

Em relação à idade, o autoconceito tem um efeito curvilíneo, no qual os níveis do autoconceito diminuem durante a pré-adolescência e no início da adolescência e aumentam na parte final da adolescência e início da idade adulta. Porém, em 1990, sugere que o autoconceito dos jovens é consistentemente elevado, mas ao crescerem e adquirindo experiência de vida, conseguem distinguir as suas forças e fraquezas e os níveis de autoconceito diminuem (Marsh, 1990).

Portanto, o autoconceito, assume diferentes importâncias ao longo do ciclo vital, conforme as mudanças e evoluções pessoais de cada sujeito, e devido aos diferentes contextos em que este se insere (Faria, 2005), não devendo ser visto como uma estrutura estática, mas como modificável com a idade, a situação, entre outros fatores (Harter, 1998 citado por Hinde, Finkenauer & Auhagen, 2001).

Podemos visualizar o autoconceito como uma estrutura, mas também como um processo. É estável, mas também muda. E está em interação constante com os processos biológicos e sociais (Demo, 1992).

Sendo assim, o autoconceito não tem influência significativa na qualidade das relações amorosas porque o autoconceito sofre mudanças com a idade e é influenciado por vários fatores, sendo que a adolescência apresenta-se como uma fase de construção do autoconceito, da identidade, e do descobrir as relações amorosas.

Discussão dos resultados da Hipótese 2: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o nível de proximidade na relação.

Relativamente à hipótese 2, apesar de não se confirmar a hipótese, verifica-se uma interação entre as variáveis “proximidade fusional” e “maior qualidade na relação”, apesar de ser uma correlação negativa o que significa que quando a proximidade no relacionamento aumenta, a qualidade da relação diminui.

Segundo Berscheid, Snyder & Omoto (1989 citado por Collins & Feeney, 2004), o termo proximidade é utilizado para se referir ao grau em que os parceiros de relacionamento são cognitivamente, emocionalmente e comportamentalmente interdependentes um do outro. Em que interdependentes, significa o grau em que as vidas dos parceiros estão profundamente interligadas de tal forma que os parceiros influenciam os resultados um do outro e confiam um no outro para o preenchimento de importantes necessidades sociais, emocionais e físicas.

Os relacionamentos próximos são um dos aspetos centrais na vida humana. Tal razão deve-se ao facto de estarem intrinsecamente ligados ao eu, o núcleo da experiência e do comportamento humanos. Estes relacionamentos constantemente moldam, criam e recriam o self (Aron, 2002).

Com base em revisões biográficas e clínicas de estar muito próximo numa relação, Aron et al (2004) identificaram dois temas-chave sobre o que parece precipitar sentimentos de muita proximidade com o parceiro: (a) o parceiro ameaça o controlo pessoal, e (b) o parceiro ameaça a identidade pessoal. Em relação ao controlo, quando o outro que está próximo exerce uma forma de controlo sobre o indivíduo, a capacidade de expansão do self torna-se limitada, originando no indivíduo um estado de inexpressividade. No que diz respeito à identidade, quando o indivíduo se sente

muito próximo de outra pessoa pode resultar numa excessiva integração do outro no self, perdendo a sua própria identidade, e deixando de ser quem se é na relação amorosa, afetando a mesma.

À medida que aumenta a proximidade na relação e conseqüentemente a inclusão do outro no self, também os aspetos indesejáveis do outro são integrados no self. Se o indivíduo conseguir perceber a presença dessas características indesejáveis em si, pode desejar menos sobreposição com outro, de forma a evitar adquirir esses traços que não gosta, e não ter de aprovar algo que considera negativo (Aron & Aron, 1986).

Concluindo, em um relacionamento próximo, cada um inclui, até certo ponto, os recursos, as perspectivas e as identidades do outro. Sendo que geralmente, a proximidade e a esta inclusão seria visto como algo bom, mas quando é em demasia, a sensação de controlo pessoal e identidade são ameaçados, e conseqüentemente a qualidade da relação amorosa (Aron et al, 2004).

Discussão dos resultados da Hipótese 3: Existe correlação entre o autoconceito e o nível de proximidade na relação

Na hipótese 3, pretendeu-se verificar se existe diferenças estatisticamente significativas entre o autoconceito e a proximidade na relação amorosa. Os resultados não mostraram diferenças significativas entre as variáveis, ao contrário do que seria de esperar, pois à medida que a relação amorosa se vai formando e os indivíduos vão ficando mais próximos, a partilha de recursos torna-se recíproca entre ambos, e este processo de reciprocidade leva o indivíduo a incluir os recursos do outro no seu próprio autoconceito, incluindo as perspectivas e identidade do outro. (Aron et al, 2004). Desta forma a proximidade influenciaria o autoconceito e vice-versa.

No entanto, conforme Bowlby (1982 citado por Lavy, Mikulincer & Shaver, 2013), alcançar um equilíbrio entre autonomia e a relação é um pré-requisito para manter um relacionamento satisfatório. Bowlby formula a Teoria da Vinculação, na qual enfatiza a importância da dimensão relacional no desenvolvimento psicológico do indivíduo, realçando a necessidade humana universal de estabelecimento de uma relação de proximidade capaz de proporcionar segurança e proteção ao longo da vida. O estabelecimento de vínculos emocionais é definido como uma necessidade básica, a partir da qual o indivíduo vai conhecendo o mundo, os outros e a si próprio

(Bretherton, 1992). Quando o indivíduo desenvolve a competência de regular as emoções de forma eficaz, confiando no parceiro como uma base segura, então pode alternar, entre uma proximidade confortável e uma autonomia autoconfiante (Lavy, Mikulincer & Shaver, 2010)

Segundo Harter (1996), o autoconceito pretende atribuir significado às várias experiências de vida, suportando a coerência do self, tendo presente as vivências do passado e a capacidade mental de projetar no futuro, guiando o comportamento do indivíduo, e pretende também, assumir um papel protetor, satisfazendo as necessidades do mesmo e transmitindo-lhe segurança.

Sendo assim, os resultados podem não ser significativos devido à importância de o indivíduo manter a proximidade com o parceiro mas também manter a sua própria autonomia e autoconceito, visto este ser um constructo importante para a própria individualidade do sujeito e para guiar o próprio comportamento. Além de o autoconceito, na faixa etária do presente estudo, não estar completamente desenvolvido e estabilizado, encontra-se em constante mudança.

Discussão dos resultados da Hipótese 4: Existe correlação entre a qualidade da relação amorosa e o tempo de duração do relacionamento.

Relativamente à hipótese 4, pretendeu-se verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre a qualidade e o tempo de duração da relação amorosa. Os resultados obtidos não revelaram interação entre estas duas variáveis.

A relação amorosa inicia-se quando dois indivíduos se comprometem numa relação, extensível ao longo do tempo, formando o que se designa de casal (Silva & Relvas, 1996). Ao longo desse tempo, o casal irá encontrar inevitavelmente aspetos que cada um traz consigo e que define a sua história pessoal e a sua identidade (Duarte, 2012).

Durante a relação amorosa, principalmente no início, criam-se sonhos, iludem-se e esquecem-se as divergências e os aspetos que menos se gosta no parceiro, e o outro transforma-se de acordo com os nossos desejos. O indivíduo passa a organizar a sua vida de modo a estar o máximo tempo possível com o parceiro, tempo que nunca chega, pois vimos o parceiro como a pessoa mais importante nesta fase. Assim, o tempo de namoro parece mágico, com várias ilusões, e a maior é pensarmos que conhecemos bem o nosso parceiro (Alarcão, 2002).

Norgren, Souza, Kaslow, Hammerschmidt & Sharlin (2004) referem que a qualidade no relacionamento decorre sobretudo de uma avaliação pessoal dos fatores relacionados com intimidade, através do grau de equivalência entre o que se espera de um relacionamento e aquilo que se vivencia nele. Isto implica, fazer uma avaliação do outro e do relacionamento, sentindo que as necessidades e desejos no relacionamento são correspondidos, assim como corresponder as expectativas do outro, contribuindo para o bem-estar do indivíduo.

Muitos outros fatores que influenciam a qualidade no relacionamento têm sido mencionados por vários autores como: a atração física, atração intelectual, atração efetiva, empatia, respeito, projeto de vida em comum, fé e compromisso espiritual, fidelidade, compreensão, partilha de tarefas domésticas, concordância com a gestão financeira, personalidades semelhantes, aprovar a relação com os amigos, reciprocidade na tomada de decisões, entre outros. Sendo assim, o grau de satisfação é independente do tempo de relação e do sexo, pois é influenciada por muitos outros fatores (Narciso, 1994).

Além disso, as relações não são estáticas, unitárias e imutáveis (Narciso & Costa, 2001), sendo afetadas não só pelo desenvolvimento da experiência conjunta de ser casal, mas também pelo desenvolvimento da experiência individualizada de cada um (Narciso, 1994).

Capítulo 8- Conclusões do estudo

8.1. Principais conclusões

O ser humano tende a viver num estado de incompletude, condição esta que, seria encontrada através do que o exterior providencia. O mais comum é sentir que essa plenitude idealizada poderá ser encontrada através da união com outra pessoa, que irá possuir tudo o que o indivíduo acredita não ter em si. A expectativa de encontrar essa pessoa e criar essa aproximação, motiva a procura de um parceiro para um relacionamento (Almeida & Oliveira, 2007).

Podemos dizer que o amor é uma das emoções mais intensas mas também a mais difícil de definir. Somos capazes de definir porque sentimos ódio, ciúmes ou inveja, mas incapazes de explicar porque sentimos amor por alguém. No entanto, esta é a emoção mais transformadora do mundo interno, criando uma necessidade que se mantém ao longo da vida (Mesquita, 2013).

A temática dos relacionamentos amorosos é considerada uma das áreas mais importantes (e geralmente problemáticas) da vida humana. Porém, a importância desta área só é reconhecida quando as coisas correm menos bem. Quando isso acontece, tanto o nosso humor, como a nossa capacidade de concentração, a nossa energia, o nosso trabalho e a nossa saúde, entre outras dimensões das nossas vidas, podem ser profundamente afetadas (Amélio, 2001).

Dai o objetivo deste estudo consistir em observar a interação do autoconceito, da proximidade e da duração da relação, na qualidade das relações amorosas dos portugueses.

Através dos resultados obtidos, concluímos que as hipóteses estabelecidas não se verificaram, não existindo assim, uma correlação determinante destas variáveis na qualidade dos relacionamentos. Contudo, verificou-se em relação à proximidade, que quando a proximidade aumenta (ao ponto de ser excessiva) a qualidade da relação diminui.

Estes resultados obtidos podem dever-se ao facto de a qualidade da relação amorosa ser influenciada de maior forma por outros fatores, como é o caso da intimidade ou da própria experiência individualizada.

Deste modo, é importante que exista proximidade e união no relacionamento amoroso, de modo a que o casal sinta uma interconexão que lhes permita aumentar as capacidades do self através da acumulação de conhecimento, experiência e outros

recursos, de forma a alcançar maior eficácia, mas também de forma a ter maior segurança e apoio emocional na relação, e naturalmente melhor qualidade no relacionamento.

Apesar de não existirem resultados significativos, podemos concluir que o autoconceito, considera-se um constructo fundamental para a vida cognitiva, social e comportamental do indivíduo. O autoconceito caracteriza a percepção que temos de nós mesmos, mas também medeia os nossos comportamentos perante o meio que conhecemos, e o quanto somos influenciados por esse mesmo meio envolvente. Sendo que o parceiro amoroso pode ser um dos principais meios que irá ter essa influência, de como nos percebemos e sentimos.

Tal como, na duração da relação, podemos concluir que para ser duradoura, exige empenho por parte do casal em manter a união, a intimidade, a confiança, o respeito, e outras características que possam contribuir para a duração e qualidade da relação, e desta forma, o amor não desvaneça ao longo do tempo.

Desta forma, perante os resultados obtidos, seguidamente enumera-se algumas limitações deste estudo, que poderão ter contribuído para a carência de resultados, assim como algumas sugestões para futuras investigações que possam levar a diferentes resultados.

8.2. Limitações

Esta investigação apresenta algumas limitações.

A primeira limitação tem a ver com a diferença numérica de género, existindo um número muito maior do género feminino (216) em relação ao género masculino (16), o que pode ter influenciado os resultados.

A segunda limitação prende-se com o facto da bateria de questionários ser extensa, além de na escala de percepção de autoconceito alguns dos itens serem muito semelhantes, o que pode ter provocado aos participantes cansaço ou desinteresse no preenchimento destes. O questionário QRA revela-se limitativo quanto a obter mais informações sobre a qualidade no relacionamento.

Como terceira limitação podemos apontar o método de recolha da amostra, uma vez que tanto os questionários em papel como via online, apenas nos permitem saber a opinião de um lado do casal, e não das duas partes, o que seria importante

para saber a perspectiva que cada um têm do relacionamento e desta forma aprofundar os resultados.

Por último, os intervalos de duração do tempo de relação apresentados no questionário pode limitar os resultados, uma vez que vão de “menos de 1 mês” a “mais de 3 anos”, e alguns dos participantes poderiam estar numa relação de muitos anos e existir diferenças em estar numa relação de 3 anos ou de 7 anos, por exemplo.

8.3. Futuras investigações

Com base nas limitações apresentadas, para futuras investigações sugere-se a tentativa de igualar mais a distribuição de sujeitos por género, de forma a incluir a comparação entre masculino e feminino.

Considera-se também importante utilizar outro método de recolha de dados, de modo a abordar mais perto os participantes, principalmente num tema como as relações amorosas. A entrevista ao casal seria uma alternativa viável, uma vez que possibilitaria a perspectiva do relacionamento de ambas as partes, assim como a dinâmica e diferenças entre o casal, o que permite um aprofundamento do estudo.

De modo a obter diferentes resultados e melhor compreensão da temática, seria importante utilizar diferentes ou criar novos instrumentos, sobretudo para avaliar a qualidade nos relacionamentos, assim como para medir o autoconceito, uma vez que os questionários utilizados no estudo não permitem uma análise mais aprofundada.

Por último, sugere-se para futuras investigações alargar o intervalo do tempo de duração do relacionamento, e fazer uma comparação entre relações de menor tempo e relações de muitos anos.

Referências bibliográficas

- Acevedo, B., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of general Psychology*, 13, 59-65.
- Acevedo, B., Aron, A., Fisher, H., & Brown, L. (2011). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Oxford University Press*, 7, 145-159.
- Agnew, C. R., Loving, T. J., Le, B., & Goodfriend, W. (2004). Thinking close: Measuring relational closeness as perceived self-other inclusion. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*, 103–115.
- Agnew, C. R., Van Lange, P. A., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 939–954.
- Alarcão, M. (2002). *(Des)Equilíbrios familiares* (3ª ed.). Coimbra: Quarteto.
- Almeida, T. & Oliveira, H. (2007). A importância e a banalização do amor no cotidiano. Laboratório de Saúde Mental e Psicologia Social. Anais da V Jornada Apoiar: Saúde Mental nos Ciclos da Vida.
- Amado, N. (2010). *Diz-me a Verdade Sobre o Amor. A psicologia da atracção da paixão e das relações amorosas*. Editora: Academia do Livro.
- American Psychological Association [APA] (2010a). *Publication manual of the American Psychological Association* (6th ed.). Washington, DC: American Psychological Association Publications.
- Aron, A. (2002). The self and relationships. In M. R. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press.
- Aron, A. & Aron, E. N. (1986). Love as the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction. New York: Hemisphere.
- Aron, A. & Aron E. N. (1997). Self-expansion motivation as including the other in the self. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research, and interventions* (2nd ed), 251-270.
- Aron, A., Aron, E., Tudor, M., & Nelson, G. (1991). Close relationships as including other in the self. *Journal of personality and social psychology*, 60, 141-253.
- Aron, A., McLaughlin-Volpe, T., Mashek, D., Lewandowski, G., Wright, S., & Elaine, A. (2004). Including others in the self. *European review of social psychology*, 15, 101-132.
- Aron, A., & Paris, M. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of personality and social psychology*, 69, 1102-1112.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman;
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In S. Fiske, D. Gilbert, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed), 193 – 281.
- Botelho, N. (2012). *Auto-estima, conhecimento do par amoroso e estratégias de coping: percepção dos jovens adultos sobre o apoio à relação amorosa*. Dissertação de mestrado, Universidade de Lisboa, Psicologia.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bruges, M. (2006). Auto-conceito e auto-estima: abordagem de enfermagem centrada na família. *Cadernos de Bioética*, 40, 65-83.
- Bystronski, B. (1995) Teorias e Processos Psicossociais da Intimidade Interpessoal. In A. Rodrigues, *Psicologia Social para principiantes: estudo da interação humana*. Petrópolis: Vozes.
- Campos, L. (2005). *Relacionamentos Amorosos de Curta e Longa Duração: Uma Análise a partir de anúncios classificados*. 2005: Universidade de São Paulo.
- Carpenter, C., & Spottswood, E. (2013). Exploring romantic relationships on social networking sites using the self-expansion model. *Computers in human behavior*, 1531-1537.
- Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in Exchange and communal relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 12-24.
- Collins, N., & Feeney, B. (2004). An attachment theory perspective on closeness and intimacy. In D. Mashek, & A. Aron, *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 163-187). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: the developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 1-24.
- Custódio, S., Domingues, C., Vicente, L., Silva, M., Dias, M., & Coelho, S. (2010). Autoconceito/auto-estima e vinculação nas relações de namoro em estudantes do ensino secundário. *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*. Universidade do Minho.
- Demo, D. (1992). The self-concept over time: Research Issues and Directions. *Annual Review of Sociology*, 18, 303-326;

- Dixe, M., Catarino, H., Custódio, S., Veríssimo, C., Fabião, J. & Alegre de Sá, M. (2014). Tradução, adaptação e validação do *Relationship Questionnaire* em jovens portugueses. *Revista de Enfermagem Referência*, 4, 133-142.
- Duarte, R. (2012). *Do amor e do desamor: variedades de experiências de ruptura e reparação e, regulação de necessidades na aliança amorosa de casais*. Universidade de Lisboa, Departamento de psicologia.
- Dusek, J. B., Flaherty, J. F. 1981. The development of the self-concept during the adolescent years. *Monogr. Soc. Res. Child Dev.* 46.
- Dush, C.M.K., & Amato, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Personal and Social Relationships*, 22, 607–627.
- Esteban, B. (1996). *Ciencias Psicosociales Aplicads a la Salud*. Madrid, Interamericana, McGraw-Hill.
- Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 4 (XXIII), 361-371.
- Farooqi, S. (2014). The Construct of Relationship Quality. *Journal of Relationships Research* , 5, 1-11.
- Fehr, B., & Russell, J. (1991). The concept of love- viewed from a prototype perspective. *Journal of personality and social psychology* , 425-438.
- Firestone, W. (1987). Meaning in method: The rhetoric of quantitative and qualitative research. *Educational Researcher*, 16, 16-21.
- Fincham, F., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of family theory & review* , 227-242.
- Fletcher, G., Simpson, J., & Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: a confirmatory factor analytic approach. *Personality and social psychology bulletin* , 341-353.
- Friedman, M. (1998). Romantic love and personal autonomy. *Midwest studies in philosophy* , XXII, 162-181.
- Gecas, V. (1982). The self-concept. *Annual Review of Sociology* , 8, 1-33.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*, New York: Arrow Books.
- Greenberg, S. & Paivio, C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford press.

- Guedes, D., & Assunção, L. (2006). Relações amorosas na contemporaneidade e indícios do colapso do amor romântico (solidão cibernética?). *Revista Mal-estar e Subjetividade*, 6(2), 396-425.
- Harter, S. (1996). Historical Roots of Contemporary Issues Involving Self-concept. In Bruce Bracken, (Ed) *Handbook of Self-concept*, (pp. 1-37). USA. John Wiley and Sons, INC.
- Hassebrauck, M., & Aron, A. (2001). Prototype matching in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1111–1122.
- Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal relationships*, 9, 253-270.
- Hendrick, C. & Hendrick, S. (2000). *Close Relationships: A Sourcebook*. Sage Publications, Inc., California.
- Hernandez, J., & Oliveira, I. (2003). Os componentes do amor e a satisfação. *Psicologia, Ciência e Profissão*, 58-69.
- Hinde, R., Finkenauer, C., & Auhagen, A. (2001). Relationships and the self-concept. *Personal relationships*, 8, 187-204.
- Jonason, P., Webster, G., & Gesselman, A. (2013). The structure and content of long-term and short-term mate preferences. *Interpersona*, 7, 167-179.
- Lavy, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. (2010). Autonomy–proximity imbalance: An attachment theory perspective on intrusiveness in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 552-556.
- Lavy, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. (2013). Intrusiveness from an attachment theory perspective: A dyadic diary study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 972-977.
- Lewandowski, G., Aron, A., Bassis, S., & Kunak, J. (2006). Losing a self-expanding relationship: implications for the self-concept. *Personal relationships*, 13, 317-331.
- Lewandowski, K., & Schrage, T. (2010). A comparison of relationship satisfaction and sexual satisfaction in short-term and long-term relationships. *Journal of Undergraduate Research*, 1-4.
- Löchel, E. (1983). Sex Differences in Achievement Motivation. In J. Jaspars, F. D. Fincham e M. Hewstone (Eds.), *Attribution Theory and Research: Conceptual, Developmental and Social Dimensions*, 267-294.
- Marsh, H.W. (1990). A multidimensional, hierarchical self-concept: Theoretical and empirical justification. *Educational Psychology Review*, 2, 77-172.

- Martins-Silva, P., Trindade, Z., & Junior, A. (2013). Teorias sobre o amor no campo da psicologia social. *Psicologia: ciência e profissão*, 16-31.
- Mashek, D., & Aron, A. (2004). *Handbook of closeness and intimacy*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mattingly, B., Lewandowski, G., & McIntyre, K. (2014). "You make me a better/worse person": A two-dimensional model of relationship self-change. *Personal relationships*, 21, 176-190.
- McIntyre, K., Mattingly, B., & Lewandowski, G. (2015). When "we" changes "me": The two-dimensional model of relational self-change and relationship outcomes. *Journal of social and personal relationships*, 32, 857-878.
- Mesquita, I.(2013). *Disfarces de Amor.Relacionamento amorosos e vulnerabilidade narcisica*. Editor: Climepsi Editores.
- Mikulinger, M. & Goodman, G. (2006).*Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving, and Sex*. The Guilford Press. New York.
- Morry, M.N., Reich, T., & Kito, M. (2010). How do I see you relative to myself? Relationship quality as a predictor of selfand partner-enhancement within cross-sex friendships, dating relationships, and marriages. *The Journal of Social Psychology*, 150, 369–392.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G., Griffin, D. W., & Dolderman, D. (2002). Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 563-581.
- Narciso, I. (1994). Metamorfoses do Amor e da Satisfação Conjugal. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 10, 129-139.
- Narciso, I. & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, mas não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*. 12, 115-130.
- Narciso, I., & Costa, M. (2001). Percursos de Mudança na Qualidade Conjugal-Fragmentos de um Estudo sobre Conjugalidade Satisfeitas. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 181-195.
- Peixoto, F. (2003). *Auto-estima, autoconceito e dinâmicas relacionais em contexto escolar*. Dissertação de doutoramento, Universidade do Minho, Intituto de Educação e Psicologia.
- Ribeiro, P. (1994). Adaptação do self-perception profile for college students à população portuguesa como instrumento para ser utilizado no contexto da psicologia da saúde. *Avaliação psicológica: formas e contextos*, 129-138.

- Roid, G. & Fitts, W. (1989). *Tennessee Self-Concept Scale (TSCS), Revised Manual*. 2nd Edition. California. WPS.
- Schlösser, A. (2004). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias* , 17-33.
- Selman, R., (1980). *The growth of interpersonal understanding: Developmental and clinical analyses*. New York. Academic Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Shavelson, R., Hubner, J., & Stanton, G. (1976). Self-concept: validation of construct interpretations. *Review of Educational Research* , 46, 407-441.
- Silva, M. H., Relvas, A. P. (2007). Casal, casamento e união de facto. In Relvas A. P. e Alarcão, M. *Novas Formas de Família*. Coimbra: Quarteto.
- Silva, P., Trindade, Z., & Junior, A. (2013). Teorias sobre o amor no campo da psicologia social. *Psicologia: ciência e profissão* , 16-31.
- Slotter, E. B., & Gardner, W. L. (2009). Where do "You" end and "I" begin? Pre-emptive self-other inclusion as a motivated process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 1137-1151.
- Smeha, L., & Oliveira, M. (2013). Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos jovens adultos. *Psicologia: teoria e prática* , 33-45.
- Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–35.
- Strauss, C., Morry, M., & Kito, M. (2012). Attachment styles and relationship quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal relationships* , 19, 14-36.
- Tamayo, A.; Campos, A.; Matos, D.; Mendes, G.; Santos, J. & Carvalho, N. (2001). A influência da atividade física regular sobre o autoconceito, *Estudos de Psicologia*, 6 , 157-165.
- Vaz Serra,A. (1988). Atribuição e Auto-Conceito. *Psychologica*, 1: 127-141.
- Vaz-Serra,A. (1986). O Inventário Clínico de Auto-Conceito. *Psiquiatria Clínica*, 7 : 67-84.
- Weidler, D., & Clark, E. (2011). A distinct association: inclusion of other in the self and self-disclosure. *The new school psychology bulletin* , 9, 36-46.

Anexos

Anexo 1: Protocolo

Instruções

Gostaria de pedir a sua colaboração para participar num estudo sobre Relacionamentos Amorosos e as Redes Virtuais.

A sua tarefa consiste em responder ao conjunto de questionários apresentados em seguida. Pode desistir a qualquer momento, se assim o entender.

Deverá responder aos questionários pela ordem apresentada. Este protocolo será apresentado em uma/duas fases sendo que em cada uma irá responder a um certo questionário.

Leia as instruções de cada um deles, porque são diferentes.

Se tiver alguma dúvida em como responder não hesite em perguntar.

Por favor seja sincero nas repostas e sinta-se à vontade, uma vez que as respostas aos questionários são estritamente confidenciais, sendo que o código serve apenas para introdução de dados. Não escreva o seu nome em nenhuma das folhas.

As suas respostas serão tratadas em conjunto com as de outras pessoas, e não individualmente.

Se está de acordo e aceita participar, por favor rubrique em baixo e depois vire a página e comece a responder.

Tomei conhecimento das condições desta investigação e aceito participar:

Data ____/____/____

Rúbrica _____

Agradeço a sua participação.

Mestranda responsável: Cristina Fouto

Docente responsável: Doutora Isabel Mesquita

Questionário sociodemográfico

INTRUÇÕES: Preencha a ficha de dados pessoais que se segue

Gênero: Feminino Masculino

Idade _____

Ano de Escolaridade _____ Curso _____

Residência (onde vive a maior parte do tempo) _____

Orientação Sexual

Heterossexual Homossexual Outro Qual? _____

Tem algum relacionamento amoroso? Entende-se relacionamento amoroso por uma relação que envolve sentimentos amorosos de ambos os parceiros e atração mútua.

Atualmente Sim

Atualmente Não

• Tempo de Duração

Menos de um mês

Entre um mês e doze meses

Entre um e três anos

Mais que três anos

- Qual a rede social que mais usa ?

Facebook

Chamadas

Twitter

Sms's

Whatsapp

Outros ?

Quais ? _____

Quanto tempo utiliza para falar com o seu parceiro amoroso através das mesmas?

Menos de uma vez por semana.

Uma vez por semana.

Duas vezes por semana.

Mais de duas vezes por semana.

Menos de uma hora por dia.

De uma a duas horas por dia.

De três a quatro horas por dia.

Mais de quatro horas por dia.

Se respondeu atualmente não, quantos relacionamentos já teve?

Entre 1 a 3

Mais de 3

Questionário sobre a relação amorosa

Adapted from Rhode Island Coalition Against Domestic Violence Web site:

www.ricadv.org/violence.html

Fonte: Helping Preteens and Teens Build Healthy Relationships – Community Action Kit

As seguintes perguntas destinam-se às pessoas que **mantenham actualmente** uma relação amorosa. Por favor responda assinalando, para cada uma delas, a opção com que mais se identifica, de acordo com a seguinte escala:

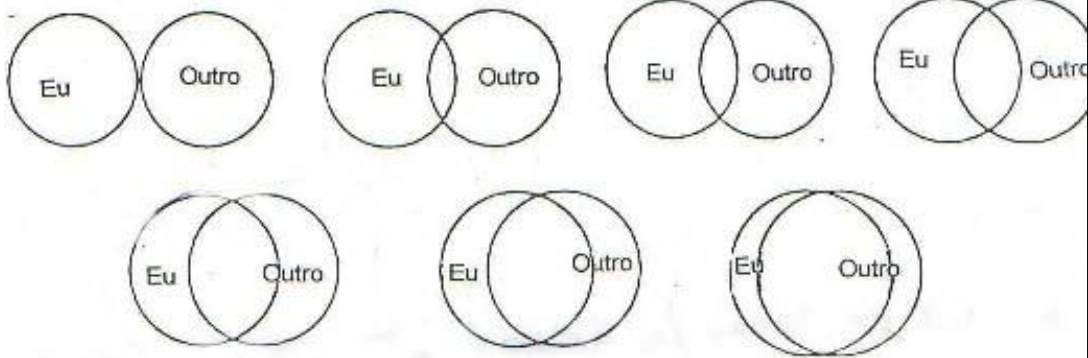
1 = Nunca; 2 = Muito raramente; 3= Raramente; 4 = Frequentemente

	Nunca	Muito Raramente	Raramente	Frequentemente
1. O seu (sua) namorado(a) troça de si de forma a magoá-la/o				
2. Ele/ela tem ciúmes dos seus amigos				
3. Ele/ela ignora as suas opiniões e interesses				
4. Ele/ela controla-a/o				
5. Ele/ela acusa-a/o de seduzir outras pessoas				
6. Ele/ela diz-lhe o que vestir ou com quem conviver				
7. Ele/ela insiste em passar todo o tempo que têm livre juntos e zanga-se quando quer fazer outras coisas				
8. Ele/ela alguma vez lhe disse que mais ninguém a/o quer como namorada/o				
9. Ele/ela toma todas as decisões				
10. Ele/ela insulta-a/o, humilha-a/o ou chama-lhe nomes				
11. Ele/ela culpa-a/o por ter de ser mau/má para si na relação				
12. Tem medo dele/a				
13. Ele/ela alguma vez a/o pressionou para ter relações sexuais				
14. Ele/ela alguma vez destruiu alguma coisa que era seu				
15. Alguma vez (ainda que só uma vez) ele/ela lhe bateu				
16. Ele/ela tornou-se muito rapidamente demasiado sério/a em relação ao vosso relacionamento				

Escala da Inclusão do Outro no Self

I.O.S.

Encontram-se aqui apresentadas 7 imagens. Qual lhe parece ser a que melhor descreve a relação com o seu companheiro? Por favor, coloque um círculo à volta dessa imagem.



Escala de percepção de auto-conceito

Vamos apresentar um conjunto de frases que permitem aos estudantes universitários e pré-universitários descreverem-se a si próprios. Não há boas nem más respostas, dado que os estudantes diferem bastante entre si. Em primeiro lugar, deve decidir se é a frase do lado esquerdo da folha que o descreve melhor ou se é a do lado direito (veja o exemplo abaixo). Uma vez escolhida a frase que melhor o descreve, deve decidir se você "**é mesmo assim**" ou se é "**mais ou menos assim**" e assinalar com uma cruz o quadrado respectivo. Para cada pergunta só deve colocar uma cruz. Uma vez vai colocar a cruz no lado direito da folha, outras vezes no lado esquerdo. Nunca deve colocar cruces simultaneamente do lado direito e esquerdo: só deve assinalar um dos quatro quadrados que estão na mesma linha. Comece a responder a seguir ao exemplo.

EXEMPLO

	Sou mesmo assim	Sou mais ou menos assim				Sou mais ou menos assim	Sou mesmo assim
			Alguns estudantes gostam de ser como são	MAS	Outros estudantes gostariam de ser diferentes	X	

COMECE AGORA A RESPONDER

	Sou mesmo assim	Sou mais ou menos assim				Sou mais ou menos assim	Sou mesmo assim
1			Alguns estudantes gostam de ser como são	MAS	Outros estudantes gostariam de ser diferentes		
2			Alguns estudantes não estão muito orgulhosos com os trabalhos que fazem	MAS	Outros estudantes estão muito orgulhosos com os trabalhos que fazem		
3			Alguns estudantes sentem que dominam as matérias escolares	MAS	Outros estudantes sentem que não as dominam		
4			Alguns estudantes não estão satisfeitos com as suas competências de relacionamento social	MAS	Outros estudantes acham que as suas competências de relacionamento social são boas		
5			Alguns estudantes não estão satisfeitos com o seu aspecto físico	MAS	Outros estudantes estão satisfeitos com o seu aspecto físico		
6			Alguns estudantes gostam da sua forma de agir quando estão com os seus pais	MAS	Outros estudantes gostariam de agir de forma diferente quando estão com os seus pais		
	Sou mesmo assim	Sou mais ou menos assim				Sou mais ou menos assim	Sou mesmo assim
7			Alguns estudantes sentem-se sós porque não têm um amigo	MAS	Outros estudantes não se sentem sós porque têm um amigo íntimo		

		íntimo com quem partilhar as coisas		com quem partilhar as coisas		
8		Alguns estudantes sentem-se tão espertos, ou até mais do que outros	MAS	Outros estudantes duvidam que sejam tão espertos como os outros		
9		Alguns estudantes questionam frequentemente a moralidade do seu comportamento	MAS	Outros estudantes acham que o seu comportamento é habitualmente moral		
10		Alguns estudantes sentem que as pessoas por quem estão apaixonados se sentirão atraídas por eles	MAS	Outros estudantes duvidam que as pessoas por quem estão apaixonados se sentirão atraídas por eles		
11		Quando alguns estudantes fazem algo de estúpido que mais tarde lhes parece divertido, dificilmente riem de si mesmo	MAS	Outros estudantes quando fazem algo de estúpido que mais tarde lhes parece divertido, facilmente riem de si mesmo		
12		Alguns estudantes sentem - se tão criativos, ou até mais, do que outros	MAS	Outros estudantes duvidam que sejam tão criativos como os outros		
13		Alguns estudantes acham que conseguiriam sair-se bem em qualquer actividade desportiva que não tenham experimentado antes	MAS	Outros estudantes receiam não se sair bem em qualquer actividade desportiva que não tenham experimentado antes.		
14		Alguns estudantes estão frequentemente desiludidos consigo mesmo	MAS	Outros estudantes normalmente sentem-se satisfeitos consigo mesmo		
15		Alguns estudantes acham que são muito bons nos trabalhos que fazem	MAS	Outros estudantes duvidam que sejam capazes de fazer os seus trabalhos		
16		Alguns estudantes vão muito bem nos seus estudos	MAS	Outros estudantes não vão muito bem nos seus estudos		
17		Alguns estudantes acham difícil fazer novos amigos	MAS	Outros estudantes são capazes de fazer novos amigos facilmente		
18		Alguns estudantes estão satisfeitos com o seu peso e altura	MAS	Outros estudantes gostariam que o seu peso e altura fossem diferentes		
19		Alguns estudantes acham difícil agir com à vontade quando estão com os seus pais	MAS	Outros estudantes acham fácil agir com à vontade quando estão com os seus pais		
20		Alguns estudantes são capazes de fazer amigos íntimos em quem podem realmente confiar	MAS	Outros estudantes acham difícil fazer amigos íntimos em quem possam realmente confiar		
21		Alguns estudantes não se sentem muito capazes intelectualmente	MAS	Outros estudantes sentem que são muito capazes intelectualmente		
22		Alguns estudantes costumam fazer o que é moralmente certo	MAS	Outros estudantes algumas vezes não fazem aquilo que sabem ser		

					moralmente certo		
	Sou mesmo assim	Sou mais ou menos assim				Sou mais ou menos assim	Sou mesmo assim
23			Alguns estudantes acham difícil estabelecer relações amorosas	MAS	Outros estudantes não têm dificuldades em estabelecer relações amorosas		
25			Alguns estudantes preocupam-se por não serem tão criativos ou inventivos como os outros	MAS	Outros estudantes sentem que são muito criativos e inventivos		
26			Alguns estudantes não sentem que tenham boas capacidades atléticas	MAS	Outros estudantes sentem que têm boas capacidades atléticas		
27			Alguns estudantes habitualmente gostam de si mesmo como pessoa	MAS	Outros estudantes muitas vezes não gostam de si mesmo como pessoa		
29			Alguns estudantes têm dificuldades em resolver os seus trabalhos casa	MAS	Outros estudantes raramente sentem dificuldades com os seus trabalhos de casa		
30			Alguns estudantes gostam do modo como se relacionam com os outros	MAS	Outros estudantes gostariam de se relacionar de modo diferente com os outros		
31			Alguns estudantes gostariam que o seu corpo fosse diferente	MAS	Outros estudantes gostam do seu corpo tal como é.		
32			Alguns estudantes sentem-se bem sendo como são junto de seus pais	MAS	Outros estudantes têm dificuldade em serem eles próprios junto de seus pais		
33			Alguns estudantes não têm um amigo íntimo com quem possam partilhar os seus pensamentos e sentimentos mais pessoais	MAS	Outros estudantes têm um amigo íntimo com quem partilhar os seus pensamentos e sentimentos mais pessoais.		
34			Alguns estudantes acham-se tão inteligentes, ou até mais, do que outros	MAS	Outros estudantes duvidam que sejam tão inteligentes como os outros		
35			Alguns estudantes gostariam de ser melhores do ponto de vista moral	MAS	Outros estudantes acham-se bons do ponto de vista moral		
36			Alguns estudantes têm capacidade para desenvolver relações românticas	MAS	Outros estudantes não acham fácil desenvolver relações românticas		
37			Alguns estudantes têm dificuldades em rir-se das coisas ridículas ou disparatadas que fazem	MAS	Outros estudantes acham fácil rir de si mesmo		
38			Alguns estudantes não se sentem muito inventivos	MAS	Outros estudantes sentem-se muito inventivos		
39			Alguns estudantes acham-se melhores do que os outros em desportos	MAS	Outros estudantes não se acham capazes de jogar tão bem como os outros		

40			Alguns estudantes gostam da maneira como conduzem a sua vida	MAS	Outros estudantes muitas vezes não gostam da maneira como conduzem a sua vida		
41			Alguns estudantes não estão satisfeitos com a maneira como fazem as suas tarefas	MAS	Outros estudantes estão bastante satisfeitos com a maneira como fazem as suas tarefas		
	Sou mesmo assim	Sou mais ou menos assim				Sou mais ou menos assim	Sou mesmo assim
42			Alguns estudantes por vezes não se sentem intelectualmente capazes nos seus estudos	MAS	Outros estudantes geralmente sentem-se intelectualmente capazes nos seus estudos		
43			Alguns estudantes sentem-se aceites socialmente por muitas pessoas	MAS	Outros estudantes desejariam que mais pessoas os aceitassem		
44			Alguns estudantes gostam do seu aspecto físico tal como é	MAS	Outros estudantes não gostam do seu aspecto físico		
45			Alguns estudantes sentem-se incapazes de se dar bem com os seus pais	MAS	Outros estudantes dão-se bem com os seus pais		
46			Alguns estudantes são capazes de fazer amigos íntimos	MAS	Outros estudantes acham difícil fazer amigos íntimos		
47			Alguns estudantes preferiam ser diferentes	MAS	Outros estudantes estão muito contentes por serem como são		
48			Alguns estudantes duvidam que sejam muito inteligentes	MAS	Outros estudantes acham-se muito inteligentes		
49			Alguns estudantes vivem segundo os seus princípios morais	MAS	Outros estudantes têm dificuldades em viver segundo os seus princípios morais.		
50			Alguns estudantes preocupam-se com o facto de que quando se apaixonam por alguém, essa pessoa possa não lhes corresponder	MAS	Outros estudantes sentem que quando estão apaixonados por alguém, essa pessoa lhes corresponde		
51			Alguns estudantes são capazes de rir de certas coisas que fazem	MAS	Outros estudantes têm dificuldades em rir de si mesmo		
52			Alguns estudantes acham que têm muitas ideias originais	MAS	Outros estudantes duvidam que as suas ideias sejam originais		
53			Alguns estudantes não fazem bem actividades que exigem capacidade física	MAS	Outros estudantes são bons em actividades que exigem capacidade física		
54			Alguns estudantes muitas vezes estão descontentes consigo mesmo	MAS	Outros estudantes estão habitualmente bastante contentes consigo mesmo		